

ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE

QUEMOS
EJEMPLO!
conducta deportiva
en la grada

LOCAL	VISITANTE
FALTAS	FALTAS
JUGADOR	JUGADOR



**IES
Princesa
Galiana**

ÍNDICE

"Lo absurdo es hacer lo mismo de siempre, de la misma manera, y esperar resultados diferentes"

Albert Einstein

1 / CONTEXTUALIZACIÓN (3)

Resumen de la vida del centro.

2 / JUSTIFICACIÓN (7)

Antecedentes al proyecto.

3 / DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO (11)

Objetivos, Competencias, Fundamentación, Evaluación, Transformación, Beneficiarios.

4 / POBLACIÓN PARTICIPANTE Y DESTINATARIOS (46)

Grado de implicación (docentes, alumnado, familias y otros agentes locales).

5 / PLANIFICACIÓN (51)

Actividades, cronograma, observaciones.

6 / COHERENCIA DEL PROYECTO (65)

En los objetivos, en la adquisición de competencias básicas y en el ámbito de la convivencia.

NOTA:

Galiana Presenta 201.9 "ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE..." es un proyecto de innovación educativa impulsado por el centro cuyo origen se encuentra en la búsqueda de un cambio en el proceso de enseñanza-aprendizaje con metodologías activas, teniendo como principales protagonistas a los propios alumnos.

Dicho modelo, en el que se entiende al alumno no como un mero objeto de enseñanza sino como un sujeto capaz de aprender y construir un conocimiento valioso, obliga a tener una visión sistémica y constructivista del proceso en la que el alumno también obliga a replantear el rol del que enseña.

CONTEXTUALIZACION

"El objetivo principal es fomentar en los alumnos la creatividad, la inquietud, la curiosidad y el espíritu innovador y emprendedor, conseguidos a través del esfuerzo, el talento y el trabajo cooperativo, con el fin de aglutinar todos estos aspectos en favor de la convivencia y la inclusión enriqueciendo el proceso educativo con la diversidad de alumnado que conforma el centro, mejorando el ambiente del centro y los resultados académicos, favoreciendo la creación de una identidad de centro".



1. CONTEXTUALIZACIÓN DEL PROYECTO

Los cambios en las últimas décadas en los estilos de vida ligados al sedentarismo y a los factores nutricionales han dado lugar a un aumento de las enfermedades crónicas y sus factores de riesgo, entre los que el sobrepeso y la obesidad, adquieren un papel que es preciso abordar de manera urgente con el objetivo de invertir la tendencia actual.

Con la finalidad de incrementar los niveles de práctica de actividad física y deportiva y el fomento de los hábitos saludables, se plantea el Proyecto Galiana Presenta 2019 ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE con el objetivo de que desde el centro se faciliten actividades y programas que favorezcan cambios en el comportamiento de los alumnos para que lleven un estilo de vida más activo y saludable.

Con dicho Proyecto se pretende mejorar la calidad de vida de toda la comunidad educativa, en la que además de reducir los niveles de sedentarismo y obesidad entre sus escolares, se favorezca que el centro escolar se convierta en el principal agente promotor de estilos de vida activos y saludables para el alumnado del IES Princesa Galiana, en colaboración y coordinación con las familias, el barrio de Santa Bárbara y los distintos agentes locales.



1.1. Resumen de la vida del centro

El Instituto comenzó su actividad académica como centro independiente en el curso 2002-2003 (anteriormente había sido una sección del IES Azarquiel de Toledo).

Las líneas generales del Proyecto Educativo de Centro (PEC) son: Crear un clima de convivencia grato y estimulante basado en el respeto mutuo y el diálogo; promover una conciencia cívica, solidaria y comprometida con los problemas sociales del entorno y del mundo; fomentar la curiosidad intelectual y el deseo de saber con actitud crítica; desarrollar la autoestima por medio del trabajo bien hecho; reforzar las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás; fomentar el deporte y la vida sana; estimular los diversos sectores de la comunidad educativa para participar en la marcha del Centro.

El barrio de Santa Bárbara es un barrio de Toledo relativamente pequeño y la gran mayoría del

alumnado se conoce por la proximidad en las viviendas o por haber cursado la educación infantil y primaria en uno de los dos CEIP que existen en el barrio. El nivel socioeconómico de la zona es medio-bajo.

La mayor parte del alumnado procede de los colegios de educación infantil y primaria sostenidos con fondos públicos de la zona, aunque existe un pequeño número de alumnos que proceden de localidades cercanas a Toledo, como son Burguillos, Nambroca o Cobisa (aproximadamente 12 km de Toledo). Destaca la existencia de alumnado de 26 países diferentes, lo que supone un 23% del total.

Por último, en cuanto al nivel de práctica deportiva de los alumnos, podemos decir que nos encontramos con los siguientes grupos:

- Por un lado, los que son activos y realizan algún tipo de deporte y/o actividad fuera del centro (en su mayoría balonmano, fútbol y danza y baile en el caso de las chicas). Por otro, aquellos que son poco activos e incluso sedentarios. Por lo que en cualquier grupo existen estas diferencias notables. Diferencias que aumentan a medida que subimos de curso.
- Alumnos que presenta un alto nivel de motivación ante el compromiso académico, y aquellos que se encuentran en el centro con intereses muy dispares que no pasan por preocuparse por su rendimiento escolar.
- Alumnos con familias que están implicadas en la educación de sus hijos/as y familias que, por razones personales, su prioridad no es la formación educativa de sus hijos/as

En la actualidad, la oferta educativa del centro se resume en:

- | |
|---|
| -1º ESO (tres grupos). / 83 alumnos. |
| -2º ESO (tres grupos) + 1 grupo de PMAR. / 74 alumnos. |
| -3º ESO (dos grupos) + 1 grupo de PMAR. / 55 alumnos. |
| - 4º ESO (tres grupos). / 75 alumnos. |
| -1º BACHILLERATO DE ARTES (1 grupo) + BACHILLERATO CC. SOCIALES (1 grupo) / 48 alumnos. |
| -2º BACHILLERATO (1 grupo). / 28 alumnos. |

Las instalaciones Deportivas de las que dispone el centro son:

Entre las propias del centro se encuentra un pabellón polideportivo, de reciente construcción que permite desarrollar las múltiples actividades y las clases de educación física con normalidad. Si bien, el centro no dispone de pistas exteriores ni espacio exterior para poder usarse y el espacio del patio es bastante reducido.



Convenios para el uso de instalaciones deportivas municipales o de titularidad privada. Existe un convenio para el uso compartido de instalaciones y se hace uso según el acuerdo con el Patronato Deportivo Municipal del Campo de Fútbol del Arroyo (césped artificial) y del Tatami de Judo del pabellón Polideportivo de Santa Bárbara, principalmente.

Asimismo, existe una zona verde próxima (Parque-bosque de Fuente del Moro) que también se utiliza para distintas actividades en el medio natural.



JUSTIFICACION DEL PROYECTO

"El objetivo del proyecto parte de intentar favorecer que el centro educativo se convierta en el principal agente promotor de estilos de vida activos y saludables, en el que la actividad física y una alimentación equilibrada tengan un lugar destacado, en colaboración y coordinación con las familias y otros agentes locales".



2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

En la actualidad existe un alto número de comportamientos en nuestros adolescentes que contribuyen a deficitarios estados de salud y bienestar (accidentes, consumo de drogas y tabaco, inadecuada alimentación y sedentarismo). Estas conductas se inician en la adolescencia (e incluso en la edad infantil), siendo importante reconducirlas de forma temprana en los jóvenes a través de programas orientados a la salud en los centros educativos (Johnson y Deshpande, 2000), pues el estilo de vida adquirido al final de la adolescencia tiende a estabilizarse en la edad adulta. Por lo que hoy día, los temas relacionados con la salud, por las características de la sociedad (sedentarismo, botellón...), “han dejado de ser convenientes para convertirse en una necesidad” (Gil y Contreras, 2003, p. 329).

El Proyecto ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE se imbrica en el uso de nuevas metodologías para crear experiencias de aprendizaje significativas, motivadoras y relevantes y contexto facilitadores en los que el alumno pueda aprender haciendo, a través de trabajos colaborativos, y se pueda enfrentar a nuevas experiencias con las que contribuya a transformar la realidad del centro y mejorarla. Para el curso escolar 2018/2019, los responsables del Proyecto son los profesores del Departamento de Educación Física del centro que junto con la colaboración directa de los profesores del centro y la de los profesores y los alumnos del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, de la especialidad de Educación Física y Deportes, y de los profesores de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha, han desarrollado la propuesta, su seguimiento y evaluación del impacto, a través de un trabajo en red y estableciendo las sinergias necesarias para hacerlo con éxito.

En la filosofía del centro, se valora como muy necesaria, la necesidad de apostar por una línea en la que se pueda romper la enseñanza tradicional, en muchos casos, relacionada con el “*fastfood educativo*” (Etherington, 2008) y con enseñanzas estandarizadas en las que los alumnos deben aprender lo mismo, conceptos sin conexión en la vida real para que en su lugar prevalezca el modelo de enseñanza-aprendizaje basado en competencias, desde el convencimiento de estimular y mejorar la preparación del alumnado, focalizando una educación integrada en la realidad social y profesional, y abierta a los cambios que de ella surgen. Un proceso basado en la creación del conocimiento con planteamientos más personalizados en el que los resultados pueden ser diferentes, pero se enfocan de manera más transversal y colaborativa.

El objetivo principal de los distintos programas y actividades que se presentan, en los que se implicado el centro se basan en fomentar en los alumnos la creatividad, la inquietud, la curiosidad y el espíritu innovador y emprendedor, conseguidos a través del esfuerzo, el talento y el trabajo cooperativo,

con el fin de aglutinar todos estos aspectos en favor de la convivencia y la inclusión enriqueciendo el proceso educativo con la diversidad de alumnado que conforma el centro, mejorando el ambiente del centro y los resultados académicos, favoreciendo la creación de una identidad de centro.

El Proyecto de centro, ha contado con el apoyo incondicional y la participación de todos los órganos de coordinación docente y de representación. Los distintos Equipos Directivos han facilitado en todo momento las actuaciones del proyecto y el claustro de profesores ha participado en su totalidad, además de la implicación de las familias, entendiéndolo que es una herramienta muy positiva para fomentar aspectos tan transversales como la convivencia, la adquisición de buenos hábitos, el uso de las TIC o la motivación del alumnado.

Entre los antecedentes de referencia de la propuesta se destacan dos iniciativas; una, vinculada a la temática del proyecto que se denominó “Galiana Walking” y se llevó a cabo en el curso 2018-2019. Un concurso que consistía en recoger diariamente, a través de podómetros, la distancia recorrida por los alumnos del Instituto en los desplazamientos a pie realizados en su vida cotidiana. Fue un proyecto de concienciación, sensibilización y promoción de la actividad física y la salud con la que se pretende mejorar los estilos de vida de los más de 300 alumnos/as y los profesores/as del IES Princesa Galiana de Toledo.

El objetivo fundamental era promocionar en los escolares y el resto de la comunidad educativa el fomento del desplazamiento a pie y la práctica de la actividad física al centro y en su vida diaria.

Todos tenían el objetivo de tratar de lograr dar la Vuelta al Mundo caminando superando los 5 retos semanales que se les plantearán (cada reto era temático), conforme avanzaban y se traducían sus pasos en kilómetros en el mapa iban conociendo nuevos lugares. El seguimiento se hacía en una web creada por los alumnos para la actividad <https://galianawalking.blogspot.com/>

Y la otra; es la llevada a cabo en el curso 2017-2018, por implicar a toda la comunidad educativa, en la que el centro se benefició de la implementación de la metodología de Escuelas Creativas con la que se potencia la creatividad y los procesos de innovación en distintas disciplinas al haber sido seleccionado como uno de los 19 colegios de toda España (el único de Castilla-La Mancha) para desarrollar actuaciones a partir de la metodología del Bulli (ver foto con Ferrán Adriá), patrocinado por la Fundación Telefónica. Consultar más información en

<http://www.iesprincesagaliana.com/2017/03/la-escuela-creativa-del-galiana-ha.html>

<https://ferranadria.fundaciontelefonica.com/escuelascreativas/colegios/>

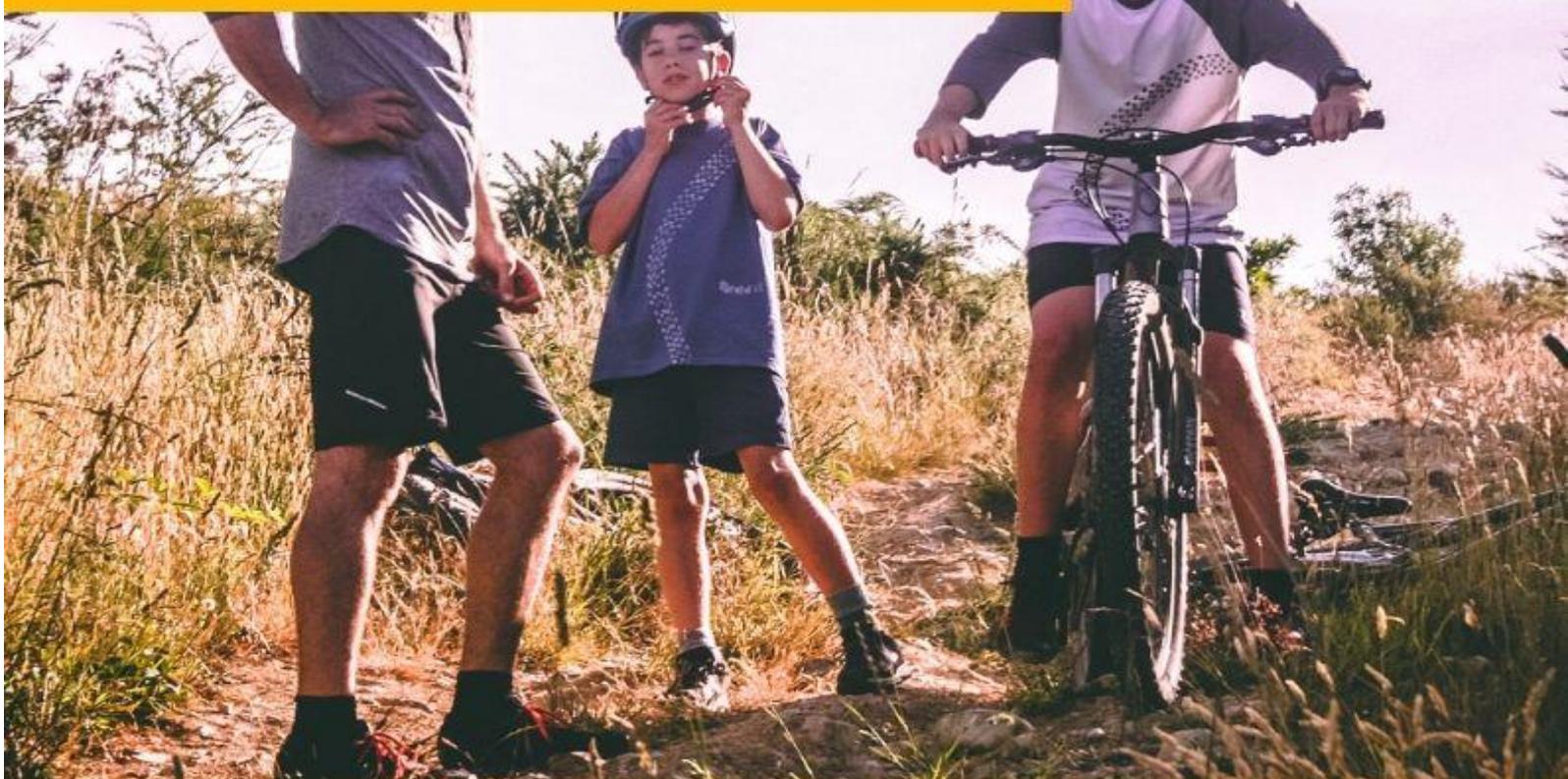


El sentir de toda la comunidad educativa y de las señas de identidad del centro es el reflejo de un trabajo bien hecho, duradero en el tiempo y transferible a cualquier centro educativo.



DESCRIPCION DEL PROYECTO

- Objetivos.
- Desarrollo de competencias.
- Sostenibilidad del proyecto.
- Originalidad y creatividad.
- Fundamentación y referentes teóricos.
- Evaluación del proyecto y resultados.
- Actuaciones en condiciones especiales.
- Beneficiarios del proyecto.



3.1. Objetivos ¿Qué queremos conseguir?

- Fomentar la adquisición de hábitos alimenticios adecuados en el mayor número de personas que forman parte de la comunidad educativa.
- Promover la adquisición de conocimientos y hábitos para llevar una práctica de actividad física regular en la vida diaria de los alumnos, profesores y familias.
- Conocer los recursos comunitarios para llevar un estilo de vida más activo y saludable durante el tiempo libre de los alumnos.
- Implicar al profesorado, los padres y madres (familias) y otros agentes de la comunidad educativa mediante un proceso participativo y un trabajo transversal, en red.



3.2. Desarrollo de competencias.

El Proyecto se ha desarrollado teniendo en cuenta la **Orden ECD/65/2015**, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, tomando como referencia el Anexo II. En dicha Orden se insta al trabajo de las competencias en el aula y se determinan el uso de estrategias metodológicas como las estrategias interactivas y el trabajo por proyectos.

De ahí que el trabajo que se presenta al Premio a la Acción Magistral (Proyecto de Centro), promovido por el Ministerio de Educación y Formación Profesional y la Fundación BBVA, denominado "Escuela Activa y Saludable", desarrolla las siguientes competencias clave teniendo en cuenta el currículo para la ESO y Bachillerato (Real Decreto 1105/2014 y Decreto 40/2015 de Castilla-La Mancha).

Competencias Clave	CONTRIBUCIÓN DEL PROYECTO ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE.
a) Comunicación lingüística (CL)	Desarrollo de la comunicación tanto a nivel oral como escrito, utilizando el vocabulario específico sobre hábitos saludables: alimentación, actividad física, prevención de enfermedades como la obesidad, reducción de cardiopatías, longevidad, mejora del estado de salud, deporte, estado de felicidad, diversión, alternativa al consumo de alcohol, de tabaco, de drogas, bienestar social. Materia referente: Educación Física. Interdisciplinariedad con: Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
b) Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)	Comprensión espacio-temporal respecto a la orientación, organización (distancias, trayectorias e intervalos), y estructuración; haciendo los cálculos adecuados para responder con fluidez en las acciones motoras que se han llevado a cabo. Materia referente: Educación Física. Interdisciplinariedad con: Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
c) Competencia digital (CD)	Uso de las TICs para realizar la cartelería, el vídeo, los retos, la señalización del centro, la pirámide de alimentación, la música, tanto a nivel individual como en grupo. Materia referente: Educación Física. Interdisciplinariedad con: Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
d) Aprender a aprender (AA)	Desarrollo del pensamiento metacognitivo incidiendo en la construcción de las propias teorías a la hora de tomar decisiones en cualquier reto planteado, sobre hábitos saludables y activos, para mejorar la calidad de vida. Materias implicadas: Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
e) Competencias sociales y cívicas (CSC)	Desarrollo de los valores personales y la comprensión de las opiniones de los demás. Importancia del respeto y la aceptación de las diferencias. Aprendizaje de hábitos saludables alimenticios y activos que alargan la vida. Materias implicadas: Educación Física, Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
f) Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)	Generar la autonomía, creatividad y toma de decisiones personales a la hora de resolver cualquier toma de decisión propuesta sobre hábitos saludables, activos que suponen una mejora en la calidad de vida. Materias implicadas: Educación Física, Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
g) Conciencia y expresiones culturales	Comprensión del hecho cultural y artístico del centro educativo, del barrio y de la ciudad. Construcción cultural compartida para identificar los buenos hábitos

(CEC)	saludables y cambiar los que no son saludables para alargar la vida en las mejores condiciones. Materias implicadas: Educación Física, Lengua y Literatura, Biología y Geología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés, Francés, Latín, Departamento de Orientación.
-------	--

Tabla 1. Desarrollo de las competencias clave en el proyecto ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE.

