PREMIOS ESTRATEGIA NAOS – Edición 2021

Anexo II: MEMORIA JUSTIFICATIVA DEL PROYECTO

“POR TU SALUD”

Proyecto - Plan de mejora

CEIP Cervantes

Ronda del Ferrocarril, 101
09200 Miranda de Ebro (Burgos)
☎ 947 347283
✉ 09003861@educa.jcyl.es
http://ceip-cervantes.centros.educa.jcyl.es/

ÍNDICE

1. Denominación del proyecto. 4
   - 1.1 Justificación y punto de partida 4
   - 1.2 Primeros pasos 6
   - 1.3 Nuestro centro 6
2. Persona responsable del mismo. 8
3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo. 10
   - 3.1 Objetivos y planificación 10
   - 3.2 Recursos materiales y humanos 11
   - 3.3 Logotipo e itinerario inicial 12
4. Identificación de las actuaciones realizadas. 13
   - 4.1 Actividades durante el confinamiento 23
5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores participantes. 26
6. Equidad y perspectiva de género. 28
7. Evaluación del proceso y de los resultados 31
   - 7.1 Evaluación curso 2019/20 31
   - 7.2 Evaluación curso 2020/21 33
8. Continuidad, sostenibilidad y la financiación económica. 38
9. Planteamiento innovador y original. 40
10. Conclusiones. 42
11. Anexos 44

1. Denominación del proyecto

El Proyecto **“Por tu salud”** surge de la sinergia de varios factores. Por un lado, las características y necesidades de nuestro alumnado y sus familias. Por otro, el empeño de un grupo de maestros y maestras de adherir nuestra comunidad educativa a un estilo de vida más saludable. Ese ímpetu por el cuidado de la salud que fuimos capaces de contagiar al resto del claustro, a las familias y al alumnado, se ha convertido en una de las señas de identidad de nuestro centro.

Nuestro cole, el **CEIP “Cervantes”** siempre se ha caracterizado por ser un centro dinámico en muchos aspectos. Su plantilla es muy cambiante, debido al alto número de interinos que la componen. Docentes fijos o eventuales que rápidamente se impregnan del **“espíritu cervantino”**, otra de las señas de identidad de nuestra escuela. Una plantilla que, encabezados por el equipo directivo, facilita la puesta en marcha de múltiples iniciativas.

En este escenario favorable, a comienzos del curso 2019/20, tres maestros de Educación Física (Olaia, Pablo y Rafa) con el apoyo del equipo directivo y el resto de compañeros/as, nos embarcamos en esta aventura. El motor principal era implementar medidas reales para intentar adherir a nuestra comunidad educativa un estilo de vida saludable. De esa forma iniciamos este camino, trabajando principalmente sobre tres ámbitos de actuación:

1.1 JUSTIFICACIÓN Y PUNTO DE PARTIDA

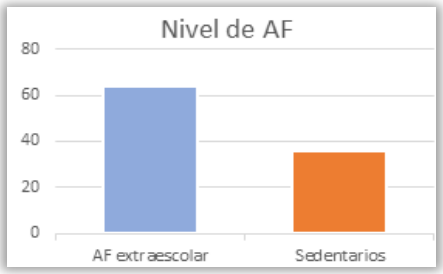
Con las ideas claras y cargados de energía se emprendió el proyecto. Para ubicarlo y justificarlo formalmente decidimos partir de dos conceptos claves: salud y estilo de vida. Para ello, tomamos como definición de **Salud** que ofrece la OMS: “estado completo de bienestar físico, psíquico y social, y no solo la ausencia de afecciones o enfermedades”; y por **Estilo de vida**: “el conjunto de pautas y conductas que desarrolla una persona durante sus procesos de socialización (hábitos)”. De estos dos conceptos surgió la idea de llamar al proyecto “**POR TU SALUD”**. Como base legal para poder trabajarlo desde la escuela nos basamos principalmente en los siguientes documentos:

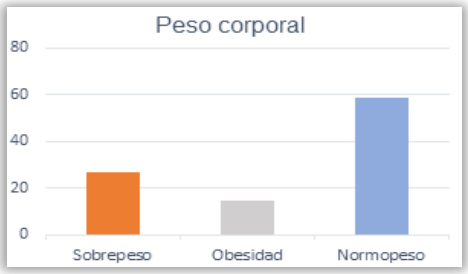
- La **Constitución Española** en su apartado nº3 del artículo 43 que indica que *“Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte.*

Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio".