3.3. Sostenibilidad del Proyecto.

Camino recorrido por el centro hasta llegar al Proyecto Galiana Presenta 201.9 ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE

El Proyecto “Galiana Presenta...” es una seña de identidad del IES “Princesa Galiana” y define una línea de trabajo y una forma de entender la educación por parte de los profesores, los padres y los alumnos, ya que lo prioritario es contribuir a la mejora social del entorno, haciendo que los alumnos progresen y sean capaces de encontrar un puesto de trabajo que les haga sentirse felices, repercutiendo positivamente en la construcción de la sociedad.

El origen del proyecto se encuentra en el curso 2010/2011 y busca un cambio en el proceso de enseñanza-aprendizaje usando nuevas metodologías, teniendo como principales protagonistas a los propios alumnos del centro, implicados en la creación, de forma transversal y colectiva, de un objeto o producto. El objetivo de esta experiencia es fomentar en los alumnos la creatividad, la inquietud, la curiosidad y el espíritu innovador y emprendedor, conseguidos a través del esfuerzo, el talento y la integración. Ello viene motivado porque en general, los alumnos al incorporarse al centro, no tienen claras sus expectativas de futuro y, en algunos casos, no muestran motivación por el aprendizaje. Para corregir, en la medida de lo posible, estas dificultades, los profesores del centro mantienen, en su gran mayoría, una actitud cálida, próxima y cordial y emprendedora, lo que promueve un clima de trabajo capaz de transformar la realidad porque se ofrecen muchas ventajas para poder orientarlos en la planificación de su futuro.

Cada edición abarca un curso escolar completo, desde septiembre (planificación, primeros ensayos) hasta junio (presentación y difusión). El tema desarrollado en cada curso es elegido por mayoría en el último claustro del curso anterior, de entre todas las propuestas planteadas al Equipo Directivo, a través de la Comisión de Coordinación Pedagógica. El coordinador del proyecto durante ese curso deberá ir incluido en la propuesta.

En el curso escolar 2018-2019, se ha aprobado que el título de la acción educativa sea “Galiana Presenta 201.9. Escuela Activa y Saludable” y el coordinador sea D. Alberto Dorado Suárez, Jefe del

Departamento de Educación Física del centro.

Cambios estructurales y metodológicos del Proyecto “ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE...”:

Desde la teoría del aprendizaje experiencial (Kolb, 1981), no se pretenden abordar en un primer año cambios estructurales profundos, pero sí atienden a la adopción de una línea de trabajo y metodológica nueva. Para el presente curso escolar, en el que se aprobó por el claustro y Consejo Escolar, en el centro se comprometían a aunar esfuerzo orientados a trabajar un mismo tema de trabajo que ha generado nuevas relaciones e interconexiones entre los miembros de la comunidad educativa (profesores, alumnos y padres y madres, personal no docente del centro) y abre nuevas sinergias con las entidades que forman parte del municipio (Ayuntamiento, Junta de Comunidades, Diputación Provincial, Universidad de Castilla-La Mancha, etc.); y, a su vez, se adoptan las metodologías activas integradoras de aprendizaje por competencias en este caso: gamificación, aprendizaje cooperativo, aprendizaje por grupos, aprendizaje servicio, aprendizaje basado en retos, aprendizaje basado en juegos, escape room, aprendizaje por proyectos, que motivan a los alumnos a desarrollar el talento y el emprendimiento.

Los resultados obtenidos por el Proyecto “Galiana Presenta...” a lo largo del tiempo son los siguientes:

A lo largo de las ocho ediciones con las que cuenta, el Proyecto Galiana Presenta ha cosechado algunos reconocimientos:

- Cuarto premio Sello Europeo de las Lenguas 2013 del MECD a iniciativas innovadoras en la enseñanza y aprendizaje de las lenguas. Proyecto Galiana Presenta 201.3. The Beatles.
- Reconocimiento de la Asociación de Amigos de los patios de Toledo 2013. Proyecto Galiana Presenta 201.3. The Beatles.
- Tercer premio en el certamen Kaleidos 2014, modalidad musidanza, convocado por la Consejería de Educación Cultura y Deportes de la JCCM. "The Drill – They don't care about us", grabado en el marco del proyecto Galiana Presenta 201.4 El Greco y...
- Mención honorífica en la convocatoria 2013-2014 de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la JCCM a proyectos de excelencia en buenas prácticas educativas que impulsan los centros docentes. Proyecto Galiana Presenta 201.4. El Greco y...
- Primer premio en el certamen Kaleidos 2015, modalidad musidanza, convocado por la Consejería de Educación Cultura y Deportes de la JCCM con la obra “Jazz Plunk Type”, grabada en el marco del proyecto Galiana Presenta 201.5 The Light.
- Premio Buero de Teatro Joven en la fase autonómica de Castilla-La Mancha a la obra “El Rey Miope”, del proyecto 201.4 El Greco y...
- Premio EDUCAR LO ES TODO 2015, III Concurso de Buenas Prácticas Educativas de la fundación

SM a todo el proyecto Galiana Presenta.

- Premio Regional a la Enseñanza de Castilla-La Mancha (2016).
- Premio Joven de Castilla-La Mancha.
- Premio SIMO EDUCACIÓN 2016 en la categoría de Mejores Experiencias basadas en las TIC con el premio a Mejor Proyecto Colaborativo y Cooperativo.
- 2º Premio Nacional Fundación GSD de Innovación Educativa (2016).
- Centro seleccionado dentro del proyecto 'Escuelas Creativas', de la Fundación Telefónica-Ferran Adrià (2016).

Más información en <http://www.iesoprincesagaliana.com/search/label/Premios>

Previsión de continuidad y sostenibilidad del Proyecto:

Para el curso que viene 2019-2020, el Proyecto Galiana Presenta 201.9 “ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE...” tendrá continuidad porque se seguirá impulsando desde el departamento de Educación Física. Para ello, también se cuenta con 23 cartas de compromiso de colaboración de distintas entidades públicas y privadas para seguir trabajando de manera conjunta en la misma línea para el curso 2019-2020 (ver <https://drive.google.com/file/d/1ZHCFt3zp9XxeboRWTI7EgOliwLDNyZng/view?usp=sharing>)

Los profesores trabajaran llevando a cabo una interdisciplinariedad en pos de un aprendizaje significativo que sea aplicable a la vida cotidiana. Aprendizaje competencial, teniendo en cuenta el currículo oficial.

La sostenibilidad del Proyecto se hace con fondos propios del centro educativo o con el dinero recibido por los premios a los que se presenta.

3.4. Originalidad y creatividad.

El Proyecto Galiana Presenta 201.9 ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE continua la línea de trabajo innovador que se viene desarrollando en el IES “Princesa Galiana” desde el curso 2010/2011, cuando el conjunto de profesores del centro apuesta por el aprendizaje basado en competencias, dando prioridad a la práctica. El proyecto atiende a las necesidades que se han observado en el centro, eligiendo la temática y designando un profesor coordinador que se encarga de impulsar el modo en el que se lleva a cabo la interdisciplinariedad de los aprendizajes. Una de las fortalezas del Proyecto es que en dicha dinámica participan toda la comunidad educativa y las instituciones que están en el entorno. Este curso una de las instituciones que ha tomado carta de naturaleza ha sido la Universidad de Castilla-La Mancha representada por la Facultad de Ciencias del Deporte y el Máster Universitario

en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Especialidad de Educación Física y Deportes, puesto que la temática así lo ha requerido para que el Proyecto tenga mayor desarrollo teórico-práctico.

Este curso el Proyecto Galiana Presenta 201.9 ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE ha consistido en llevar a cabo desde septiembre a junio: 60 actividades que giran en torno a la adquisición de hábitos de vida activos y saludables, por ejemplo: se ha evaluado la condición física, hábitos deportivos y de alimentación de todo el alumnado, se ha realizado un calendario escolar, una agenda escolar para el curso 2019-2020 con mensajes seleccionados según la temática, entre clase y clase se han realizado descansos activos, obras de teatro con mensajes hacia el objetivo, recreos activos, múltiples experiencias deportivas y enfocadas hacia la alimentación equilibrada, charlas, rutas, etc. (*ver el apartado de actividades*).

Lo que le hace al Proyecto ser creativo, innovador y generador de impacto social educativo: es ser capaz de producir una conciencia colectiva que mejora los resultados académicos, el ambiente del centro, la satisfacción de los alumnos, profesores y padres y sobre todo la creación de una identidad de centro que construye una nueva sociedad vinculada a un interés por el aprendizaje si la metodología es activa referente de la enseñanza basada en las competencias. Representando este curso escolar un paso más por la implicación de la Universidad de Castilla-La Mancha en el diseño y desarrollo de varias actividades, según su disponibilidad. Trabajar de la mano la Universidad y la Consejería de Educación, Cultura y Deportes hace creer en que las paredes de las instituciones se pueden romper con el fin de producir un aprendizaje significativo recíproco y transformador, entre ambos. De este modo se trabaja en conjunto maximizando la funcionalidad del aprendizaje. El objetivo es ser eficientes, eficaces y efectivos con el tiempo empleado en educación en cualquier Institución Educativa para transformar la sociedad.

La participación en el Proyecto ha sido:

- Alumnos de la ESO, Bachillerato del IES Princesa Galiana. Profesores del centro y padres y madres pertenecientes a la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha.
- Profesores y alumnos del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, de la Especialidad de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Castilla-La Mancha.
- CEIP Ángel del Alcázar (Carrera Solidaria contra la Leucemia Infantil).
- CEIP Ciudad de Aquisgrán (Carrera Solidaria contra la Leucemia Infantil).

- IES Juanelo Turriano (Intercentros 1º, 2º, 3º y 4º ESO).
- IES Alfonso X (Intercentros 1º, 2º, 3º y 4º ESO).
- IES María Pacheco (Intercentros 1º Bachillerato).
- IES Seferad (Carrera Solidaria Amigos de los Pobres).
- Centro de Salud (Área de Pediatría) (Charlas).
- Conservatorio de Música (Talleres).
- MUS-E (Talleres).
- Facultad de Ciencias del Deporte. UCLM (Días "D").
- Hospital de Paraplégicos (Día de la Discapacidad).
- Once (Día de la Discapacidad).
- Asociación de Hosteleros (día del Gusto).
- Ayuntamiento de Toledo (Días "D").
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Diputación Provincial de Toledo (Días "D").
- Centro del Agua Supera (Talleres).
- Club Rugby Toledo (Iniciación Deportiva).
- Club Orientación Toledo (Carreras de Orientación e Iniciación Deportiva).
- Club Patinaje Consíguelo (Talleres).
- Arte Toledo Parkour (Talleres).
- Capoeira (Talleres).
- Club Escalada Puente de Roca. (ID).
- Ikigai Judo (Iniciación Deportiva).
- Club Ajedrez en la Escuela (Inic.Dep).
- Fucicam (Día de la Discapacidad).
- Asociación Paidella (Programa de radio semanal en Onda Polígono).
- Asociación SIAD (Escape Room Días "D").



Problemática del contexto o alumnado:

Las acciones que se realizan en el centro educativo vienen derivadas por el contexto en el que se ubica el centro. Las familias se corresponden con sectores sociales bajos en contraste con otros de nivel medio y tan sólo un sector minoritario podría incluirse como desestructurado o marginal. Existe un porcentaje de familias, que podría estar cercano al 20%, en las que los padres únicamente han cursado estudios primarios, y en las que no es frecuente la utilización de recursos informativos o culturales. Este ambiente se traduce en el escaso interés que tienen estos alumnos/as por visitar espacios como bibliotecas o museos, y el poco tiempo que dedican a realizar actividades de tipo académico o cultural. En las familias más desfavorecidas es donde aparecen más casos de absentismo, se reduce el número de escolarización y se da el mayor porcentaje de abandono y fracaso escolar.

3.5. Fundamentación y referentes teóricos.

El Proyecto que se presenta fundamenta su trabajo en el paradigma constructivista (Ausubel, 1976; Bruner, 1973, 1980, 1984; Coll, 1992; De Bono, 1994; Del Val, 1992; Dewey, 1958; Freire, 1970; Gardner y Hatch, 1989; Gerver, 2010; Piaget, 1954, 1973; Swartz y Parks, 1994; Vygotski, 1964, 1978), que desde 1990 con la LOGSE se aboga en educación por un aprendizaje significativo que debe partir del conocimiento previo y que tiene que llegar a generar conceptos en los alumnos y en la enseñanza por competencias (Zabala y Arnau, 2007; Garagorri, 2007; Escamilla, 2008; Polo, 2010; Moya y Luengo, 2011; Vázquez y Ortega, 2011), que desde 2006 se implanta en la LOE como pieza fundamental definidas como el conjunto de conocimientos teóricos, destrezas y actitudes en relación con uno mismo y los demás, relacionadas con los estándares de aprendizaje. Siguiendo a Cortés (2014), para lograr su consecución, no basta con las pruebas teóricas que midan las habilidades cognitivas tendentes a puntuar los niveles de logro de los contenidos memorísticos. La clave de la mejora escolar se encuentra tanto en los análisis de resultados de las evaluaciones como en una implementación real de más metodologías activas alternativas frente a las tradicionales.

En la revisión que realizaron Kahn y cols. (2002) sobre estudios para la promoción de la actividad física, obtuvieron tres líneas principales de actuación para la consecución de conductas saludables de práctica de actividad física, y en la segunda de ellas, basada en aproximaciones comportamentales y sociales, destaca la EF para la salud.

No obstante en la Orden ECD65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la Educación Primaria, Secundaria y el Bachillerato, hallamos el qué, el cómo y el para qué de las competencias clave, para poder evaluarlas después del proceso de enseñanza-aprendizaje. Así gracias al aprendizaje que adquieren los alumnos son capaces de movilizar recursos y tomar decisiones, escuchar otras opiniones, valorar diferentes opciones, ser conocedores de sí mismos y del mundo en el que viven, ser ciudadanos participativos y solidarios, futuros profesionales hábiles para enfrentarse con éxito a tareas diversas en contextos cambiantes y, también, ser personas capaces de expresar y regular sus propias emociones en línea con la OCDE, 2002; la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo, 2006; el Real Decreto 1105/2015 de currículo la ESO y Bachillerato y el Decreto 40/2015 de currículo de la ESO y Bachillerato de Castilla-La Mancha.

3.6. Evaluación del Proyecto.

La evaluación que se ha llevado a cabo del Proyecto es tanto cualitativa como cuantitativa, centrandó la atención en los alumnos, profesores y familias.

Veamos cada uno de los colectivos evaluados:

⇒ **Evaluación de los alumnos:**

Durante el curso se han llevado a cabo **cuatro mediciones** desde el Departamento de Educación Física:

a) Medición sobre el estado de la Condición Física saludable:

En septiembre, en enero y en mayo se recogieron datos de los alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato y se utilizó la batería Alpha Fitness para medir la condición física y la composición corporal (Ruiz, Castro-Pinero, España-Romero, Artero, Ortega, Cuenca y Castillo, 2011). En el protocolo de medición se utilizaron los parámetros antropométricos como por ejemplo: el peso (kg), la altura (m), el IMC (Kg/m²), variables de composición corporal (masa grasa (%), masa magra (%), agua (%)) y perímetro de cintura (cm). Para ello se utilizaron los siguientes instrumentos: una cinta de medición, en el caso de la estatura; un analizador segmental de la composición corporal, en el caso del peso y las variables de composición corporal; y una cinta métrica para la medida del perímetro de cintura (Harpeden Holtain Ltd); además de utilizar un analizador segmental de la composición corporal modelo BC-418 (TANITA), prestado por la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM. La Tanita es un dispositivo de análisis de bioimpedancia eléctrica de frecuencia única que utiliza 8 electrodos polares con una clavija de carga en la parte de la báscula de pesaje que puede proporcionar lecturas de composición corporal separadas para diferentes segmentos del cuerpo (brazo derecho, brazo izquierdo, pierna derecha, pierna izquierda y tronco). Proporciona información como el porcentaje de masa grasa, la cantidad de masa libre de grasa, o el agua corporal entre otros. Para ello incorpora algoritmos que incluyen impedancia, edad y altura, además de categorizar a los individuos en dos niveles de actividad: estándar y atleta. El empleo de este método en población pediátrica se encuentra validado, con una aplicabilidad demostrada (Sánchez et Barón, 2009).



TANITA Analizador de la Composición Corporal BC-418	
18 OCT 2016 15:09	
Tipo	Normal
Sexo	Mujer
Edad	15
Altura	160 cm
Peso	59.6kg
BMI	18.4
MB	6611 kJ
	1580kcal
Masa Grasa %	19.7%
Masa Grasa	11.7kg
Masa Magra	47.9kg
Agua Total	35.1kg

Para el análisis de la condición física del alumnado del centro, se utilizó la batería de pruebas motrices validadas y adaptadas para la edad, del Alpha Fitness (Ruiz et al., 2011) en su versión reducida. Estas baterías incorporan las siguientes pruebas motrices:

- Fuerza del tren superior: Medido a través de dinamometría, utilizando en este caso un dinamómetro analógico. En dicha prueba se utilizó un dinamómetro JAMAR. Es un dinamómetro analógico, de agarre manual, ajustable e hidráulico que registra la fuerza ejercida por el sujeto tanto en kilogramos como en libras. Presenta cinco posiciones de agarre y un lector con 2 agujas de marcación; una de ellas recoge los valores máximos, mientras que la otra informa constantemente de la fuerza que se ejerce sobre el dinamómetro. Este dinamómetro es aceptado en la actualidad como el más preciso cuando se trata de determinar la fuerza de agarre de la mano de forma cuantitativa (Cubillos et Medina, 2010).
- Fuerza en el tren inferior: Mediante un test de salto horizontal con pies juntos que mide la distancia saltada con una cinta métrica. Dicho test está validado para medir la fuerza explosiva del tren inferior (Castro-Pinero et al., 2010).
- Velocidad de movimiento, se utilizó un test de 4x10 de agilidad: Los sujetos realizaban el test de 4 x 10 para el que es necesario 3 esponjas o piezas de tamaño similar, y un cronómetro, además de dos líneas que delimiten las distancias (Vicente-Rodríguez et al., 2012).
- Capacidad aeróbica: Medido con el test "Course Navette" para el cual es necesario un reproductor mp3, unas líneas que delimiten 20 m. Dicha prueba mide el consumo máximo de oxígeno (VO₂max) y estima el resultado usando las ecuaciones de Leger a partir del resultado en el test de Course Navette y la edad de los alumnos/as (Leger, Mercier, Gadoury, y Lambert, 1988).



Las fases llevadas a cabo en la toma de datos fueron las siguientes:

FASE I. Entrega de documentación: Se les facilitó a los alumnos una hoja con información explicando en qué consistía el análisis de la condición física saludable que se les iba a realizar y una

hoja para que firmaran el consentimiento de participación firmada por el padre, madre o tutor legal (dicha información sólo se facilitó en la toma de datos de septiembre de 2018).

Recogidos los consentimientos firmados de los alumnos (todos consintieron), en el mes de septiembre, enero y mayo se repitió el mismo procedimiento:

FASE II. Durante tres sesiones de la asignatura de Educación Física se llevó a cabo el siguiente protocolo:

Primera sesión:

1. Realización del cuestionario EYHS. Cada clase realizó el cuestionario en el Aula Althia con la presencia y ayuda (en caso de ser requerida), del profesor de Educación Física.
2. Antropometría: A modo de circuito, se medía en primer lugar: el perímetro de cintura, seguido de la primera medición de estatura. A continuación, se volvía a repetir el proceso (la altura y el perímetro de cintura se medían dos veces) y el alumno/a pasaba a medirse el peso y la composición corporal en la Tanita.

Segunda sesión:

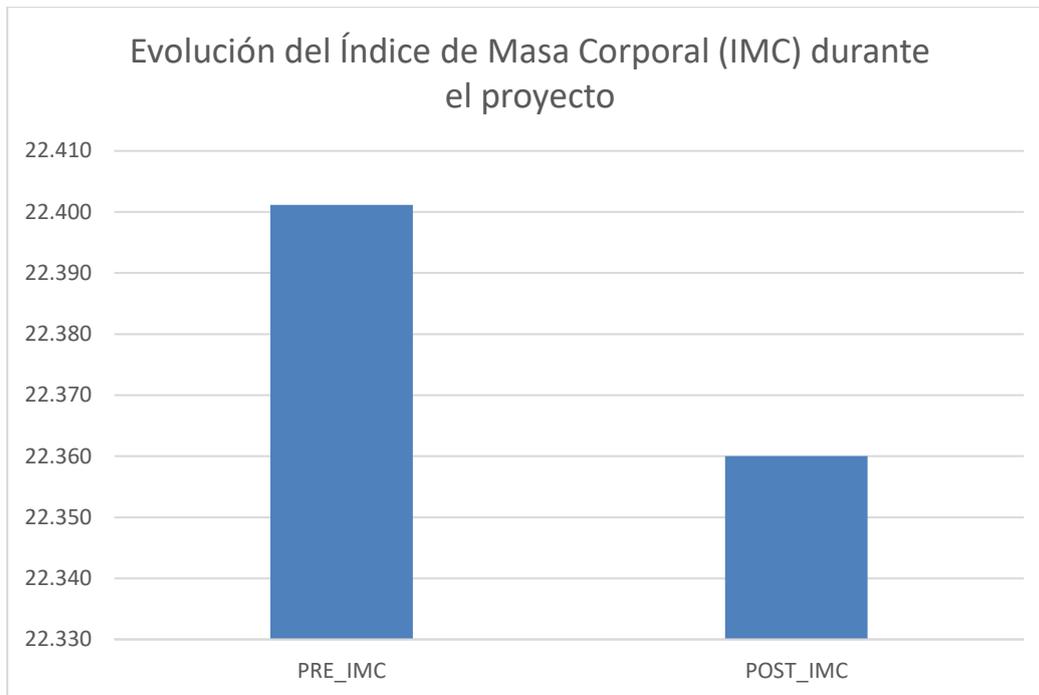
Batería Alpha Fitness: En forma de circuito, se realizaron las siguientes pruebas.

- Prueba de Fuerza en el tren superior.
- Primera medición de Fuerza en tren inferior.
- Primera medición de Agilidad.
- Primera medición de Fuerza en tren inferior.
- Primera medición de Agilidad.

Tercera sesión: Realización del test Course Navette.

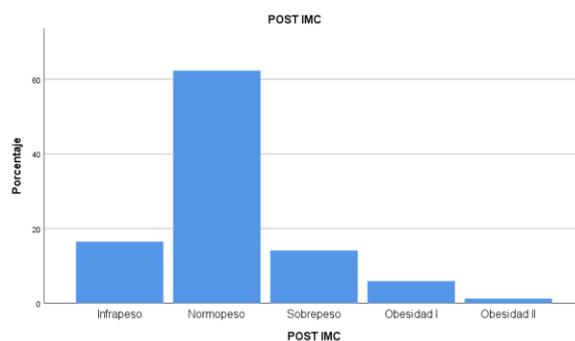
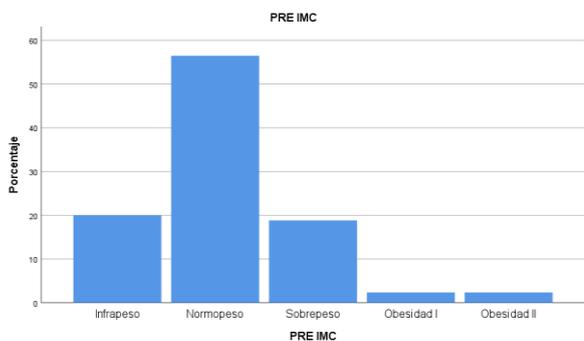
Resultados:

Si analizamos los datos referentes al IMC cuyas variables miden el peso en relación con la altura de los alumnos, observamos que tras llevar a cabo el Proyecto, existe una disminución significativa del peso corporal, lo que nos induce a pensar que las actividades llevadas a cabo son muy efectivas.

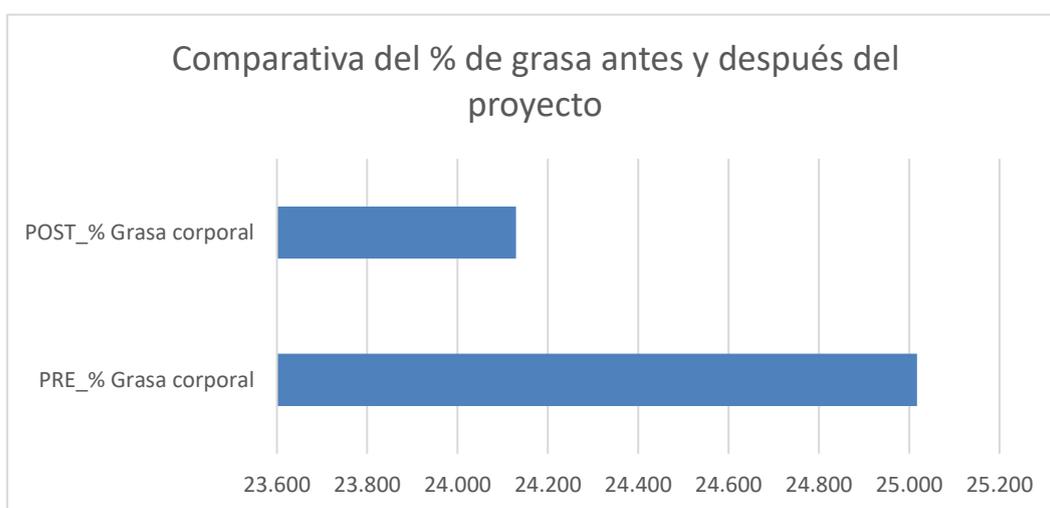


Si hacemos un análisis más detallado de los resultados del IMC, dividiendo la muestra según el índice de grasa sobre el peso. Se pueden clasificar los sujetos en el grupo de infrapeso (peso por debajo de lo aconsejado en relación con la altura, hasta 18,49 de grasa sobre el peso); el grupo de normopeso (peso adecuado con la edad, entre un 18,5 y 24,99 de grasa sobre el peso); el grupo de sobrepeso (el peso está por encima de lo aconsejado como saludable, existe más de un 25% de grasa corporal sobre el peso y en riesgo de padecer obesidad); el grupo de obesidad I (existe un 30-34,99% de grasa sobre el peso, ya es considerado como una enfermedad) y el grupo de obesidad grado II (existe un 35-39,99 de grasa sobre el peso, considerándose un estado de máxima alerta sobre todo en la edad en la que estamos haciendo el estudio). Los datos hallados muestran que ha habido reducción de la grasa sobre el peso en el grupo denominado sobrepeso y en el grupo obesidad II. Estos datos son muy significativos porque se incide en los grupos denominados “diana” porque están en riesgo de padecer la enfermedad de la obesidad o ya la padecen. Así se demuestra que hacer actividades de práctica de actividad física regularmente e incidir en los hábitos saludables desde la escuela, puede ser la estrategia de mejora de la calidad de vida, reducción de enfermedades y cambio social.

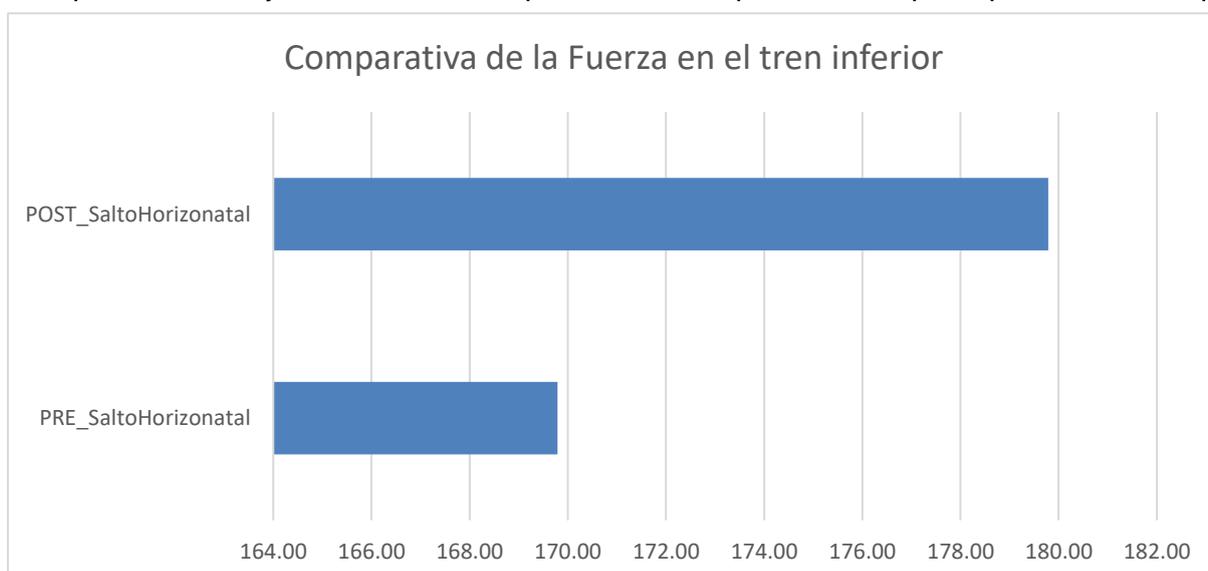
Estos datos a priori muestran que hacer actividades de práctica deportiva y estilo de vida saludable es eficaz e incide directamente en una mejor calidad de vida. Veamos los gráficos que nos muestran la incidencia de las actividades del Proyecto en función de los grupos de peso.



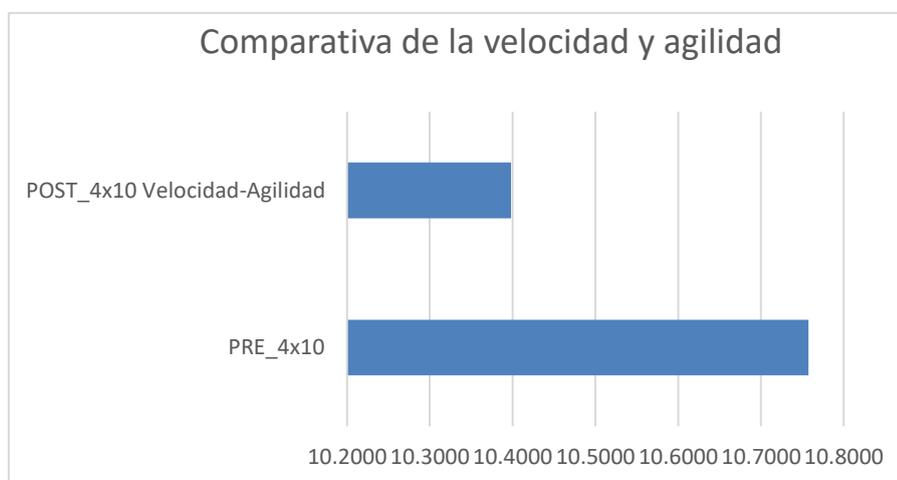
Los resultados mostrados anteriormente se refrendan por los datos hallados en torno a la grasa corporal. Efectivamente tras el desarrollo del Proyecto existe una reducción de grasa corporal en los alumnos, tomando la muestra en su conjunto.



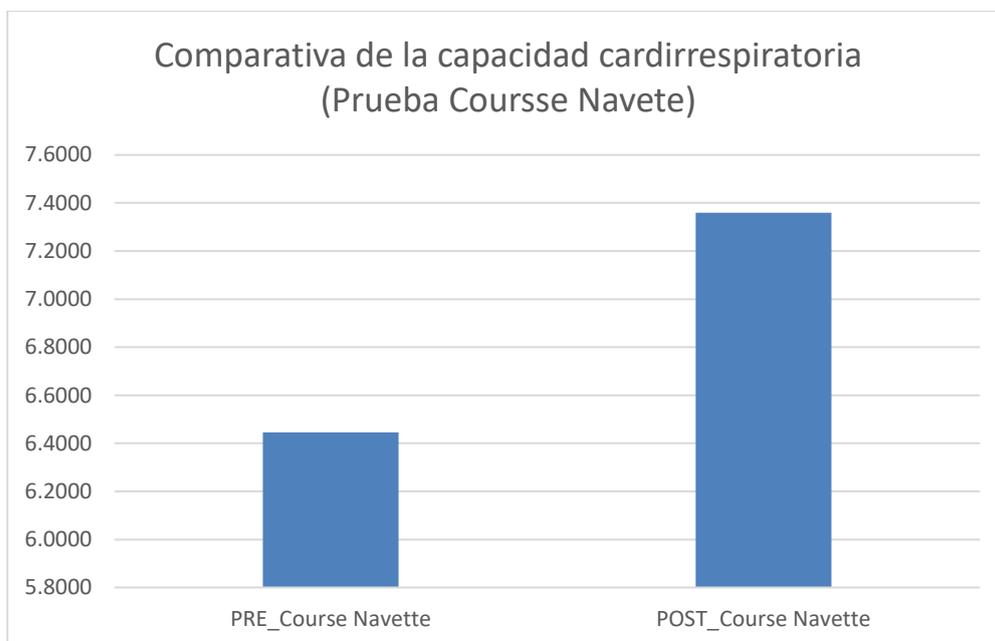
A su vez observamos que en cuanto a la condición física la fuerza del tren inferior o de las piernas mejora tras el trabajo desarrollado durante el curso. Si observamos el gráfico de la mejora en salto horizontal y el gráfico de la mejora en velocidad, se hace patente el cambio sufrido por los alumnos que han participado en el Proyecto. Es evidente que la fuerza de piernas sirve para que nuestro cuerpo sea



más armonioso y bien proporcionado. Además, unos músculos desarrollados del tren inferior conseguirán aumentar la fuerza general de las piernas, y con ella el rendimiento en actividades como la carrera, caminar, andar en bici, subir escaleras... Además, las piernas son una parte fundamental en muchos ejercicios, ya que es la principal forma de desplazamiento y propulsión. El aumento de la fuerza del tren inferior ayuda a potenciar el crecimiento en la edad adolescente que es tan importante, en el caso de las chicas ayuda a mejorar el estado general de las caderas y los glúteos, pues mejora la circulación sanguínea evitando la formación de nódulos de grasa y retención de líquidos causantes de trastornos como la celulitis. Así tener unas piernas bien trabajadas aumentará la respuesta del organismo frente a la actividad cotidiana dotando de más fuerza y velocidad, necesario para desempeñar cualquier función de la vida cotidiana. Veamos los gráficos que muestran las mejoras en salto horizontal, velocidad.



Interesante también los resultados hallados en la mejora de la resistencia. El trabajo de la resistencia y dentro de ella la aeróbica es la base para el desarrollo del sujeto, la resistencia permite, a quien la posee, prolongar su esfuerzo, o recuperarse lo antes posible del esfuerzo. Como resultado del entrenamiento de la resistencia, los sujetos experimentan una menor frecuencia cardiaca en reposo y en ejercicio de baja intensidad, junto a estos beneficios cardiovasculares, el entrenamiento mejora la capacidad de las fibras musculares para extraer oxígeno y el corazón se agranda, previniendo enfermedades cardiovasculares. En la edad adolescente es necesario aprovechar las máximas posibilidades de entrenabilidad aeróbica del organismo, desarrollando así la mejora de la funcionalidad del corazón. De todos es sabido que en la adolescencia los sujetos se están desarrollando y un estímulo adecuado como es la actividad física aeróbica produce un mayor efecto que sobre uno ya desarrollado. Por ello, si en esta edad no se aplican dichos estímulos, no se alcanzará las mejoras funcionales para prevenir futuras enfermedades y restar calidad de vida. Tanto en el PRE como en el POST el centro está bastante por encima de los da los existentes para otros centros de la región que es de un 4,2.



Por tanto podemos concluir que las actividades realizadas en el Proyecto han generado beneficios que de otro modo no se podrían haber dado. Estas ideas se basan en que una mayor incidencia de la práctica de la actividad física y una mayor conciencia sobre la necesidad de llevarlo a cabo, incide significativamente en la mejora de la resistencia, velocidad y fuerza del tren inferior generando beneficios funcionales y psicológicos en los alumnos. Todo ello sumado a que reduce el tanto por ciento de grasa sobre el peso. Aspecto crucial para tener mayor calidad de vida y asegurar una vida más longeva.

A su vez, esto tiene interés de cara a las instituciones educativas, los resultados muestran que una incidencia más regular en la práctica física mejora los índices de calidad de vida, de ahí que como profesores de Educación Física defendamos que hay que introducir en el horario escolar una hora diaria de dicha asignatura. Ya en otros países lo están haciendo y España no se puede quedar atrás.

b) Medición de las influencias y aspectos relacionados con los estilos de vida de los alumnos (actividad física y alimentación):

Para la medición del estilo de vida se ha utilizado el cuestionario validado por Ommundsen, Page, Ku, Cooper (2008) se utilizó en el estudio EYHS (European Youth Heart Study). En dicho cuestionario se incluyen apartados de actividad física, sedentarismo, transporte activo, influencias de amigos/as y padres/madres, percepción del entorno, disfrute y competencia percibida, hábitos de nutrición, consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias y opinión. El cuestionario se pasó a todos los alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato, durante los meses de septiembre, enero y mayo, en una sesión de Educación Física y para la recogida de datos se utilizó el aula Althia. El objetivo que se pretendía era

hacer un estudio previo y ajustar la intervención a los estados de cambio y los hábitos deportivos y de alimentación de los alumnos.

Resultados:

Si realizamos un análisis de los datos tomando la muestra en su conjunto observamos que el ítem “frecuencia con la que practicas ejercicio en grupo (clubes y/o actividades extraescolares)” es significativo, el 41,1% de la muestra lo corrobora. Otro ítem que también es significativo con un 79,2% es “si hiciera ejercicio físico me pondría en forma”. 70,2% “Realmente disfruto haciendo educación. 57,7% “Me gustaría hacer más deporte y jugar más si pudiera”. 60,1% “Si hiciera ejercicio la mayoría de los días me divertiría”. 80,4% “Si hiciera ejercicio físico la mayoría de los días me ayudaría a controlar mi peso”. Ello sugiere que las creencias de autoeficacia de los alumnos son la clave para realizar en el presente y en el futuro práctica de actividad física, si nos basamos en autores como Bandura (1982). De todos es sabido que lo que uno cree, uno es capaz de conseguirlo. Así pensar en que con la actividad física se disfruta, uno se divierte, uno controla su peso o se pondría en forma, son los elementos necesarios para augurar una vida activa y feliz, mermada en enfermedades y longeva. Lo que indica que las actividades llevadas a cabo en el Proyecto son significativas generadora de cambios en las personas y en la sociedad.

Respecto a los hábitos saludables para el total de la muestra no se hallan diferencias significativas pero sí datos orientativos que nos hacen dibujar un perfil del escenario en el que estamos: Un 30% cree que es muy necesario tomar fruta todos los días; un 22% cree que es conveniente un consumo de frutas y verduras; el 1,8 % piensa que la pizza es saludable; el consumo de hamburguesa un 4,2% lo estima oportuno; un 68,5% expone que el desayuno es importante; un 47,6% no juega con el ordenador un día normal frente que un 31,5% sí lo hace; un 29,2% ve la televisión 1-2 horas después del instituto. Estos resultados arrojan una conciencia de los alumnos hacia estilos de vida saludables que pueden mantener en el tiempo cuando sean adultos en lo que respecta a la alimentación (aunque se percibe que valoran comer pizza o hamburguesas el porcentaje de la muestra en su conjunto es muy bajo), lo que indica que el Proyecto ha mantenido la conciencia de dar valor a una alimentación equilibrada. Respecto a los hábitos de vida activos todavía hay que prestar atención a las horas de juego con el ordenador o de ver la televisión que son hábitos sedentarios (un 31,5% de la muestra juega diariamente una hora con el ordenador o un 29,2% ve la televisión entre una hora o dos al día). Estos resultados nos hacen reflexionar sobre la necesidad de cambiar dichas alternativas por otras más activas que bien pueden estar incluidas en el horario escolar (más horas de Educación Física, recreos activos, descansos activos entre clase y clase) o en el horario extraescolar bien a través de las AMPAS en los institutos, o por parte del Ayuntamiento o entidades locales o clubes deportivos.