- Ley **Orgánica 3/2020**, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En su Objetivo General de Etapa "K" dice textualmente: *"Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social"*
- El **Real Decreto 126/2014**, el cual señala que la Educación Física está vinculada a la adquisición de competencias relacionadas con la salud, a través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular, y la adopción de actitudes críticas antes prácticas no saludables.
- El **Decreto 26/2016**, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. En su anexo I-C para el área de EF se establece el bloque de contenidos nº4: "Actividad Física y Salud".
- 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.
- La **Orden ECD/2475/2015**, de 19 de noviembre, por la que se crea el distintivo de calidad de centros docentes Sello Vida Saludable.

Sabiendo ya las líneas de actuación y la base legal en la que apoyarnos, buscamos referencias cercanas que nos indiquen aspectos concretos en los que centrar nuestro proyecto. Como situación partida, contábamos con los datos fiables y próximos del Programa Miranda Crece, estudio implementado por la Fundación GIAFyS Cáncer en colaboración con el Ayuntamiento y los centros escolares de la ciudad. Dicho estudio versa sobre la vigilancia del crecimiento infantil y los hábitos de vida. Este arrojaba unos datos de sobrepeso y obesidad preocupantes: cifras en torno al 40% de los escolares de 6 a 12 años de la ciudad. Estos datos se obtuvieron ponderando el IMC de los escolares con criterios OMS (tablas del 2007), estando los resultados en la línea de otros estudios, como el "Pasos" elaborado por la Fundación Gasol, o el "Aladino" de la AESAN. Las encuestas a familias revelaron las correlaciones existentes entre el elevado IMC, la insuficiente práctica de actividad física y los inadecuados hábitos alimenticios. A estos datos objetivos les sumamos lo que habitualmente vemos como docentes de EF en nuestro día a día: niños y niñas con una pobre competencia motriz que traen al centro mayoritariamente almuerzos poco saludables.





Así mismo, el estudio detectó que la **inactividad física** y la **alimentación** son, por este orden, las dos principales causas de este problema. En este sentido, debemos destacar que el **ambiente obesogénico** se caracteriza, por un lado, por favorecer un acceso fácil a alimentos de gran palatabilidad y densidad energética, y por otro, restringir o desincentivar la realización de grandes cantidades de **actividad física**. En este ambiente están sumergidas gran parte de las familias, por lo que pensamos que desde la escuela no podíamos permanecer indiferentes ante esta situación.

A estos dos aspectos básicos que conforman un estilo de vida saludable, creímos conveniente incorporar el cuidado del **Medio Ambiente**. Preocupados por el futuro de nuestros niños y niñas, no podemos dejar de lado la emergencia climática que se está convirtiendo en el principal reto que deberán afrontar las presentes y futuras generaciones. Los objetivos de desarrollo sostenible (**ODS**) que se establecen en la Agenda 2030 dan buena cuenta de ello.

1.2 PRIMEROS PASOS

En este punto, una vez diagnosticadas las necesidades de nuestra comunidad escolar, cargados de energía e ilusión presentamos el proyecto; primero al Claustro y luego al Consejo escolar. De esta forma, el proyecto “Por tu salud” fue aprobado como **Plan de Mejora** de centro por dos cursos académicos: **2019/20** y **2020/21**. Como veremos más adelante, el proyecto ya es inherente a la vida de nuestro cole, estando en la actualidad inmersos en el Programa “Ecoescuelas”, compartiendo con él muchos de los contenidos y objetivos desarrollados. Durante este proceso, tras el primer año de vida del programa “Por tu salud”, fuimos distinguidos con el distintivo de calidad **"Sello Vida Saludable” 2020** que concede la Secretaría de Estado de Educación.

1.3 NUESTRO CENTRO

Aún no nos hemos presentado, el CEIP Cervantes es uno de los centros educativos más antiguos de nuestro municipio. Hasta hace pocos años nos encontrábamos situados en la Plaza de Cervantes, un enclave céntrico de la ciudad de Miranda de Ebro. En 2013 nuestro colegio se trasladó a la Calle Ronda del Ferrocarril, 101. En esta nueva ubicación contamos

con unas infraestructuras modernas que facilitan la realización de muchas de las actividades que incluimos en este proyecto: varios patios, un amplio gimnasio, un gran hall principal, jardín, una sala de usos múltiples, etc.

Con el cambio de edificio y de localización, el centro ha sufrido una gran transformación en múltiples facetas. Hoy en día, nuestra escuela es vista por las familias como un centro moderno y plural, valorando positivamente la convivencia entre alumnado de diferentes culturas y etnias. Este hecho se refleja en la admisión del centro, años anteriores, teníamos pocas matrículas nuevas, aspecto que hacía peligrar la continuidad de la doble línea en infantil. En la actualidad, las matrículas han aumentado considerablemente, cubriendo la casi totalidad de las nuevas incorporaciones con hermanos/as del alumnado existente. Este nuevo escenario refuerza el éxito de nuestra línea metodológica.