Si analizamos los datos por género los chicos un 64,5% le “gustaría hacer más deporte”; 78,5% piensa que “si hiciera ejercicio físico todos los días se pondría en forma”; 81,7% opina que “hacer ejercicio físico todos los días ayuda a controlar el peso”; 73,3% “disfruta haciendo Educación Física en el instituto”. Los resultados arrojan que el disfrute y la ponerse en forma son los dos rasgos definitorios de la práctica de actividad física que realizan los chicos. Resaltar el alto porcentaje que lo refrenda. Respecto a los hábitos de vida saludable y alimentación los datos muestran la tendencia explicada en la muestra en su conjunto. El género femenino destaca porque un 49,3% hace ejercicio pero no regularmente; un 38,7% expone que hace ejercicio físico desde hace más de 6 meses; 60% casi nunca hace deporte con los amigos después del instituto; 56% casi nunca o nunca hace ejercicio físico con sus padres; 80% piensa que si hiciera ejercicio físico todos los días se pondría en forma; 78,7% cree que hacer ejercicio físico ayuda a controlar el peso. Los resultados aportan luz sobre lo que todos conocemos y es la poca práctica de actividad física que hacen las chicas adolescentes bien porque en los recreos no les interesan las actividades que se plantean, ellas comentan que prefieren andar. Sumado a que después del instituto tampoco practican actividades deportivas en grupo. Aspecto hartamente conocido que tenemos que seguir pensando cómo resolverlo. Respecto a los hábitos de vida saludable y alimentación los datos muestran la tendencia explicada en la muestra en su conjunto con valores por debajo de los mostrados sin ser significativos.

Si analizamos los datos por grupos: En 1ºA un 75% opina que si hiciera ejercicio físico todos los días se divertiría; 1ºB un 22,7% piensa que es mejor que sus compañeros jugando o haciendo deporte. En 2ºA no se encuentran ítems a destacar, sigue la tendencia que se ha mostrado de la muestra en su conjunto. En 2ºB un 76,2% no prefiere ser espectador frente a practicar actividad física; un 38,1% ha adquirido la conciencia de la importancia de consumir fruta diariamente; un 67,7% se ha dado cuenta que no debe jugar ninguna hora al ordenador diariamente puesto que es un hábito sedentario. En 2º C un 66,7% hace ejercicio físico regularmente; un 55,6% hace ejercicio desde hace más de 6 meses; un 77,8% disfruta haciendo Educación Física en clase; un 55,6% opina que hacer ejercicio físico te provoca ponerte en forma; En 3ºA un 47,8% hace ejercicio pero no regularmente; un 52,2% acaba de empezar a hacer ejercicio regularmente; un 65,2% puede que le guste hacer ejercicio físico y jugar; un 56,5% disfruta haciendo Educación Física; un 47,8% piensa que puede ser que esté a la altura de sus compañeros haciendo deporte; un 26,1% la mayoría de los días practica actividad física en grupo; un 47,8% realiza actividad física uno o dos días al aire libre después del instituto; un 78,3% cree que haciendo ejercicio físico se pondría en forma; un 73,9% expone que hacer ejercicio físico todos los días le ayudaría a estar más sano; un 82,6% con el ejercicio físico controla el peso. En 3º B un 85,7% tiene una frecuencia de proponer a sus amigos hacer deporte al aire libre o jugar; un 71,4% opina que si hiciera ejercicio físico la mayoría de los días se divertiría; un 85,7% disfruta haciendo Educación Física; un 71,4 piensa que es mejor haciendo ejercicio físico que sus compañeros; un 71,4% hace una o dos veces deporte a la semana. En 3º C un 40% se identifica con que hace ejercicio regularmente pero que acaba de empezar; un 50% le gustaría hacer más deporte si pudiera; un 40% opina que una o dos veces

por semana juegan al aire libre después del instituto; un 60% piensa que los padres le aconsejan que hagan una o dos veces por semana deporte; respecto a los hábitos saludables de alimentación un 60% opina que hay que comer casi todos los días hortalizas y verduras; un 50% se posiciona en que no hay que comer pizza ni hamburguesa casi nunca; relacionado con los hábitos sedentarios un 60% es consciente de que no hay que jugar ninguna hora o como mucho una hora con el ordenador todos los días. En 4º B un 60% se define como que hace ejercicio regularmente y hace ejercicio desde hace más de 6 meses; un 55% opina que se lo pasa mejor haciendo ejercicio físico; un 50% verbaliza que si pudiera le gustaría hacer más deporte y jugar; un 75% disfruta haciendo Educación Física; un 40% juega al aire libre después del instituto; un 80% cree que si hace ejercicio físico se pondrá en forma; un 70% se divertiría haciendo ejercicio físico y el ejercicio físico les aportaría un control del peso; relacionado con los hábitos de alimentación un 35% piensa que casi nunca o nunca hay que comer pizza ni hamburguesa; un 90% opina que hay que desayunar todos los días; relacionado con los hábitos sedentarios un 75% opina que como máximo hay que ver 1 hora la televisión después del instituto y un 85% que como máximo se juega con el ordenador 1 hora al día. 4º C un 64,3% de estar sentado en los recreos pasa a estar caminando o de pie; un 42,9% se posiciona en estar haciendo ejercicio físico desde hace 6 meses; 57,1% definitivamente sí le gustaría hacer más deporte; un 64,3% no prefiere estar de espectador en el deporte; un 50% disfruta haciendo Educación Física; un 14,3% se siente mejor que sus compañeros por hacer deporte; un 28,6% hace deporte después del instituto una o dos veces por semana; 42,9% afirma que si hiciera ejercicio físico todos los días se divertirían; un 78,6% opina que si hiciera ejercicio físico todos los días controlaría su peso; respecto a la alimentación un 35,7% cree que casi todos los días hay que comer fruta; un 42,9% se posiciona en que hay que comer hortalizas y verduras todos los días; un 42,9% no hay que comer pizza y hamburguesa casi nunca; un 78,6% hay que desayunar todos los días; respecto a los hábitos sedentarios un 80% opina que no hay que pasar más de una hora viendo la televisión después del instituto.

En el análisis de los datos por grupos se puede apreciar una tendencia clara de mejora entre el inicio y el final del Proyecto. Existe un binomio altamente significativo y es la afinidad que existe entre hacer ejercicio físico y divertirse que genera adherencia a la Educación Física y a la práctica deportiva después del instituto en el tiempo de ocio al menos una o dos horas por semana, no les gusta ser espectadores del deporte, tampoco estar sentados en el recreo; que reporta condición física y control del peso. Se observa también que desde hace 6 meses los alumnos manifiestan que se han puesto a hacer actividad física o deporte o desde hace poco, lo que incide más de lleno para pensar en cómo el Proyecto llevado a cabo durante un curso escolar es incisivo en el cambio de las creencias de los alumnos. A su vez, es conveniente destacar cómo la motivación y la emoción están muy ligadas a la acción y en este caso si se consigue con la actividad física, la repercusión en su calidad de vida es exponencial.

Si analizamos ahora los hábitos de alimentación es muy interesante destacar cómo el hábito de desayunar todos los días es fundamental (sobre todo en los cursos más altos. Recordemos que hay muchos adolescentes que no desayunan antes de ir al Instituto), sumado a que comer frutas, hortalizas y verduras casi todos los días ha calado en el alumnado; refrendado porque un porcentaje alto de alumnos opina que nunca o casi nunca hay que comer pizza y hamburguesas.

Y respecto a adoptar hábitos sedentarios de vida también hay una tendencia clara en los resultados hacia romper el hábito de ver la televisión durante más de una hora después del Instituto o pasar más de una hora jugando al ordenador todos los días. Conciencia que seguro va a generar cambios de conducta en línea con la teoría de Bandura (1982).

Como conclusión general exponer que el Proyecto realizado durante un curso escolar completo ha conseguido generar una conciencia de hábitos saludables, activos, con una buena alimentación y en contra del sedentarismo siguiendo las orientaciones de la OMS. Somos conscientes de que un seguimiento longitudinal de los hábitos saludables de los alumnos aportaría más luz sobre la eficacia del Proyecto referente a los cambios producidos en una edad como es la adolescencia que es clave en la formación de la persona adulta y comprometida con su persona y con la sociedad.

c) Medición sobre la Medida de la Intencionalidad para ser Físicamente Activo (MIFA) Hein, Mür y Koka (2004), adaptada al castellano por Moreno, Moreno, y Cervelló (2007). Valora con una escala likert 1-5, las creencias que tiene la persona sobre la intencionalidad de practicar actividad física. Según la Teoría de Bandura (1982), las creencias de la persona le hacen actuar para conseguir el objetivo. Preguntas del tipo: me interesa el desarrollo de mi forma física; al margen de las clases de Educación Física, me gusta practicar deporte; después de terminar el instituto, quisiera formar parte de un club deportivo de entrenamiento; después de terminar el instituto, me gustaría mantenerme físicamente activo/a; habitualmente practico deporte en mi tiempo libre El procedimiento. El cuestionario se pasó a todos los alumnos de 1º, 2º, 3º, 4º de la ESO y 1º de Bachillerato, antes de llevar a cabo la actividad del día “D” Runners y de la Educación Física en la calle” y nada más terminar la jornada, administrándose el cuestionario en papel. El objetivo fue constatar si en una actividad concreta las creencias de los alumnos en cuanto a mostrar intencionalidad por hacer ejercicio físico podrían variar.

Resultados:

Como se puede observar en la tabla que se muestra a continuación, hay diferencias entre el inicio y el final de la actividad en ítems como “me gusta practicar deporte al margen de la EF”; “después del Instituto me gustaría formar parte de un club deportivo” “el deporte se puede hacer en el tiempo libre” y “me interesa el desarrollo de mi forma física”. Dichos aspectos enfocan hacia la creación de estilos de vida activos y saludables capaces de ser objeto de cambio en las creencias de una persona si experimenta unas vivencias que le transformen, le hagan sentir felicidad, le diviertan y le puedan abrir otros horizontes nuevos que no conocía. La jornada del día “D” Runners y de la Educación Física en la

calle”, fue todo un éxito en cuanto a las actividades que se llevaron a cabo, los lugares y los motivos por los que se desarrolló dicha actividad, provocando una serie de sentimientos positivos capaces de transformar a la persona. Sin olvidar que si una actividad es agente de cambio personal, varias actividades como las que se han llevado a cabo en el Proyecto, durante todo un curso escolar, representan una base sólida que sin duda permite la consolidación del aprendizaje y la transferencia a otros contextos.

PRE-POST Estadísticos descriptivos MIFA

	N	Mínimo	Máximo	PRE Media	POST Media	Pre Desviación estándar	Post Desviación estándar
Al margen de la EF me gusta practicar deporte	204	1	5	3,53	4,23	1,637	1,059
Después del Instituto me gustaría formar parte de un club deportivo	204	1	5	3,11	3,56	1,476	1,305
Después del Instituto me gustaría mantenerme físicamente activo	204	1	5	3,54	4,30	1,680	1,025
Habitualmente practico deporte en mi tiempo libre	204	1	5	3,29	3,90	1,518	1,232
Me interesa el desarrollo de mi forma física	204	1	5	3,54	4,44	1,708	,927
N válido (por lista)	204						

Tabla 2. Análisis descriptivo y comparativa pre y post de la intencionalidad de práctica de actividad física.

d) Medición sobre la satisfacción de la participación del alumnado en el Proyecto:

Para medir la satisfacción de la participación del alumnado en el Proyecto se realizó una encuesta “ad hoc” compuesta de 10 preguntas, con una escala binomial sino; una escala Likert 1-5 y una escala Likert 1-10. Las preguntas han estado relacionadas con la valoración de las distintas actividades, con el aprendizaje y con la valoración del Proyecto. A su vez, se ha llevado a cabo una encuesta cualitativa, por clases, usando la técnica retrospectiva de recogida de datos “estrella de mar”, focalizando la atención en lo que ha funcionado bien y lo que ha funcionado con las siguientes preguntas: empezar a hacer, más de, seguir haciendo, dejar de hacer, menos de. Veamos un gráfico representativo.



Resultados:

Si analizamos en primer lugar la encuesta de satisfacción con el Proyecto que han realizado los alumnos, encontramos los siguientes descriptivos:

Estadísticos descriptivos

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Con estas actividades aprendo más	211	1=si	2=no	1=si	,266
¿Los retos para conseguir sanitos de EF eran difíciles?	211	1=si	2=no	1,82	,383
Los retos para conseguir sanitos de otras materias ¿te han parecido interesantes?	211	1=si	2=no	1,30	,457
¿El Proyecto ha superado tus expectativas?	211	1=si	2=no	1	,397
¿Recomiendas el Proyecto para hacerlo otros años o recomendarlo a otros Institutos?	211	1=si	2=no	1	,180
¿Te han gustado los Días Runners?	211	1	5	4,31	,770
¿Te ha gustado el contexto del corredor del laberinto?	211	1	5	4,01	,839
¿El Proyecto me sirve para mi vida?	211	1	5	4,12	,849
Satisfacción con todo el Proyecto	211	1	5	4,29	,646
Puntuación total	211	1	10	8,73	1,062
N válido (por lista)	211				

Tabla 3. Análisis del grado de satisfacción del alumnado con el proyecto.

Como podemos observar la valoración por parte del alumnado en cuanto que con el Proyecto aprenden más, el Proyecto ha superado sus expectativas y lo continuarían haciendo o lo recomendarían para que se lleve a cabo en otros Institutos, es una muestra de lo interesante que ha resultado realizar este tipo de actividades para aprender con nuevas metodologías. Sumado a que las actividades han estado al nivel conveniente de los alumnos porque no les han parecido difíciles. La puntuación en las preguntas que invitan a la práctica de actividad física como son los días Runners o el contexto que se ha creado para ambientar el Proyecto de 1-5 lo han puntuado con 4 o por encima de 4, siendo una media muy satisfactoria. Unido a que la satisfacción con el Proyecto y si les sirve para su vida está en una puntuación por encima de 4. Todo un éxito.

Si analizamos el Proyecto en su conjunto de 1-10 los alumnos puntúan el Proyecto con una media de **8,73**, aspecto que roza el sobresaliente y que nos reporta una satisfacción muy grande por el esfuerzo que ha supuesto para los responsables y todos los profesores que han participado.

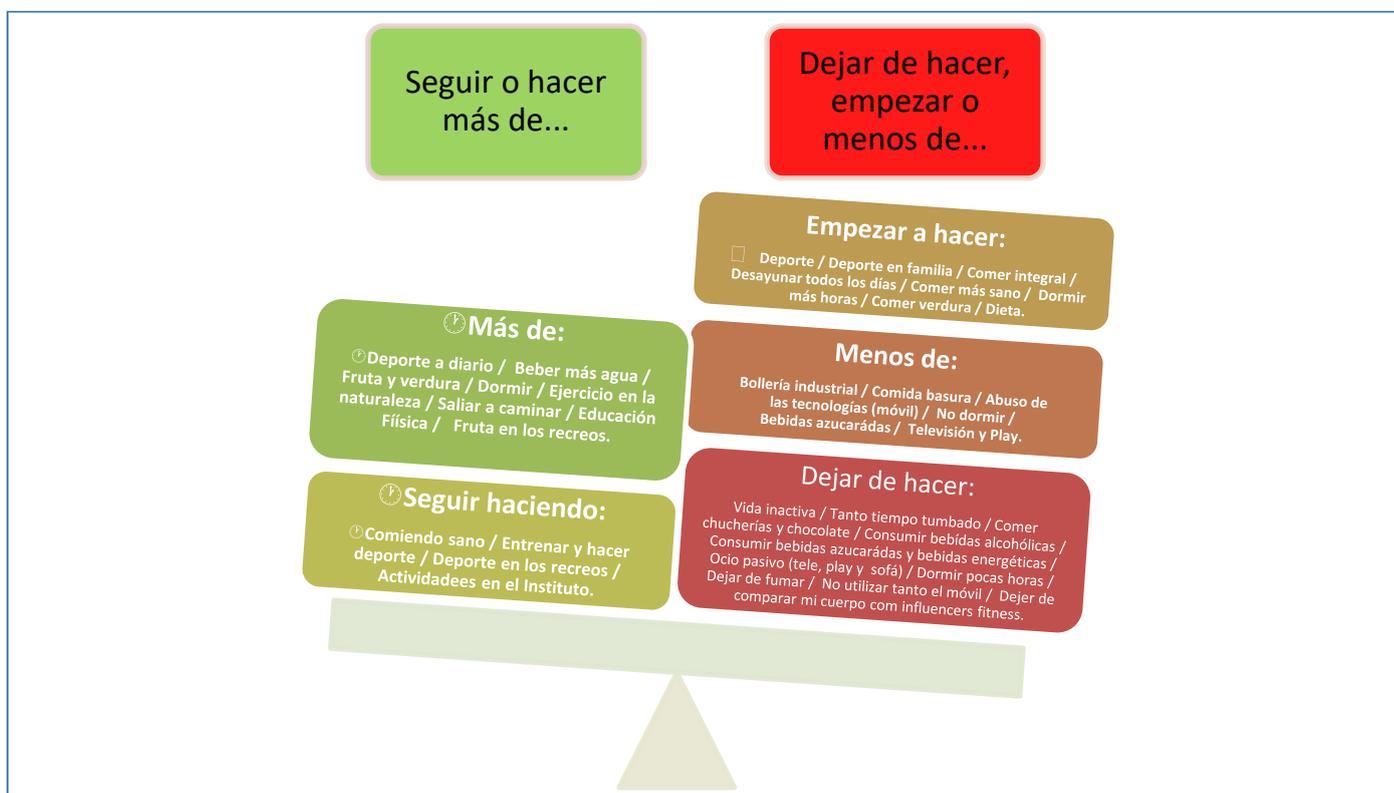
Por último se muestra la T-student que nos confirma que las preguntas que se han realizado a los alumnos son significativas para el total de la muestra.

Prueba T de student						
	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
Con estas actividades aprendo más	58,644	209	,000	1,076	1,04	1,11
Días Runners	80,492	206	,000	4,309	4,20	4,41
El contexto del corredor del laberinto	68,854	206	,000	4,014	3,90	4,13
El Proyecto ha superado tus expectativas	43,592	209	,000	1,195	1,14	1,25
El Proyecto me sirve para mi vida	70,130	208	,000	4,120	4,00	4,24
Los retos para conseguir sanitos de EF eran difíciles	68,880	208	,000	1,823	1,77	1,88
Los retos para conseguir sanitos de otras materias	41,050	209	,000	1,295	1,23	1,36
Puntuación total	117,075	202	,000	8,731	8,58	8,88
Recomiendas el Proyecto	83,222	209	,000	1,033	1,01	1,06
Satisfacción con todo el Proyecto	95,955	208	,000	4,287	4,20	4,38

Tabla 4. Análisis de la prueba t-student para significatividad total de la muestra respecto al grado de satisfacción.

Si analizamos la encuesta cualitativa de recogida de datos con la técnica retrospectiva de “estrella de mar” respecto a las preguntas, los alumnos acuerdan:

Si analizamos la encuesta cualitativa de recogida de datos con la técnica retrospectiva de “estrella de mar” respecto a las preguntas, los alumnos acuerdan:



Resumen de los principales resultados que más se repiten en las dinámicas llevadas a cabo con todas las clase del Instituto.

Como conclusión hacer constar que además de los resultados obtenidos, los alumnos valoran muy positivamente formar parte de procesos participativos con los que se intenta mejorar la vida del centro y su estilo de vida o el de sus familias. Si bien, la reflexión en grupo ya supone un importante actividad en sí misma, la información generada ha sido tan rica y productiva que nos permite, junto con los datos obtenidos en los cuestionarios EYHS, MIFA y encuesta de satisfacción disponer de algunas claves para diseñar la planificación del proyecto para el próximo curso y para la materia de Educación Física.



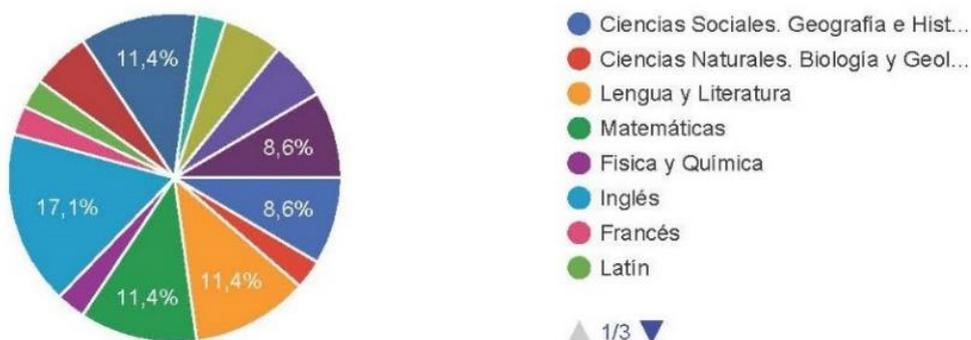
⇒ Evaluación de los Profesores:

Para evaluar al profesorado, se ha diseñado una **encuesta “ad hoc”**, donde se le pregunta al profesor, entre otras cuestiones: el objetivo de la actividad, quién lo ha coordinado, resumen de la actividad que se ha llevado a cabo, el grado de aceptación en clase, disponibilidad para seguir desarrollando actividades de este tipo en un futuro, qué es lo que más te ha gustado del Proyecto, qué mejorarías del Proyecto, etc. La encuesta se ha pasado a finales del mes de mayo con formato on-line.