En este sentido, todos los planes y proyectos que proponemos en el centro pretenden favorecer la convivencia y los hábitos saludables dentro de nuestro heterogéneo alumnado, tanto por el nivel sociocultural, como por su origen. En el curso actual contamos con algo más de 400 alumnos/as entre Infantil y Primaria, un total de 264 familias, de las cuales, muchas no cuentan con el castellano como primera lengua. Para nuestros niños/as, “aprehender” los objetivos planteados en este proyecto es un trabajo duro, teniendo en cuenta que cada cultura tiene diferentes pretensiones respecto al tema. Aun así, desde el centro promovemos la implicación de todos los miembros de la comunidad educativa, lo que favorece llegar a puntos de acuerdo en un centro tan complejo socialmente.

Respecto al profesorado, actualmente contamos con una plantilla de más de treinta maestros/as. Entre los y las docentes se reconoce y valora el buen ambiente de trabajo y el compañerismo que reina en el centro.

En el siguiente enlace se puede realizar un tour interactivo por nuestro cole:

https://view.genial.ly/601c1e1aeb4c540d10a8fa6a/interactive-image-tour-interactivo-ceip-cervantes

2. Responsables del proyecto

Como hemos anticipado, este proyecto es fruto del esfuerzo y compromiso de nuestra comunidad educativa (alumnado, familias y docentes) y de otras organizaciones y personas ajenas a la misma que han colaborado de forma activa en muchas de las propuestas.

Como pioneros, Pablo Amo, Olaia García y Rafael Pérez fueron los que pusieron el proyecto en marcha allá por septiembre de 2019. Recogieron el testigo, ampliando y continuando el plan Javier Pierna, Begoña Martínez, Elena García y Rafael Pérez durante el curso 2020/21. En el presente año, Olaia García, Idoia Calvo, Raquel Vicente, Miriam Pérez y Rafael Pérez lideran las actuaciones de “Por tu Salud” así como el proyecto “Ecoescuela”. Estos docentes han sido y son la punta de lanza, como ya hemos dicho, del trabajo de muchos otros, entre ellos, el equipo directivo encabezado por Sara Rodríguez, nuestra directora.