Resultados: A continuación se muestran algunas de las respuestas más significativas que han dado los profesores. En el anexo se adjunta toda la encuesta.

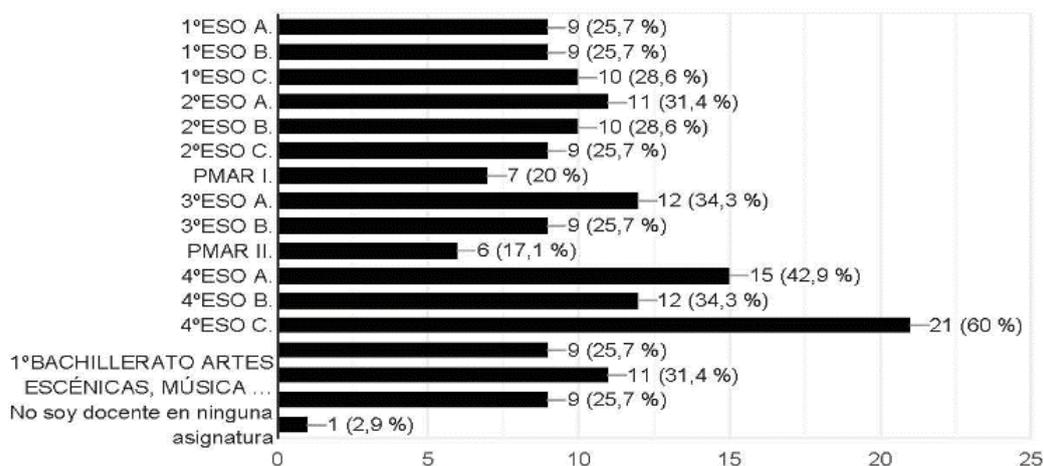
Por favor, indica a qué departamento perteneces

35 respuestas



¿Qué cursos impartes?

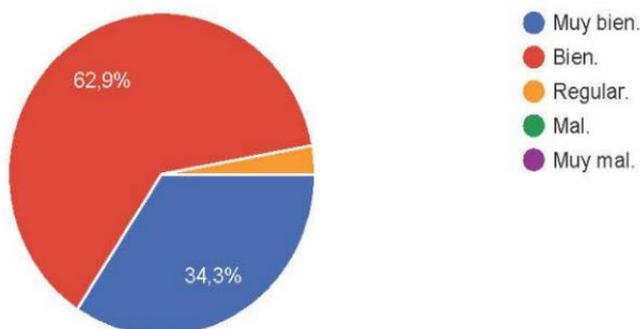
35 respuestas



Sobre la propuesta de retos y la moneda que se puso en circulación ("sanitos") durante el proyecto el profesorado lo ha valorado positivamente (bien o muy bien), tal y como aparece en la siguiente figura:

¿Cómo valoras las actividades basadas en retos a través de los "sanitos"?

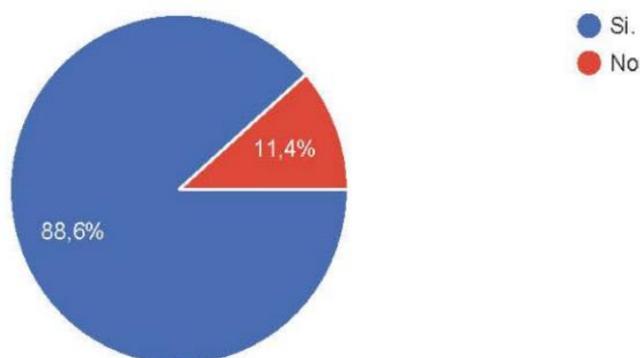
35 respuestas



En lo referente a la forma y metodología de trabajo la valoración del profesorado indica, de manera mayoritaria (88,6%), que la forma de trabajar durante el proyecto puede contribuir a que el alumnado aprenda de una manera diferente.

¿Consideras que con alguna de las formas de trabajar en el proyecto los alumnos pueden aprender de manera diferente?

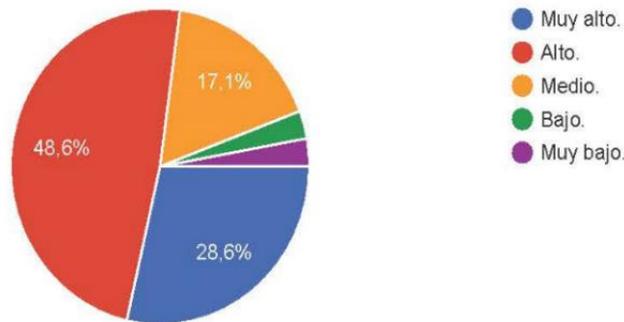
35 respuestas



La satisfacción general del profesorado sobre el proyecto llevado a cabo se valora de manera positiva (alto o muy alto) en un 77,2%.

¿Cómo valorarías tu grado de satisfacción general con el proyecto Galiana Presenta 201.9. ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE?

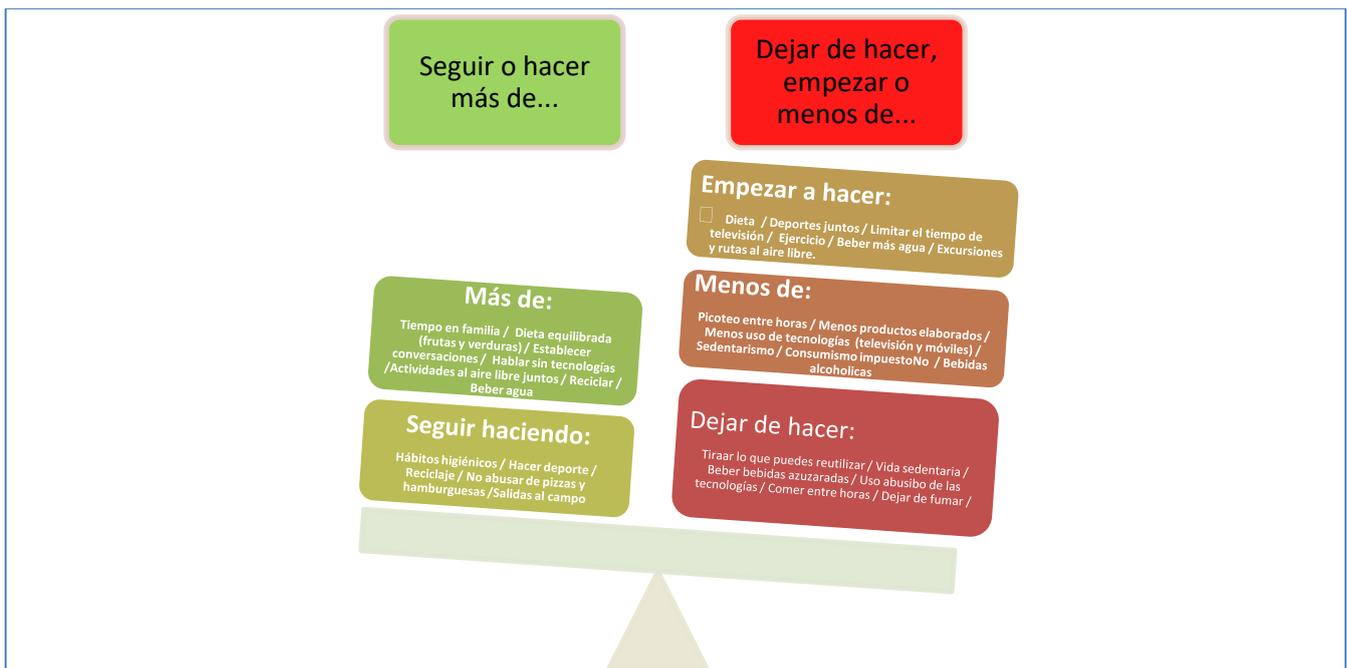
35 respuestas



⇒ Evaluación de las Familias:

Se ha llevado a cabo una encuesta cualitativa “ad hoc”, por familias, usando la técnica retrospectiva de recogida de datos “estrella de mar”, focalizando la atención en lo que ha funcionado bien y lo que ha funcionado con las siguientes preguntas: empezar a hacer, más de, seguir haciendo, dejar de hacer, menos de, siendo los alumnos los embajadores en casa y el nexo de unión con el centro y su entorno (ver dibujo de la técnica usada en el apartado de evaluación de los alumnos). Los resultados hallados son los siguientes.

Resultados:



Respecto a las preguntas, las familias tienen algunas coincidencias con las dinámicas sólo realizadas por alumnos pero llama la atención el interés por reciclar, por hacer actividades juntos al aire libre (rutas, excursiones, etc.), no abusar de las nuevas tecnologías (móvil y televisión), hablar más entre ellos, evitar picar entre horas y cuidar los hábitos higiénicos. Se les pidió que pudieran sacar como conclusión (después de la actividad de reflexión) tres propósitos acordados entre todos para aplicar en las familias de manera inminente.

Como conclusión hacer constar que los propósitos que más se repiten tras hacer la actividad con sus familias son los siguientes:

- Disfrutar en familia: realizar actividades deportivas en familia y al aire libre, cocinar juntos.
- Llevar a cabo una dieta equilibrada y saludable (más fruta y verduras) y evitar comida basura.
- Reducir el tiempo de uso de tecnologías (móvil y televisión).
- Más ejercicio (andar, correr, etc.).
- Menos azúcar y bebidas azucaradas.

3.9. Actuaciones en condiciones especiales:

El primer trimestre del curso ha sido el más complicado en cuanto a la puesta en marcha del Proyecto. Durante los meses de septiembre y octubre ha sido necesaria la coordinación entre el profesorado del Instituto, que aunque se tenía de antemano muy claro el objetivo a conseguir, al ponerlo en funcionamiento para generar un buen diseño de actividades, desde las diferentes materias para hallar índices de interdisciplinariedad, era lógico, como cualquier proceso de grupo, encontrar algunas resistencias como la reorganización de ideas, algún que otro sin sabor, que se fue reduciendo en la medida en que transcurrían los dos o tres primeros meses. Ello es evidente si tenemos en cuenta que el profesorado del IES, tiene que tener creatividad, visión holística del aprendizaje, no debe olvidar que tiene que cumplir la programación de su materia y a la vez, hacer sinergias con la temática del Proyecto, estar dispuesto a que el coordinador del Proyecto de pautas de actuación, y tener “cintura” para trabajar en equipo siendo efectivo, eficaz y eficiente. “Características de profesores excelentes y eficaces”.

A su vez llevar a cabo reuniones de los profesores del Departamento de Educación Física (responsables del Proyecto), con los profesores de la Universidad de Castilla-La Mancha, lo que conllevó buscar horas de trabajo fuera de la jornada laboral en pos del objetivo que se pretendía. Resistencias como diseño de actividades, toma de decisiones conjunta y puesta a punto de las ideas fueron las dificultades encontradas y solventadas.

En definitiva producir sinergias entre el Departamento de Educación Física, la Universidad, los demás Departamentos del Instituto para conseguir trabajar “todos a una”, ha sido realmente un reto de organización y control del trabajo puesto en funcionamiento complejo pero con la buena disponibilidad

de todos: sencillo.

El cambio de mentalidad de los alumnos en los nuevos escenarios en los que se movían en cada una de las asignaturas ya que las metodologías activas requieren de otras habilidades y del uso de la creatividad.

La insistencia en la necesaria colaboración de las Instituciones del Municipio para el desarrollo de las actividades todo ello a veces con el poco margen de maniobra con el que contábamos.

A nivel de infraestructura:

- El uso de la sala de ordenadores para recoger información de los hábitos de vida del alumnado, cada vez que se ha necesitado, ha representado un hándicap por varios motivos: primero porque los alumnos han perdido una hora de Educación Física que para ellos es fundamental; segundo porque el IES cuenta solo con un aula de ordenadores y los profesores desde el curso anterior dejan el horario de uso de la sala cerrado, lo que provoca tener que realizar cambios en las programaciones de otras materias, para ceder el aula. Dejar constancia de que los alumnos no pueden llevar a cabo el cuestionario en su casa porque entonces la recogida de datos se vería sesgada por el efecto circundiano.
- La recogida de datos físicos de los alumnos mediante test para demostrar que el Proyecto es eficaz.
- El trabajar en horas fuera de la jornada escolar para poder terminar el diseño de materiales necesarios para poder generar el contexto que se ha necesitado.
- La solicitud de material del que no disponía el centro para el desarrollo de las actividades.
- El decorar todo el centro con los trabajos que se han ido desarrollando para que el IES fuera un espacio que invita al desarrollo de una escuela activa y saludable.

Durante todo el desarrollo del Proyecto: la resolución de todas las contingencias que en la autorregulación propia del Proyecto se han tenido que ir ajustando, a veces con una petición de “perdón” por el poco tiempo con el que se ha contado. Todo ello con la retrospectiva de que “HA MERECIDO LA PENA Y QUE SIEMPRE SE APRENDE DE LOS ERRORES”.

4. Transformación del entorno:

Los elementos novedosos producidos por el Proyecto que han provocado cambios en la comunidad educativa han sido:

Conciencia sobre la importancia de adquirir hábitos de vida activa y saludable tanto en los alumnos, padres y profesores. Se sabe que la obesidad (no llevar una vida activa y no tener hábitos equilibrados

de alimentación), afecta más a las personas de clase baja y menor nivel educativo objetivo diana de nuestro alumnado. La obesidad ha aumentado mucho en los últimos años en nuestro país, y sobre todo, la obesidad infantil y adolescente. Una enfermedad que, según afirma un estudio elaborado por la Agencia Española de Salud Alimentaria (AESAs), afecta más a las personas con menor nivel educativo y de clases sociales más desfavorecidas. Además, entre las conclusiones del informe se puede observar que la obesidad es más frecuente en las mujeres y, sin embargo, el sobrepeso es más común en los hombres.

La encuesta de salud del 2018 de la Generalitat refleja que aunque la proporción total de niños de 0 a 14 años que sufren obesidad o sobrepeso apenas ha variado, o incluso ha descendido algún punto en el último quinquenio y sigue estando próxima al 31% de esa población, resulta que, observando la situación económica y la posición social de las familias se perciben unas notables diferencias: un 20,1% de los pequeños adscritos a la clase social baja son obesos, enfermedad que solo afecta a un 9,6% de los chicos de clase alta. Entre los de clase media, el 13,4% sufre obesidad y el 19%, sobrepeso.

En Castilla-La Mancha el estudio realizado por el grupo Investigación para la Acción Educativa (IAE) de la Facultad de Educación del Ciudad Real, en el que se manifestaba que el 32,63% de la población castellano-manchega de entre los 6 y los 17 años tiene problemas de exceso de peso, que se concretaban en un 23,69% de los casos en sobrepeso y en un 8,94%, en obesidad.

Rasgos que encontramos en el IES “Princesa Galiana”, los alumnos la mayoría de clase media-baja, con porcentajes “muy altos” de obesidad, que evidencian un empeoramiento del estado de salud general de los niños en edad escolar. De ahí que se proponga la necesidad de la temática del Proyecto que se presenta.

El entorno físico también ha sufrido una importante transformación ya que el ayuntamiento ha decidido, durante el mes de mayo, construir un carril bici en las inmediaciones del centro escolar (atendiendo a una solicitud del mismo) y ha aceptado la instalación de un totem para señalar rutas (a pie y en bici) desde la entrada del Instituto.



En cuanto a los elementos novedosos que se presentan:

- El objetivo prioritario ha sido concienciar de la necesidad de tener hábitos de vida activa y saludable repercutiendo en más actividad física y una mejor alimentación para vivir más y en mejores condiciones.

Los elementos novedosos y las actividades que se han realizado han girado todas ellas alrededor del objetivo principal planteado.

En primer lugar se ha dado importancia al escenario y a la narrativa en el que se ha querido desarrollar el Proyecto que se ha basado en la saga de películas “El Corredor del laberinto”, en la que los protagonistas tienen de escapar de los malos (“laceradores”) para escapar del laberinto. Todos están divididos en tres clanes: “Jardineros y Cocineros” (que su principal foco está puesto en la ALIMENTACIÓN SALUDABLE, los “Constructores y Carniceros” (que se centran en combatir los HÁBITOS NOCIVOS y propiciar el AUTOCONTROL del grupo) y los “Doctores y Fregonas” (que ponen su foco se basa en asegurar LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS y combatir las ENFERMEDADES). Cada uno de éstos clanes podía aspirar a convertirse en Corredores y así poder escapar de los males (representados por el sedentarios, comida basura, malos hábitos (hábitos nocivos, hábitos posturales y hábitos higiénicos) y la influencia de su entorno (familia, amigos y barrio). Para ello, cada clan podía obtener “sanitos” (la moneda saludable del Instituto) y hacerlo a través de distintos retos.



Ejem. Imagen del Instituto y barrio integrada con el diseño de la película “El corredor del laberinto”.



Tras seleccionar el ambiente, se ha decorado todo el Instituto con mensajes referentes a la creación de hábitos saludables, activos y alimentación sana.



Ejem. Señalización de los tramos de escaleras del Instituto con mensajes elaborados por los alumnos y puestos por ellos y del panel de 5x2 m. en el pabellón para el seguimiento de los “sanitos” logrados por los distintos clanes.

En segundo lugar se ha planificado un cronograma con 60 actividades a desarrollar (ver cronograma), aprobado por el claustro y el Consejo Escolar, donde toda la comunidad educativa se ha volcado.



Ejem. Planificación de los cinco recreos semanales en los que participan diariamente unos 125 alumnos y alumnas del centro y ejemplo de talleres para colegios impartidos por alumnos de 1º Bachillerato.

En tercer lugar se ha desarrollado el Proyecto durante todo el curso implicando a toda la comunidad educativa (profesores, personal de apoyo, alumnado, familias) y a muchas instituciones y entidades locales. Los cuáles han mostrado su satisfacción con el proyecto y su predisposición a colaborar (ver cartas de apoyo de 23 entidades locales para la continuidad del proyecto en el próximo curso escolar).

Por último se ha evaluado el impacto del Proyecto para ver su efectividad y eficacia evaluando tanto a los alumnos, a los profesores, como a las familias.

El objetivo ha sido invertir la tendencia de la situación inicial detectada: prueba de ello lo demuestran los datos obtenidos en las evaluaciones que se han realizado a los alumnos.

Somos conscientes de que la infancia y la adolescencia son dos períodos de la vida trascendentales en los cuales ocurren importantes cambios fisiológicos y psicológicos. Unos y otros influyen sobre el comportamiento y el estilo de vida, pero no sólo a medio sino también a largo plazo. Con frecuencia, hábitos que comienzan en la adolescencia, como fumar, consumir alcohol, comer de manera saludable o hacer actividad física, suelen persistir durante muchos años o incluso durante toda la vida, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud.



Tras llevar a cabo el Proyecto, los cambios en los patrones alimenticios, aumento de los niveles de actividad física, o descenso de los patrones de sedentarismo entre otros, son factores que hemos constatado en la evaluación de los alumnos y podemos concluir que evitarán enfermedades cardiovasculares y mayor longevidad.

La finalidad se ha basado en sensibilizar y prevenir hábitos nocivos, sedentarios y poco saludables y a la vez se ha tratado de incrementar los niveles de práctica de actividad física y deportiva para favorecer cambios en el comportamiento de los alumnos que les permitan llevar un estilo de vida más activo y saludable.



5. Beneficiarios/as del Proyecto.

Los beneficiarios directos del Proyecto son:	
Los alumnos y alumnas de la ESO y Bachillerato del IES “Princesa Galiana” de Toledo	
Los beneficiarios indirectos del Proyecto son:	
<ul style="list-style-type: none"> • Los profesores y profesoras del IES “Princesa Galiana.” 	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnos del CEIP Ángel del Alcázar. • Alumnos CEIP Ciudad de Aquisgrán.
<ul style="list-style-type: none"> • Los padres y madres de los alumnos del IES “Princesa Galiana.” 	<ul style="list-style-type: none"> • Área de Pediatría del Centro de Salud del Barrio de Santa Bárbara.
<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Especialidad de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Castilla-La Mancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Alumnos del IES Juanelo Turriano. • Alumnos del IES Alfonxo X El Sabio. • Alumnos del IES María Pacheco. • Alumnos del IES Seferad.
<ul style="list-style-type: none"> • Los profesores del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Especialidad de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Castilla-La Mancha. Los profesores participantes de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Castilla-La Mancha. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profesores del Conservatorio de Música. • Personal del MUS-E. • Personal sanitario del Hospital de Parapléjicos. • Personal de la Once.
<ul style="list-style-type: none"> • Asociación de Hosteleros. • Ayuntamiento de Toledo. • Diputación de Toledo. • Centro del Agua Supera. • Federación de Escalada. • Federación de Judo. • Federación de Ajedrez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Club Rugby Toledo. • Club de Orientación Toledo. • Asociación de Patinaje. • Asociación de Parkour. • Asociación Capoeira. • Asociación Fucicam. • Escuchantes del programa Paidella. Onda Polígono.



POBLACION PARTICIPANTE Y DESTINATARIOS

- Implicación del equipo docente.
- Implicación del alumnado.
- Implicación de las familias.
- Implicación de otro personal del centro escolar.



3. POBLACIÓN PARTICIPANTE Y DESTINATARIOS DEL PROYECTO

a. Descripción y grado de implicación del equipo docente:

La implicación de los docentes en el Proyecto comenzó cuando en el Claustro final del curso académico 2017-2018, se votó por unanimidad que la temática del Proyecto Galiana Presenta 201.9, fuera “Escuela Activa y Saludable”, coordinado por el Jefe de Departamento de Educación Física y sus profesores; contando a su vez con el apoyo del Consejo Escolar y la Delegación de Educación de la Consejería de Educación, Cultura y Deporte de Castilla-La Mancha.

En el curso escolar en el que se ha llevado a cabo el Proyecto, el Equipo Directivo ha estado a la cabeza apoyando y facilitando el desarrollo del Proyecto así como ha animado a los demás profesores a su participación tanto desde la Comisión de Coordinación Académica, como desde cualquier Departamento; mano a mano con el Departamento de Orientación y los profesionales que trabajan en él.

Por parte de la Universidad de Castilla-La Mancha, desde el inicio del curso escolar 2018/2019 hemos contado con el apoyo de los profesores del Máster Universitario en Profesor de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas de la Especialidad de Educación Física y Deportes, de la Universidad de Castilla-La Mancha, para el diseño y puesta en marcha de las diferentes actividades que se han llevado a cabo durante el curso, así como el asesoramiento de profesores de la Facultad de Ciencias del Deporte.

El grado de implicación en el proyecto de todos los profesores ha sido el máximo ya que la embergadura del Proyecto así lo ha necesitado, desde el inicio hasta el final, todos han aportado su creatividad, capacidad de flexibilidad para adaptarse a las necesidades del Proyecto y su buena disposición para sumar en todo lo que ha sido necesario.

b. Descripción y grado de implicación del alumnado:

El grado de implicación de los alumnos ha sido muy grande, en todas las actividades han participado con una motivación muy elevada, han manifestado reflexiones y se han concienciado de la importancia que tiene generar hábitos de vida activa y saludable para vivir en las mejores condiciones una vida más longeva. De hecho tras realizar distintas actividades hemos conseguido ofrecer un abanico amplio de posibilidades de realizar ejercicio físico, para que puedan adherirse a él.

Las distintas actuaciones sobre la alimentación: la importancia que se ha dado al desayuno equilibrado y a los alimentos que se ingieren durante el día, ha generado hábitos saludables que no nos cabe duda que permanecerán en el futuro.

Una muestra de su satisfacción al participar en las distintas actividades del proyecto se puede observar en los vídeos y fotografías que se muestran, ya que una imagen vale más que mil palabras.



Web creada por alumnos de 4ºESO

c. Descripción y grado de implicación de las familias:

La colaboración que prestan las familias en el centro tiene una asociación representativa de la AMPA "Arroyo de la Rosa", la contribución al Proyecto siempre ha sido favorable y dispuesta a colaborar en todo lo que se le ha pedido.

Concretamente en este Proyecto la AMPA ha facilitado y apoyado la participación de las distintas familias en los talleres (de alimentación y de actividad física), en la elaboración de comidas típicas y saludables para la Jornada de comida internacional, en la elaboración de trajes para los distintos teatros llevados a cabo en el proyecto y en la valoración conjunta (con los alumnos) de los hábitos saludables familiares.

Desde nuestra perspectiva ha sido muy heterogénea la implicación en la adquisición de hábitos saludables y adherencia a la práctica deportiva de sus hijos. Por las situación socioeconómica de las familias no es tan fácil que desde las familias se fomente la autonomía plena en la elección de una alimentación adecuada, para que exista un equilibrio de los nutrientes necesarios para una vida saludable, en la atención para que exista una adecuada higiene corporal, en la prevención de hábitos nocivos o en la valoración positiva del esfuerzo personal, del deseo de superación, de la adquisición de hábitos deportivos, que tanta importancia tienen tanto en el ámbito físico como en el intelectual. De ahí que el Proyecto se haya focalizado en dichos temas tan importantes para la salud de los estudiantes.

Uno de los cuatro ejes de trabajo estaba dedicado de manera exclusiva a las familias, al barrio y a la ciudad como determinantes activos en la adquisición de hábitos saludables. Las propuestas de trabajo se plantearon de manera bidireccional. En algunos casos se propuso la implicación directa de las familias en las iniciativas llevadas a cabo, por ejemplo: talleres, charlas, participación en jornadas gastronómicas con aportación de comidas y recetas saludables, etc., y por otro lado, también los alumnos actuaban como “embajadores” de los objetivos del proyecto, quienes eran los encargados de implicar a su entorno familiar, como por ejemplo en la actividad de la estrella de mar.

Una de las actividades con mayor impacto (que se encuentra en proceso) es un proceso participativo que se ha llamado “Red de opiniones” en la que se está grabando (hasta el momento se llevan 13 testimonios) a profesores, alumnos, responsables de entidades locales, familias, responsables de administraciones, alumnos del Máster de la UCLM, etc. El objetivo de dicha actividad es grabar a distintas personas las mismas cuatro preguntas (con una duración aproximada de 1,5-2 min.) que son las siguientes:

1. ¿Nos podrías dar tu opinión sobre si se aprende de otra manera y con mayor impacto trabajando con metodologías activas (aprendizaje basado en retos, aprendizaje basado en proyectos, en problemas, escape room, gamificación, etc.)?
2. ¿Piensas que es importante llevar un estilo de vida activo y saludable? Explica tu respuesta.
3. ¿Cuáles son las claves y principales acciones que recomendarías a otros centros para mejorar la actividad física y la salud teniendo en cuenta lo que se ha llevado a cabo éste año en nuestro Instituto?
4. ¿Qué te gustaría que pasase en nuestro Instituto para el próximo curso escolar con el fin de mejorar nuestra calidad de vida?

Se pretende hacer una web con una búsqueda de doble entrada para que las personas puedan ver las respuestas de todas las preguntas (Ejem. Lo que dicen todos sobre la pregunta 3) o para ver lo que dicen las personas (Ejem. Ver lo que dice la Pediatra del centro de salud).

En resumen, la valoración final por parte de muchas de las familias por la oportunidad de opinar en procesos participativos y dinámicas con sus hijos o en el centro gracias al proyecto llevado a cabo ha sido bastante positiva.



d. Descripción de la implicación de otro personal del centro escolar:

El personal de administración y servicios, los conserjes siempre han estado participando de forma activa colaborando en las distintas actividades que han surgido, desde prestar el teléfono para hacer contactos con las diferentes instituciones que han participado, hacer fotocopias, prestar el material de oficina que se ha necesitado. Abrir el centro en horas fuera de la jornada lectiva para seguir trabajando en el Proyecto.

El personal de limpieza que ha tenido que cambiar el horario de limpieza tanto de alguna de las clases como del gimnasio por estar llevando a cabo una actividad del Proyecto, siempre con su buena disponibilidad han ayudado a ello.

Un ejemplo a destacar es que los conserjes y personal de limpieza han empezado a utilizar podómetros diariamente como consecuencia del proyecto llevado a cabo.



El personal de la cafetería que siempre ha estado dispuesto a dejar que la cafetería sea un espacio más de decoración de un escenario donde los alumnos han creado sus propias ideas en torno a la temática, colaborando tanto con los alumnos como con los profesores y padres.



El personal de apoyo del Departamento de Orientación que ha ayudado a los alumnos ACNEE a realizar las actividades provocando la inclusión educativa para la equidad. Informar que el IES “Princesa Galiana” es el Instituto de Toledo que más alumnos tiene con Necesidades Educativas Especiales y es un honor exponer que casi la totalidad se gradúan en el centro.

De forma general manifestar que la implicación en el Proyecto de todos los profesionales que no son docentes en el IES “Princesa Galiana” ha sido la máxima.

PLANIFICACION DEL PROYECTO

"En el proyecto se han llevado a cabo más de 60 actividades, muchas de ellas entre distintos departamentos, en las que han participado más de 40 entidades, públicas y privadas, vinculadas a la comunidad educativa".



4. PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO

a. Actividades:

ACTIVIDAD:	Descripción:	Recursos utilizados:	Resultados obtenidos:
0. Presentación del proyecto (Claustro)	Presentación en power point al Claustro del centro, explicando los objetivos, la secuenciación de actividades prevista, la metodología y la evaluación prevista.	Cañón-proyectos y ordenador portátil.	Aprobación del proyecto y de la propuesta planteada para desarrollar durante el curso escolar 2018-2019.
1. Evaluación de la condición física saludable de todo el Instituto.	Se han obtenido los datos del Índice de Masa Corporal, alumnos con obesidad y/o sobrepeso, etc. a través de una TANITA, los niveles de actividad física y práctica deportiva del alumnado a través de la batería Alpha Fitness y los hábitos deportivos y de alimentación a través del cuestionario EHYS.	Tanita. Dinamómetro. Equipo de música. Cinta métrica.	IMC de los 335 alumnos del centro. Estado de condición física de todos los alumnos del centro. % de masa magra, masa grasa y distribución de agua de todos los alumnos de IES. PRE y POST.
2. Realización de calendario 2019 con los ejes y temas del proyecto.	Por clases y tutores se eligió un tema para realizar la foto de una de las hojas del calendario 2019 y se trabajó en las tutorías durante cuatro sesiones con clase. También se hizo una página del calendario con todo el profesorado del centro.	Vestimenta y material para la foto. Cámara.	Foto de grupo y frase representativa de la misma.
3. Agenda Escolar 2019-2020	En cada clase se elaboró una serie de mensajes correspondientes al tema de la foto que se eligió y que servirán para personalizar con los temas trabajados la agenda escolar para el curso académico 2019-2020.	Agenda de cursos anteriores. Bloc de notas y bolígrafos.	Borrados de la agenda escolar 2019-2020.
4. Concurso para la portada del	Desde el departamento de plástica se llevó a cabo un concurso de dibujos para	Material e dibujo (pinturas, bloc,	Exposición de carteles finalistas (los 15

calendario.	seleccionar la portada del calendario.	etc.).	mejores) y portada para el calendario.
5. Edición de calendarios.	Los alumnos de 4ºESO en la asignatura de Tecnología editaron los calendarios para el centro.	Ordenadores Aula Althia.	Edición de fotos y páginas para el calendario.
6. Descansos activos.	Desde distintas asignaturas (matemáticas, lengua, inglés, música, etc.) se han llevado a cabo descansos activos (pausas en clase con actividades propuestas) con un resultado satisfactorio.	Proyector y dinámicas de actividades propuestas.	Mejora en el rendimiento académico y en el control de la clase en las asignaturas en las que se ha llevado a cabo.
7. Guión para obra de teatro “Historias breves para salir del sofá” sobre el tema del proyecto.	Desde el departamento de música se les propuso al alumnado de 3ºESO y 4ºESO elaborar un guión sobre “Historias cortas para salir del sofá” que se representará por los alumnos.	Guiones de obras de teatro. Papel y boli.	Guión de obra de teatro.
8. Representaciones de la obra de teatro “Historias breves para salir del sofá”	Representaciones del alumnado de la obra de teatro “Historias breves para salir del sofá” en distintos lugares: - Talavera de la Reina (4 de abril). - IES Princesa Galiana (30 de abril). - Almagro (8 de mayo). http://www.galianapresenta.com/2019/05/actuacion-en-almagro.html	Vestimenta, escenografía y material para la representación de la obra de teatro.	Participación de 35 alumnos de 1ºESO y 4ºESO en tres obras de teatro (representación y montaje).
9. Teatro "Villafrutis" con 1ºESO.	Representación en las clases de la obra de teatro “Villafrutis”.	Vestimenta, escenografía y material para teatro.	Participación de todos los alumnos de 1ºESO
10. Estudio de la dieta en época del Quijote y los diferentes platos típicos del siglo XVII. Diálogos-teatro entre Don Quijote y Sancho	Desde el departamento de Ciencias Sociales. Geografía e Historia se llevó a cabo un estudio y trabajo por clases de la dieta en época del Quijote analizando el origen de los alimentos y los diferentes platos típicos del siglo XVII. También se hizo un pequeño teatro en el que Don Quijote y Sancho dialogando acerca de los kilos de más del segundo y	Vestimenta, escenografía y material para teatro.	Alumnos de 1ºESO y 3ºESO

	de los de menos del primero.		
11. Recreos Activos.	Organización de Recreos Activos para todo el alumnado del centro. Lunes: Fútbol-Sala (1ºy 2ºESO) y Funky y Hip-hop (impartido por dos alumnos del centro de 2ºESO C y 2ºBach.). Martes: Voleibol (mixto). Miércoles: Baloncesto 3x3 (mixto). Jueves: Balonmano (mixto). Viernes: Fútbol-Sala (3º y 4ºESO y 1ºBach.) y Bachata y Merengue (impartido por alumnos de 4ºESO A y PMAR II). Liga de bádminton. Día “D” Retos.	Material deportivo para las distintas actividades.	Mayor actividad física del alumnado gracias a su participación activa en los recreos. Reducción de los conflictos y mejora de la convivencia entre el alumnado del centro.
12. Día “D” el gusto 1. (8 de noviembre).	Diez cocineros de la Asociación de hosteleros de Toledo realizaron distintos talleres para el alumnado del centro (realización de brochetas de fruta, degustación de aceite, etc.).	Frutas, aceite, frutos secos, etc.	Mejora en el conocimiento de los alimentos saludables a través de talleres sobre la dieta mediterránea.
13. Día “D” la discapacidad. (3 de diciembre).	Desde distintos departamentos (aula TEA, Orientación, Educación Física, etc.), se llevaron a cabo distintos talleres y charlas para todo el alumnado del centro (tenis y baloncesto en silla de ruedas, Goalball, juegos de orientación para discapacitados visuales, etc.).	Sillas de ruedas, antifaces, bastones, balones de goalball, etc.	Jornada de sensibilización hacia las personas con discapacidad y conocimiento de nuevos deportes y actividades.
14. Señalética del centro	Desde el departamento de plástica se llevo a cabo la señalética de todo el centro (entrada, aula de convivencia, escaleras, cafetería, etc.).	Vinilos, libros, carteles, frutas, material para decorar, etc.	Mensajes sobre los temas del proyecto por los distintos espacios del Instituto.
15. Concurso de retos (Acumula “Sanitos”).	Desde distintas materias se propusieron retos para lograr el aprendizaje del proyecto Galiana Presenta 201.9 que permitieran a los alumnos adquirir los conocimientos y competencias que considere el profesorado de cada grupo. Se indicó que, siempre que fuera posible, sería conveniente que se	Sanitos (monedas) y materiales para los retos diarios y semanales.	Sensibilización y conocimiento en: Alimentación equilibrada vs obesidad / Actividad física vs sedentarismo / Hábitos saludables (hábitos higiénicos, nocivos y posturales) /

	<p>podieran vincular a las cuatro grandes áreas de trabajo del proyecto y que intenten dar respuesta a problemas de la vida real.</p>		<p>Determinantes del entorno: familia, barrio, ciudad.</p>
<p>16. Día “D” Runners (Escape Room)</p>	<p>Con dos cajas de 1x1 se caracterizaron dos aulas y se llevaron a cabo 6 pases de una Escape Room organizados por el Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales y SIAD para todos los alumnos de 3º y 4ºESO. http://www.iesprincesagaliana.com/2019/04/escape-room-en-el-galiana-galiana.html</p>	<p>Trajes, máscaras, cajas con el cerebro de Konrad, Planos, etc. Guía didáctica.</p>	<p>Experiencia de un Escape Room. Elaboración de 4 sesiones con la guía didáctica en tutorías.</p>
<p>17. Día “D” Runners ¿Aceptas el reto?</p>	<p>Carrera de orientación por cursos en formato Rolaine. Búsqueda de 24 postas-balizas en 60 minutos.</p>	<p>Mapas. Tarjetas de control.</p>	<p>Trozos de mapa para el día “D” la EF en la Calle (Escapa del laberinto). 290 alumnos (todos excepto 2ºBach).</p>
<p>18. Día “D” Runners y de la Educación Física en la calle (2 de mayo de 2019)</p>	<p>Actividades con distintos talleres y exhibiciones de Parkour, Kin-Ball, Spinnig, Capoeira, Funky, Hip-Hop, Zumba, Baile contemporáneo, Patines en la Estación de Tren de Toledo. Los talleres estuvieron impartidos por especialistas, por alumnos de 1ºBachillerato y por alumnos de la UCLM. Ruta Gymkana (Casco histórico) por grupos de 8-10 personas con la información obtenida en la carrera de orientación del 3 de abril. Colaboración de 39 alumnos del Master de Educación Secundaria de la Facultad de Ciencias del Deporte de la UCLM.</p>	<p>Mapas, tarjetas de control. Material para talleres de spinnig (25 bicis), parkour (potro, plinto, colchonetas, mintramp, etc.) patinaje (patines, conos), capoeira, zumba, funky, etc. (música). 39 alumnos UCLM.</p>	<p>290 alumnos (todos excepto 2ºBach). 39 alumnos Máster Educación UCLM.</p>
<p>19. Flashmob “Yuli” (19 noviembre de</p>	<p>Participación en el Festival CIBRA con un Flashmob relativo a los contenidos del proyecto Galiana Presenta 201.9</p>	<p>Vestimenta, pinturas y música para el Flashmob.</p>	<p>Participación de 28 alumnos de 4ºESO y 1ºBach. En el CIBRA con</p>

2018)	Escuela Activa y Saludable.		un Flashmob.
20. Exposición de Buenas Prácticas y metodología de trabajo en la UCLM (9 enero de 2019).	Exposición de los alumnos de 1ºBach de la forma y metodología de trabajo a los alumnos del Master de Educación de la Universidad de Castilla-La Mancha.	Ropa de teatro, guiones y música.	Participación de 17 alumnos de 1ºBach y 2 profesores del Instituto en unas Jornadas de Innovación Educativa UCLM
21. Día “D” el gusto 2. Degustación de aceite. (3 de abril de 2019).	Talleres sobre la cultura del aceite. Degustación de aceite.	Pan, aceite. Cañón proyector y ordenador.	Formación sobre la cultura del aceite y degustación para 290 alumnos (todos excepto 2ºBach). Aprendizaje-Servicio (alumnos TEA) al resto.
22. Charlas sobre Alimentación Saludable. (20 de marzo 2019)	Exposición de distintas familias al alumnado sobre alimentación saludable y recetas saludables.	Alimentos y recetas para los talleres.	Participación de familias en distintos talleres sobre alimentación saludable dirigidas a los alumnos.
23. Carrera Solidaria contra la leucemia infantil. (26 de octubre de 2018)	El Instituto (alumnos de 1º y 2ºESO) y los de los dos CEIP del barrio desarrollaron una carrera solidaria para recaudar fondos para la leucemia infantil a través de la Fundación “Uno entre cien mil”.	Arco de meta, petos, equipo de sonido, fruta, agua, etc. Voluntarios (alumnos 1ºBach. Humanidades)	Organización y desarrollo de carrera solidaria (participación de alumnos de 1º y 2 ESO y los de 6º Ed. Primaria de los dos CEIP del Barrio). Recaudación de 380 €.
24. Carrera Solidaria (alimentos para Amigos del Socorro) (23 de noviembre de 2018)	Los alumnos de 1º y 2ºESO participaron junto con los de 6 IES más de la ciudad de Toledo en una carrera solidaria para recaudar fondos para personas en problemas de exclusión social.	Arco de meta, petos, equipo de sonido, fruta, zumos, trofeos, etc. Voluntarios.	Participación en carrera solidaria Intercentros (participación de alumnos de 1º y 2 ESO). Recaudación del IES Princesa Galiana 412 € a favor de la causa motivo de la carrera.
25. Jornada Navidad +Activa	Organización de jornada de actividades deportivas (Master class de zumba	Material para actividades	Participación de todo el alumnado del centro, del

(20 de diciembre de 2018)	impartida por alumnos de 1ª Bach, partidos de finales de las ligas de los Recreos Activos, partido profesores contra alumnos, exhibición de coreografías).	deportivas y talleres.	profesorado y asistencia y/o participación de familias).
26. Viaje a la Nieve.	Organización de viaje a la nieve para el alumnado del centro. Seis días de esquí en Andorra junto a los alumnos de dos IES de la provincia de Toledo (IES La Cañuela de Yuncos y el IES Juanelo Turriano de Toledo).	Material para la actividad y para el desplazamiento (2 autobuses).	Participación de 48 alumnos del centro.
27. Encuentro Intercentros Atletismo 1ºESO	Jornada sobre modalidades atléticas en unas "Olimpiadas de Atletismo" para el alumnado de 1ºESO. Participación junto a dos Institutos de la ciudad (IES Alfonso X el Sabio y el IES Juanelo Turriano de Toledo).	Pista de Atletismo de Santa María de Benquerencia (Toledo) y material para las pruebas.	Participación de 90 alumnos de 1ºESO del Instituto en la actividad deportiva.
28. Encuentro Intercentros Rugby 2º y 3º ESO	Torneo de Rugby para el alumnado de 2º y 3º ESO. Participación junto a dos Institutos de la ciudad (IES Alfonso X el Sabio y el IES Juanelo Turriano de Toledo).	Campo de Fútbol del Arroyo de Santa Bárbara (Toledo) y material para la actividad y para el Tercer tiempo.	Organización y participación de 75 alumnos de 2º y 3º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
29. Encuentro Intercentros Orientación 3ºESO	Carrera de Orientación para el alumnado de 3º ESO. Participación junto a dos Institutos de la ciudad (IES Alfonso X el Sabio y el IES Juanelo Turriano de Toledo).	Parque Fuente del Moro (Toledo) y material para la actividad (planos, tarjetas de control).	Participación de 70 alumnos de 3º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
30. Encuentro Intercentros Multideporte 4ºESO	Actividades multideportivas para el alumnado de 4º ESO (Fútbol 7, Fútbol-Sala, Baloncesto, Voleibol). Participación junto a dos Institutos (IES Alfonso X el Sabio y el IES Juanelo Turriano de Toledo).	Campo de Fútbol y Pabellón (Toledo) y material para las actividades.	Participación de 90 alumnos de 3º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
31. Encuentro	Actividades multideportivas para el	Campo de Fútbol,	Participación de 60

Intercentros Multideporte 1ºBACHILLERATO	alumnado de 4º ESO (Badminton, Orientación, Fútbol 7, Baloncesto, Voleibol). Participación junto a seis Institutos de la ciudad (IES El Greco, IES Sefarad, IES Universidad Laboral, IES María Pacheco, IES Azarquiel e Alfonso X el Sabio de Toledo).	parque y Pabellón polideportivo Escuela de Gimnasia (Toledo) y material para las actividades.	alumnos de 1ºBachillerato y 12 de 4º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
32. Iniciación Deportiva Escalada	Jornada de iniciación a la escalada con talleres y actividades.	Rocódromo Puente de Roca (Toledo).	Participación de 75 alumnos de 2º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
33. Iniciación Deportiva Yoga	Jornadas de iniciación al Yoga con sesiones impartidas por profesor especialista.	Pabellón IES Princesa Galiana y tapiz.	Participación de 85 alumnos de 4º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
34. Iniciación Deportiva Judo	Jornadas de iniciación al Judo con sesiones impartidas por profesor especialista.	Tatami del Pabellón polideportivo de Santa Bárbara.	Participación de 90 alumnos de 2º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
35. Iniciación Deportiva Senderismo	Realización de rutas saludables con profesores de Biología y Medioambiente.	Parque Fuente del Moro (Toledo)	Participación de 75 alumnos de 2º ESO del Instituto en la actividad deportiva.
36. Concurso de cuentos.	Desde el departamento de Lengua y Literatura se llevó a cabo un concurso de cuentos relacionado con la temática del proyecto.	Aula y material para diseño de cuentos.	Participación de 60 alumnos de 3º ESO del Instituto en la actividad.
37. Concurso de Cortos.	Desde el departamento de Plástica (Educación audiovisual) se realizó un concurso de cortometrajes sobre la actividad física, el deporte y la salud.	Cámaras, móviles y material para los cortometrajes.	Participación de 30 alumnos de 1ºBachillerato Artes del Instituto.
38. Concurso de Spots.	Desde el departamento de Tecnología se llevó a cabo un concurso de Sports publicitarios (edición y video) para alumnos de 4ºESO y desde el departamento de lengua se hizo lo	Cámaras, blog, cartulinas, etc.	Participación de 85 alumnos de 4º ESO del Instituto en las distintas actividades.

	mismo (redacción y diseño de carteles) para spots publicitarios.		
39. Concurso de Marcapáginas.	Desde el departamento de Lengua y Literatura se desarrolló un concurso de marcapáginas sobre la temática del proyecto.	Material para la elaboración de marcapáginas.	Participación de 85 alumnos de 4º ESO del Instituto en las distintas actividades.
40. La salud y el deporte en la cultura clásica.	Desarrollo desde el departamento de latín, en la asignatura de cultura clásica, de un trabajo sobre la cultura deportiva y la salud en Atenas y exposición de carteles e información sobre la misma. Murales de los JJ.OO. y vocabulario del cuerpo humano en latín y su evolución al castellano.	Fotos, cartulinas, etc.	Participación de 17 alumnos de 3º ESO del Instituto en la actividad.
41. La salud es lo que importa.	Desde el departamento de Lengua se ha trabajado en la relación del estudio del texto normativo con el proyecto, así, los alumnos se han agrupado en los clanes a los que pertenecían y en función de la actividad con la que se les relacionaba y han elaborado en grupos distintos tipos de textos: una receta saludable, unos consejos para llevar una vida saludable y unas normas de comportamiento.	Material para el desarrollo de las distintas actividades.	Participación de los alumnos de 2ºESO. Se han dedicado dos sesiones a esta actividad: una para la elaboración y otra para la exposición ante el resto de los grupos.
42. Jornada de comida internacional.	Desde el Aula TEA se desarrolló una jornada de comida internacional con las nacionalidades del alumnado de PMAR II, bajo el lema “La gastronomía en el Quijote (adelgazamos a Sancho y engordamos a Don Quijote)”.	Comidas de distintas nacionalidades aportadas por alumnos de PMAR II.	Alumnado de PMAR II
43. Creación de rutas saludables. (abril-mayo)	Diseño y validación de rutas urbanas y periurbanas para el barrio desde el IES Princesa Galiana. La actividad se ha coordinado desde el Aula Tea, el departamento de Geografía e Historia, el departamento de Orientación y el departamento de Educación Física.	Creación de 4 rutas por el casco histórico de Toledo y 1 por el parque de Fuente del Moro.	Diseño de rutas por alumnos de 3ªESO y 4ºESO.

<p>44. Recorrido y representación teatralizada de las rutas saludables diseñadas.</p>	<p>Recorrido de rutas urbanas y periurbanas para el barrio desde el IES Princesa Galiana. La actividad se llevó a cabo con alumnos de 3º y 4ºESO como guías de las mismas y en la Jornada participaron 6 centros de Úbeda, Baeza, Alcalá de Henares y Toledo.</p>	<p>Recorrido por las rutas del casco histórico de Toledo.</p>	<p>Jornada para mostrar las rutas a 5 IES en las que participaron 111 alumnos como guías de las mismas.</p>
<p>45. Trabajos relacionados con la salud.</p>	<p>Desde el departamento de Biología y Geología se ha realizado un trabajo sobre las características de una dieta saludable y las dietas de famosos o influencers desde un punto de vista saludable. También se ha trabajado la diferente respuesta de distintas zonas del cuerpo ante diferentes estímulos y entre distintos individuos en la misma zona, el sentido del equilibrio y cómo potenciarlo con ejercicio.</p>	<p>Material para las distintas actividades y trabajos.</p>	<p>Alumnos de 3ºESO. Se ha trabajado en calcular la tasa de metabolismo basal, la cantidad de energía que gastamos con las actividades diarias, y la cantidad de calorías que debemos ingerir en nuestra dieta. También se han comparado las necesidades entre alumnos con diferentes niveles de actividad física y las enfermedades asociadas a los diferentes sistemas que componen el cuerpo humano, asociando su prevención a buenos hábitos.</p>
<p>46. Taller para profesores, padres-madres y alumnos (23 de abril)</p>	<p>Taller sobre actividad física y movimiento impartido por artista Mus-E y dirigido a profesores, familias y alumnado del centro. (29 de mayo de 2019)</p>	<p>Espacio Terraplén, equipo de música.</p>	<p>Participación de 22 personas (profesores, familias y alumnado) en el taller.</p>
<p>47. Taller para profesores (23 de mayo).</p>	<p>Realización de taller de 3 horas para profesores titulado: “Aprendiendo de nuestros errores. El privilegio de ser docente”</p>	<p>Espacio Terraplén, equipo de música.</p>	<p>Participación de 25 profesores en el taller.</p>

48. Programa de radio semanal. (Programa semanal desde enero a mayo).	Grabación de una sección semanal en el programa Onda Polígono 101.7 FM (todos los jueves desde enero a mayo de 2019).	Equipo de grabación.	Realización del programa de unos 50 alumnos del centro explicando las distintas iniciativas del proyecto.
49. Healthy Wenesday (22 de mayo)	Desde el departamento de Economía con los alumnos de Emprendedores de 4ºA y 4ºC, se trató de convertir el centro en un gran espacio para la salud a través de siete talleres (higiene postural, alimentación saludable, reciclado, hábitos diarios, alcohol, tabaco y drogas, escucha tus latidos y mide tus isquios).	Material para el desarrollo de distintos talleres.	Toma de conciencia de la importancia de llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico, tener unos hábitos saludables y ser responsables con el medioambiente.
50. Concurso de Camisetas para todo el centro con el motivo del proyecto. (mayo)	Desde el departamento de plástica se desarrolló un concurso para elegir la camiseta para todo el Instituto sobre la temática del proyecto Escuela Activa y Saludable. La ganadora ha sido votada por todo el alumnado, profesorado y resto del personal del centro.	Pinturas, cartulinas, blogs, etc.	Participación de 26 propuestas diferentes de alumnos de todos los niveles educativos del centro.
51. Diseño de nuevas propuestas para gamificar en el aula.	En tutorías, junto a la asociación Llere, se llevaron a cabo dinámicas para gamificar en el aula.	Tarjetas, juegos de mesa, etc.	Participación de 26 alumnos de 3ºESO.
52. Talleres de participación	Talleres para fomentar la participación ciudadana y trabajar por procesos participativos.	Cañón-proyector, tarjetas, etc.	Participación de alumnos de 3ºESO.
53. Evaluación grupal del proyecto	Dinámicas de retrospcción y valoración cualitativa de todo el proyecto en todas las clases.	Mural, post-it, rotuladores, etc.	Todas las clases (excepto 2º Bachillerato)
54. Dinámicas de evaluación en familias.	Réplica de la dinámica de retrospcción (estrella de mar) en las familias, Coordinación de la dinámica por cada uno de los alumnos.	Folios, bolis.	Todos los alumnos (excepto los de 2º Bachillerato)
55. Página Web	Diseño de página web con la información del proyecto por parte de alumnos de	Ordenadores.	https://galianarunners.blogspot.com/

	4ºESO.		
56. Red de Opiniones	Entrevistas a distintos agentes de la comunidad educativa y entidades locales para crear una red a través de videos sobre el tema tratado en el proyecto	Cámara, Croma, Fotocall, ordenadores.	Se pretenden grabar 100 testimonios de personas que representen a los distintos grupos de interés.
57. Talleres para los colegios.	Se han desarrollado distintos talleres (zumba, bailes latinos, etc.) para los dos colegios del barrio de los que provienen muchos alumnos del centro.	Equipo de música.	Realización de 6 talleres de alumnos de 1ºBachillerato a alumnos de colegios.
59. Jornada deportiva y desayuno saludable (19 de junio).	Esta prevista la celebración de una jornada deportiva con deportes alternativos (ultimate, kin-ball, baloncorf y beisbol) con un desayuno saludable (Tercer tiempo) como clausura del curso.	Material necesario para talleres, agua y fruta.	Actividades deportivas y talleres de alimentación saludable.
59. (Prevista) Taller de Yoga para profesores (21 junio).	Esta prevista la celebración de un taller de Yoga para los profesores del centro.	Espacio Terraplén, tapiz, equipo de música.	Realización de taller para el profesorado y personal no docente del centro.
60. (Prevista) Gala IES Princesa Escuela Activa y Saludable. (19 junio)	Esta prevista la celebración de una Gala en el Teatro Rojas de Toledo para el día 19 de junio en el que se darán unos premios, habrá una representación de la obra de teatro, actuaciones de parkour y coreografía (con música en directo por parte de los alumnos) y una proyección de un video resumen del proyecto.	Material necesario para la obra de teatro, exhibiciones, música y proyección.	Asistencia y participación de miembros de toda la comunidad educativa en la Gala Escuela Activa y Saludable.
61. Exposición de la metodología de trabajo del proyecto en Jornadas de Innovación Educativa (Vitoria, 14 de junio)	Exposición de la metodología de trabajo del proyecto desarrollado, como una buena práctica, en las Jornadas de Innovación Educativa organizadas por el Centro de Innovación Urkide de Vitoria.	Presentación en Prezi.	Difusión del proyecto e intercambio de experiencias con otras entidades promotoras de iniciativas similares.



b. Cronograma:

ACTIVIDAD	CURSO ESCOLAR 2018/2019											
	Junio	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	
0. Presentación del proyecto (Claustro)	X											
1. Evaluación de la condición física saludable.		X				X				X		
2. Realización de calendario 2019.		X	X	X								
3. Agenda Escolar 2019-2020		X	X	X								
4. Concurso para la portada del calendario.				X								
5. Edición de calendarios año 2009.					X							
6. Descansos Activos.		X	X	X	X	X	X					
7. Guión obra de teatro "Historias cortas para salir del sofá".			X	X	X	X						
8. Representaciones obra teatro "Historias cortas para salir del sofá".									X	X		
9. Teatro "Villafrutis" con 1ºESO.					X							
10. Estudio de la dieta del Quijote siglo XVII. Teatro Quijote y Sancho				X	X							
11. Recreos Activos. (Todo el año)		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
12. Día "D" el gusto 1 (8 de noviembre).				X								
13. Día "D" la discapacidad (3 de diciembre).					X							
14. Señalética del centro (escaleras, cafetería, entrada...)				X	X	X	X					
15. Concurso de retos (Acumula "Sanitos").						X	X	X	X			
16. Día "D" Runners: Escape Room (14 abril de 2018).									X			
17. Día "D" Runners ¿Aceptas el reto?									X	X		
18. Día "D" Runners y de la Educación Física en la calle									X			
19. Flashmob "Yulle" (19 noviembre de 2018).				X								
20. Exposición Buenas Prácticas y metodología UCLM (9 enero).						X						
21. Día "D" el gusto 2 Cata de aceite.(3 de abril de 2019).									X			
22. Charlas sobre Alimentación Saludable.(marzo 2019)								X				
23. Carrera Solidaria contra la leucemia infantil.(26 de octubre)			X									
24. Carrera Solidaria (alimentos Amigos de los pobres) (23 noviembre)				X								
25. Jornada Navidad +Activa (20 de diciembre de 2018)					X							
26. Viaje a la Nieve (21 al 27 de enero de 2019)						X						
27. Encuentro Intercentros Atletismo 1ºESO.					X							
28. Encuentro Intercentros Rugby 2º y 3º ESO (19 febrero 2019)							X					
29. Encuentro Intercentros Orientación 3ºESO (7 mayo 2019)										X		
30. Encuentro Intercentros Multideporte 4ºESO (23 mayo 2019)										X		
31. Encuentro Intercentros Multideporte 1ºBACHILLERATO										X		
32. Iniciación Deportiva Escalada				X								
33. Iniciación Deportiva Yoga					X							
34. Iniciación Deportiva Judo										X		
35. Iniciación Deportiva Senderismo							X	X	X			
36. Concurso de cuentos.						X	X					
37. Concurso de Cortos.		X	X	X	X					X	X	
38. Concurso de Spots.									X	X		
39. Concurso de Marcapáginas.						X	X					
40. La salud y el deporte en la cultura clásica.				X								
50. Concurso de Camisetas con el motivo del proyecto (mayo)										X		
51. Diseño de nuevas propuestas para gamificar en el aula.										X		
52. Talleres de participación.					X	X						
53. Evaluación conjunta del Proyecto (Talleres, encuestas prof. etc.).										X	X	
54. Dinámicas de evaluación en familias.										X	X	
55. Página web.		X	X									
56. Red de opiniones.										X	X	
57. Talleres para colegios.										X	X	
58. (Prevista) Jornada deportiva y desayuno saludable (19 de junio).											X	
59. (Prevista) Taller de Yoga para profesores (21 de junio de 2019).											X	
60. (Prevista) Gala Gallana Presenta 201.9 Escuela Activa y Saludable. (19 de junio de 2019).											X	

c. Observaciones:

En el desarrollo del Proyecto nos ha movido la idea que perseguimos como profesores de IES y como profesores de Universidad. “Llegar a ser PROFESORES EXCELENTES Y EFICACES”, con una actitud de AMOR INCONDICIONAL hacia los alumnos que son personas de las que aprendemos y con unas habilidades para generar motivación por el aprendizaje significativo, capaz de dejar huella en sus vidas, que los transforme como personas para que sean felices y generen beneficios a la sociedad a la que pertenecen.

Defender todos que una Escuela Activa y Saludable va a construir una sociedad mejor, más longeva y con mejor calidad de vida.

Luchar en definitiva por demostrar que existe otro modo de aprender y que los retos y la búsqueda de soluciones nos posibilitan aportar un pequeño granito de arena para cambiar la sociedad.



COHERENCIA DEL PROYECTO

- Objetivos generales del proyecto.
- Adquisición de competencias básicas a través de una experiencia real.
- Convivencia.
- Contenidos del currículo.
- Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje.
- Metodología utilizada.



5. COHERENCIA DEL PROYECTO

a. Coherencia del proyecto:

Los objetivos del proyecto los podemos clasificar en cuatro grupos diferenciados. En un primer grupo encontramos los objetivos generales del proyecto, en el segundo grupo están aquellos relacionados con el desarrollo de las competencias básicas, en el tercer grupo se situarían los objetivos relacionados con la convivencia en el centro y en el cuarto grupo estarán aquellos objetivos relacionados con elementos del currículo específico de las materias implicadas.

En los objetivos generales del proyecto destacamos:

- Educar en hábitos de vida activa y saludable para generar mayor calidad de vida que transforme la sociedad.
- Educar en el desarrollo de talentos y el emprendimiento donde la creatividad juega un papel fundamental, implicando la dimensión interna de los alumnos (conjunto de potencialidades, capacidades, habilidades, etc.) como en la dimensión externa (conjunto de oportunidades que tiene la persona de interactuar en diferentes escenarios socio-culturales: familia, centro educativo, barrio, redes sociales), proporcionando una transferencia y del aprendizaje competencial.
- Mejorar los resultados de la práctica educativa a través de una tarea integrada que utilice como columna vertebral las tecnologías de la información y la comunicación.
- Poner en marcha las estrategias didácticas y los procedimientos de aprendizaje activos propios de la enseñanza por competencias, para que tanto profesores, alumnos, padres y entidades locales, puedan compartir los aprendizajes, para la transformación de la sociedad.
- Potenciar las enseñanzas artísticas, deportivas y de cualquier otra índole, como una herramienta importantísima de aprendizaje e identificación social, que ayudan a mostrar la igualdad de oportunidades y la inclusión, permitiendo un conocimiento directo de la cultura.
- Generar, a partir de los grupos de trabajos un espacio de autorregulación en la mejora docente, aumento de los aprendizajes en los alumnos y satisfacción de los padres y del entorno.

Un aspecto destacado de este proyecto es la adquisición de las competencias básicas a través de una experiencia real en la que los alumnos deben demostrar en la práctica, su capacidad de:

- Elaborar textos con mensajes sobre hábitos de vida activa y saludable, para expresarse de modo correcto tanto escrito como oral, mediante el desarrollo de microtarefas, proyectos, libretos, web, notas de prensa, talleres.

- Realizar presupuestos y estudios de mercado para un proyecto empresarial, que tenga en cuenta los hábitos de vida activa y saludable.
- Convertir una idea sobre hábitos de vida activa y saludable en un producto para ofrecer a los demás.
- Trabajar los hábitos de vida activa y saludable con aplicaciones informáticas en el campo de la comunicación, información, edición, gestión, etc.
- Colaborar con los compañeros, a través del trabajo en grupo e interdisciplinar, para la consecución de un objetivo común, afrontando los retos con éxito.
- Crear productos audiovisuales, cartelería, señalización, decoración de productos relacionados con el tema de trabajo, relacionados con los hábitos de vida activa y saludable.
- Conocer las fases, el desarrollo, los pros y los contras de las distintas etapas que integran el Proyecto “Princesa Galiana Presenta 201.9. Escuela Activa y Saludable”.
- Desarrollar ideas propias innovadoras y creativas para afrontar los retos planteados en torno a la adquisición de hábitos de vida activa y saludable.
- Valorar la contribución de todos en la consecución del objetivo final que es conseguir que el centro sea una “Escuela Activa y Saludable”.

En el ámbito de la convivencia, los objetivos del proyecto son:

- Mejorar las relaciones entre todos los miembros de la Comunidad Educativa y establecer relaciones estrechas con las entidades del entorno del centro educativo, focalizando la atención en la importancia de construir una “Escuela Activa y Saludable”.
- Fomentar la implicación de las familias en el proceso educativo, tanto en la transmisión de valores a sus hijos que favorezcan la convivencia en el centro y en la familia, como en la colaboración con los profesores en la tarea educativa que amplía la jornada laboral, cuando se trata de construir una “Escuela Activa y Saludable”.
- Educar en el saber escuchar a los otros y en la aceptación de las opiniones de los demás.
- Potenciar el respeto a la diversidad, la interculturalidad y la solidaridad como elementos para el avance hacia sociedades más igualitarias.

Los objetivos relacionados con los contenidos del currículo son:

La **LOMCE**, preámbulo, apartado XI. Las Tecnologías de la Información y la Comunicación serán una pieza fundamental para producir el cambio metodológico que lleve a conseguir el objetivo de mejora de la calidad educativa. Apartado XIV, expone que uno de los principios en los que se inspira el Sistema Educativo Español es la transmisión y puesta en práctica de valores que favorezcan la libertad personal, la responsabilidad, la ciudadanía democrática, la solidaridad, la tolerancia, la igualdad, el respeto y la justicia, así como que ayuden a superar cualquier tipo de discriminación. Se

contempla también como fin a cuya consecución se orienta el Sistema Educativo Español la preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural, con actitud crítica y responsable y con capacidad de adaptación a las situaciones cambiantes de la sociedad del conocimiento. Artículo 1, apartado l) valores que fomenten la igualdad efectiva entre hombres y mujeres, así como la prevención de la violencia de género. Disposición adicional cuarta. Promoción de la actividad física y dieta equilibrada. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil.

El **Real Decreto 1105/2015**, distingue los siguientes elementos transversales: la comunicación audiovisual, la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento, la educación cívica y constitucional, la educación vial, la educación medioambiental y la promoción de actividad física y alimentación.

La **Ley 7/2010**, de CLM. Artículo 4, los principios rectores del sistema educativo: e) la educación como un proceso de construcción del propio saber y de transformación personal y social a través de la formación en valores humanistas, de salud y calidad de vida, de relación con las demás personas, de esfuerzo y trabajo, del saber científico y de defensa del patrimonio natural y cultural. k) la construcción de una escuela basada en valores y en la práctica democrática, inclusiva, plurilingüe e intercultural, concebida como servicio público y social, respetuoso y neutral ante las distintas opciones de pensamiento, cultural y religioso. Artículo 6, los objetivos del sistema educativo de CLM: a) ofrecer al alumnado la posibilidad de desarrollar al máximo todas sus capacidades, con especial incidencia en las competencias comunicativas en lengua castellana y lenguas extranjeras, en el desarrollo del pensamiento científico y el razonamiento lógico-matemático, y en el uso de las tecnologías de la información y la comunicación; con el estímulo del pensamiento creativo y artístico y de la actividad física y deportiva, la educación en valores, la ciudadanía democrática y el esfuerzo y la responsabilidad individual; b) promover entre el alumnado el valor del trabajo y del espíritu emprendedor, el fomento de la ética en las relaciones laborales, el conocimiento para la prevención de los riesgos laborales y el cuidado de la salud en el trabajo.

El **Decreto 40/2015** apuesta por el fomento de los valores de igualdad, libertad, justicia, democracia, paz, respeto, de prevención contra la violencia y la no discriminación. En el artículo 3, expone los elementos transversales que se deben incluir en la programación como son: la comprensión lectora, la expresión oral y escrita, la comunicación audiovisual, las tecnologías de la información y la comunicación, el emprendimiento, la educación cívica y constitucional, la educación vial, la educación medio ambiental y promoción de la actividad física y alimentación equilibrada.

Todo ello con el fin de contribuir al desarrollo de las capacidades necesarias para que los alumnos

se desenvuelvan como ciudadanos de pleno derecho y deberes. Por tanto, se trata de desarrollar valores morales y de convivencia recogidos en la Constitución para que los alumnos se enfrenten a la vida (Del Valle y Rodríguez, 2017).

Además de incluir todos los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables de las materias: Educación Física, Biología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés apoyados por el Departamento de Orientación. Así pues los objetivos relacionados con los contenidos del currículo, son:

<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la promoción de los hábitos de Actividad Física y la alimentación equilibrada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar la comprensión lectora. • Desarrollar la expresión oral y escrita. • Desarrollar la comunicación audiovisual. • Desarrollar las TICs. • Desarrollar el emprendimiento. • Desarrollar la educación cívica y constitucional.
<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar los contenidos, criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables de las asignaturas implicadas: Educación Física, Biología, Plástica, Música, Matemáticas, Emprendimiento, Geografía e Historia, Inglés (Decreto 40/2015), supervisados por el Departamento de Orientación. 	

La metodología utilizada en el proyecto es, como no podría ser de otra forma, activa y participativa, facilitando el aprendizaje individual y el colectivo, fomentando la creatividad, la cooperación y la autonomía en el proceso de creación. Favorecedora del espíritu crítico en la búsqueda y realización del Proyecto. Metodología en línea con la enseñanza por competencias que se ha focalizado concretamente en:

Aprendizaje cooperativo, gamificación, aprendizaje servicio, aprendizaje basado en retos, aprendizaje basado en juegos, escape room, aprendizaje por proyectos.

Dicha metodología obliga al profesorado a autorregular su práctica docente buscando índices de pericia y excelencia educativa, abandonando estereotipos de la enseñanza tradicional inamovibles en el mundo de la educación. Experiencias apoyadas en la firme convicción de que con el trabajo bien hecho y con esfuerzo, aunque surjan imprevistos, siempre cabe la mejora. Aspectos que sin entusiasmo, ilusión, ganas de aprender y atrevimiento con lo desconocido, serían impensables.

En definitiva, esta iniciativa requiere de los profesores lo mismo que cada día se pide a los alumnos: compromiso e implicación, aprendiendo desde la práctica.

MATERIAL COMPLEMENTARIO

- Video presentación
- Video resumen.
- Resumen fotográfico.
- Presentación en power point.



6. MATERIAL COMPLEMENTARIO

A. Material audiovisual:

VIDEO PRESENTACIÓN Proyecto Galiana Presenta 201.9 “ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE”.

<http://www.galianapresenta.com/2019/02/video-presentacion-galiana-runners.html>

VIDEO RESUMEN Proyecto Galiana Presenta 201.9 “ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE”.

<https://www.youtube.com/watch?v=I2AOzpO5HiY>

B. Fotografías.

RESUMEN DE FOTOS Proyecto Galiana Presenta 201.9 “ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE”.

<https://www.youtube.com/watch?v=DK8vY1HP7mM&feature=youtu.be>

<https://drive.google.com/file/d/1f8ZS8yV2aghiXCOU7QtdCxzFXBpRo3B/view?usp=sharing>

A. Anexos.

ACTIVIDAD
0a. Presentación del Proyecto “ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE” (Claustro septiembre 2018). https://drive.google.com/file/d/1uHEp0NLEJHAAaMFWAQuo4KvAH1JTgZje/view?usp=sharing
0b. Presentación con los principales logros obtenidos en el proyecto durante el periodo solicitado para el premio (enero 2019). https://drive.google.com/file/d/1rvUnvCtDmt-_NuDbGByXgxabsH0xb0tV/view?usp=sharing
1. Evaluación de la condición física saludable de todo el Instituto. http://www.iesprincesagaliana.com/2019/01/eyhs-habitos-saludables-cuestionario.html https://docs.google.com/forms/d/14ULCY4W5Ztnsrydf6ai1XkiAlia_jz27Is2jbmzXjGI/edit https://docs.google.com/forms/d/14ULCY4W5Ztnsrydf6ai1XkiAlia_jz27Is2jbmzXjGI/edit?ts=5c434f80
2. Realización de calendario 2019 con los ejes y temas del proyecto. http://www.iesprincesagaliana.com/2019/02/ya-estan-aqui-los-calendarios-2019.html
7. Guión para obra de teatro “Historias cortas para salir del sofá” sobre el tema del proyecto. https://drive.google.com/file/d/1pTjdQePbhfH-padfJ78Oo4aj7_DF7bfB/view?usp=sharing
8. Representaciones de la obra de teatro “Historias cortas para salir del sofá”. http://www.galianapresenta.com/2019/05/actuacion-en-almagro.html http://www.galianapresenta.com/2019/05/actuacion-en-almagro.html
11. Recreos Activos. http://www.iesprincesagaliana.com/2018/10/comienzan-los-recreos-activos.html
12. Día “D” el gusto 1. http://www.iesprincesagaliana.com/2018/11/dia-del-gusto-en-el-ies-princesa-galiana.html
13. Día “D” la discapacidad. http://www.iesprincesagaliana.com/2019/01/resumen-de-la-iv-edicion-del-dia-dela.html

<p>15. Concurso de retos (acumula “sanitos”).</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1IHrhq61mxsAbEe2MI1bhoCmLF5NYt1WF/view?usp=sharing https://drive.google.com/file/d/1FrotxLLnp-UW2jQyv39f2NWHX6loDs2Y/view?usp=sharing http://www.galianapresenta.com/2019/02/video-presentacion-galiana-runners.html</p>
<p>16. Día “D” Runners (Escape Room)</p> <p>http://www.iesprincesagaliana.com/2019/04/escape-room-en-el-galiana-galiana.html https://www.youtube.com/watch?v=AAAa5X8VsA8 https://www.youtube.com/watch?v=SJwLBRMxhAw</p>
<p>18. Día “D” Runners y de la Educación Física en la calle</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=dMgXS3lc6hw http://www.iesprincesagaliana.com/2019/05/resumen-fotografico-de-la-gran-jornada.html</p>
<p>20. Exposición de Buenas Prácticas y metodología de trabajo en la UCLM</p> <p>http://www.galianapresenta.com/2019/01/teatro-y-educacion-galiana-presenta-en.html</p>
<p>23. Carrera Solidaria contra la leucemia infantil.</p> <p>http://www.iesprincesagaliana.com/2019/01/finaliza-el-viaje-la-nieve.html https://www.youtube.com/watch?v=g5HjqxEfCFo</p>
<p>24. Carrera Solidaria (alimentos para Amigos del Socorro)</p> <p>http://www.iesprincesagaliana.com/2018/11/participamos-en-la-ix-carrera-solidaria.html</p>
<p>26. Viaje a la Nieve.</p> <p>http://www.iesprincesagaliana.com/2019/01/finaliza-el-viaje-la-nieve.html</p>
<p>37. Concurso de Cortos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=CBomrnfD4kY https://www.youtube.com/watch?v=JMeKTV9qIJQ https://www.youtube.com/watch?v=F8-ISTlp060 https://www.youtube.com/watch?v=f8JwTdgAgD0</p>
<p>48. Programa de radio semanal. (Programa semanal todos los jueves desde enero a mayo).</p> <p>http://www.iesprincesagaliana.com/2019/01/onda-poligono-en-el-galiana.html http://www.galianapresenta.com/2019/02/presentando-el-proyecto-healthy-friday.html</p>
<p>49. Healthy Wenesday</p> <p>http://www.iesprincesagaliana.com/2019/05/el-22-de-mayo-sera-el-dia-healthy-en-el.html http://www.galianapresenta.com/2019/05/el-22-de-mayo-sera-el-dia-healthy-en-el.html http://www.galianapresenta.com/2019/05/resumen-fotografico-del-dia-healthy.html</p>
<p>56. Red de opiniones (Testimonio alumno)</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1rqxLLwO5GRyKw1TaJ2iimZZqyb6JGEZV/view?usp=sharing</p>
<p>Actas y hojas de firmas de reuniones mantenidas con el claustro de profesores</p> <p>https://drive.google.com/file/d/1wMe15d9niyipv0IzDEyoq7esglOqqx5L/view?usp=sharing</p>

BIBLIOGRAFIA



8. BIBLIOGRAFÍA

- Acaso, M. (2013). *rEDUvolution. Hacer la revolución en la educación* (1.ª ed). Barcelona: Paidós.
- Aladino, E. (2015). Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España. *Madrid: Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)*.
- Aguerro, I. (2017). El nuevo paradigma de la educación para el siglo XXI. OEI. Programas, desarrollo escolar y admiración educativa. Buenos Aires.
- Aznar S, Webster A. Actividad física y salud en la infancia y la adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación. Madrid, España: Ministerio de Sanidad y Consumo y Ministerio de Educación y Ciencia. 2006.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Investigación Educativa (RIE)*, 21(1), 7-43.
- Blández, J. (2010). La clase de Educación Física: Escenario de la investigación. En C. González Arévalo & T. Lleixà Arribas (Coords.), *Formación del profesorado. Educación Secundaria. Educación Física. Investigación, innovación y buenas prácticas* (pp. 44-45). Barcelona: Graó.
- Carpa, N., Cataldi, M., & Muñoz, G. (2012). En busca de nuevas metodologías y herramientas aplicables a la educación. Repensando nuestro rol docente en las aulas. Novos sistemas de produção. Sigradi 2012 | forma (in) formação. Recuperado de http://cumincades.scix.net/data/works/att/sigradi2012_85.content.pdf
- Coll, C. (2013). El currículo escolar en el marco de la nueva ecología del aprendizaje. *Aula de innovación educativa*, 219, 31-36. Recuperado de http://www.academia.edu/3172409/Coll_C._2013._El_curriculo_escolar_en_el_marcode_la_nueva_ecologia_del_aprendizaje._Aula_de_innovacion_educativa_219_31-36
- Del Valle, S. Rodríguez, M. (2017). Programar por competencias es fácil. EP Editores. ISBN:978-84-687-6358-2
- Devís, J. y Peiró, C. (2001). Fundamentos para la promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (coord.), *La educación física, el deporte y la salud en el siglo XXI* (pp. 295-321). Alicante: Marfil.
- Erenli, K. (2012). The Impact of Gamification - Recommending Education Scenarios. *International Journal of Emerging Technologies in Learning (IJET)*, 8, 15-21. Recuperado de <http://www.editlib.org/p/45224>.
- García Aretio, L. (2013). *Sociedad del Conocimiento y Educación*. UNED. Madrid.
- Gargallo, B; Aparisi, J. A; (2010). *El curriculum en Educación Secundaria, Procesos y contextos educativos*. Valencia. Tirant Lo Blanc pp (173-180).
- Gerver, R. (2012). *Crear hoy la escuela del mañana. La educación y el futuro de nuestros hijos*. Madrid: Ediciones SM.
- González, C. y Lleixà, T. (2010). *Didáctica de la educación física*. Ed. Grao.
- Istance, D. (2012). Crear entorns innovadors per millorar l'aprenentatge. *Debats d'Educació* (27). Universitat Oberta de Catalunya. Fundació Jaume Bofill. Museu d'art Contemporani de Catalunya.

- Melchor, E. (2012). Gamificación y e-Learning: un ejemplo con el juego del pasapalabra. En *EFQUEL Innovation Forum 2012 Proceedings* (pp. 137–144). Bruselas: EFQUEL asbl.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2014). Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS. Madrid.
- Morillas Barrio, C. (2017). Gamificación de las aulas mediante las TIC: un cambio de paradigma en la enseñanza presencial frente a la docencia tradicional.
- Pellicer, C. y Batet, M. (2017). *Pedagogías ágiles para el emprendimiento*. Aula Planeta.
- Perrenoud, P. (2008). *Construir competencias desde la escuela*. J.C. Sáez Editor.
- Portero, P.; Cirne, R. y Mathieu, G. (2002). La intervención con adolescentes y jóvenes en la prevención y promoción de la salud. *Revista Española de Salud Pública*, 76 (5), 577-584.
- Reig, D., & Vilchez, L. F. (2013). *Los jóvenes en la era de la hiperconectividad: tendencias, claves y miradas*. Fundación Telefónica. Fundación Encuentro.
- Sangrà, A. (2012). Crear y gestionar ecologías de aprendizaje: tendencias educativas en la sociedad que viene. *Xornadas Autonómicas "A Sociedad en Rede"*. Santiago de Compostela, 23 y 24 noviembre 2012.
- Soler, S., & Vilanova, A. (2010). La investigación en educación física. En C. González Arévalo & T. Lleixà Arribas (Coords.), *Formación del profesorado. Educación Secundaria. Educación física. Investigación, innovación y buenas prácticas* (pp. 25-35). Barcelona: Graó.
- World Health Organization. (2016). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization; 2010.
- Yaure, C. (2015). La comprensión del aprendizaje en el aula. *Temas de educación*. Pp (38). Editorial: Paidós/MEC. Barcelona.
- Hein, V., Müür, M. y Koka, A. . (2004). Intention to be physically active after school graduation and its relationship to three types of intrinsic motivation. *European Physical Education Review*, 10(1), 5-19.
- Yngvar Ommundsen*¹, Angie Page², Po-Wen Ku³ and Ashley R Cooper² (2008). Cross-cultural, age and gender validation of a computerised questionnaire measuring personal, social and environmental associations with children's physical activity: the European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 2008, 5:29 doi:10.1186/1479-5868-5-29
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y Salud*, 17(2), 261-267.

Legislación

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa. (BOE núm.295, de 10 de diciembre de 2013).
- Ley 7/2010, de 20 de Julio, de Educación de Castilla-La Mancha. (D.O.C.M núm.144, de 28 de Julio de 2010).
- Real Decreto 1105/2014 que establece las enseñanzas mínimas para la etapa de la ESO y Bachillerato
- Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato
- Decreto 40/2015 por el que se establece la estructura y ordena el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria y el bachillerato en Castilla-La Mancha Decreto 66/2013, de 03/03/2013, por el que se regula la atención especializada y la orientación educativa y profesional del alumnado en la Comunidad Autónoma de Castilla-La Mancha.
- Orden de 02/07/2012 de la Consejería de Educación por la que se regula el funcionamiento de los institutos en nuestra Comunidad.

“Creo firmemente que vivimos una revolución. Hay signos de ello por todas partes... incluso en algunas escuelas”

Adell (2010).

ESCUELA ACTIVAY SALUDABLE



**IES
Princesa
Galiana**



**GALIANA
PRESENTA
201.9**

ESCUELA ACTIVA Y SALUDABLE

Contacto: adoradosuarez@gmail.com