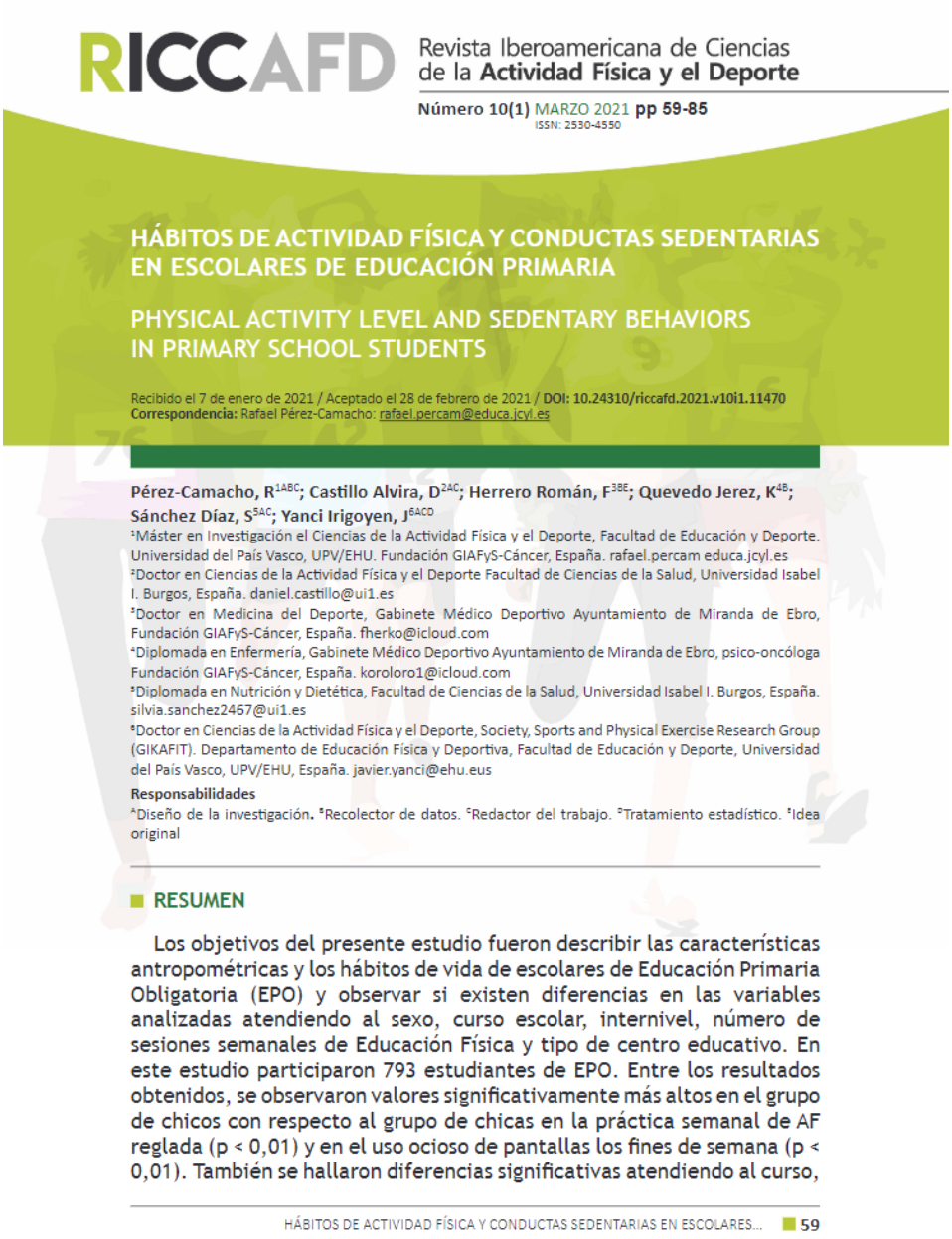
OLAIA García

PABLO Amo

SARA Rodríguez

RAFA Pérez

Como se solicita un responsable en las bases de esta convocatoria, Rafael Pérez Camacho es la persona que, por su continuidad en el proyecto desde el inicio, ejerce como coordinador en esta memoria. Rafa, es maestro de Primaria con la especialidad de Educación Física, trabajando como tal en el centro desde 2019. Además, realizó un Máster en Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad del País Vasco ese mismo curso escolar. Creemos conveniente traer a colación el trabajo de Fin de Máster, ya que versa sobre los hábitos de actividad física y las conductas sedentarias del alumnado de Educación Primaria de nuestra localidad. Este trabajo se elaboró con datos obtenidos en 2018, entre otros, del alumnado de nuestra escuela. Dicho TFM fue publicado por la revista RICCAFD que edita la Universidad de Málaga, y nos ha servido también como diagnóstico de la situación del alumnado respecto a varias variables del estilo de vida.



RICCAFD Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Número 10(1) MARZO 2021 pp 59-85
ISSN: 2530-4550

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y CONDUCTAS SEDENTARIAS EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SEDENTARY BEHAVIORS IN PRIMARY SCHOOL STUDENTS

Recibido el 7 de enero de 2021 / Aceptado el 28 de febrero de 2021 / DOI: 10.24310/riccafd.2021.v10i1.11470
Correspondencia: Rafael Pérez-Camacho: rafael.percam@educa.jcyl.es

Pérez-Camacho, R[1ABC]; Castillo Alvira, D[2AC]; Herrero Román, F[3BE]; Quevedo Jerez, K[4B]; Sánchez Díaz, S[5AC]; Yanci Irigoyen, J[6ACD]

[1]Máster en Investigación el Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Facultad de Educación y Deporte. Universidad del País Vasco, UPV/EHU. Fundación GIAFyS-Cáncer, España. rafael.percam educa.jcyl.es

[2]Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Isabel I. Burgos, España. daniel.castillo@ui1.es

[3]Doctor en Medicina del Deporte, Gabinete Médico Deportivo Ayuntamiento de Miranda de Ebro, Fundación GIAFyS-Cáncer, España. fherko@icloud.com

[4]Diplomada en Enfermería, Gabinete Médico Deportivo Ayuntamiento de Miranda de Ebro, psico-oncóloga Fundación GIAFyS-Cáncer, España. koroloro1@icloud.com

[5]Diplomada en Nutrición y Dietética, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Isabel I. Burgos, España. silvia.sanchez2467@ui1.es

[6]Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Society, Sports and Physical Exercise Research Group (GIKAFIT). Departamento de Educación Física y Deportiva, Facultad de Educación y Deporte, Universidad del País Vasco, UPV/EHU, España. javier.yanci@ehu.eus

Responsabilidades

[A]Diseño de la investigación. [B]Recolector de datos. [C]Redactor del trabajo. [D]Tratamiento estadístico. [E]Idea original

RESUMEN

Los objetivos del presente estudio fueron describir las características antropométricas y los hábitos de vida de escolares de Educación Primaria Obligatoria (EPO) y observar si existen diferencias en las variables analizadas atendiendo al sexo, curso escolar, internivel, número de sesiones semanales de Educación Física y tipo de centro educativo. En este estudio participaron 793 estudiantes de EPO. Entre los resultados obtenidos, se observaron valores significativamente más altos en el grupo de chicos con respecto al grupo de chicas en la práctica semanal de AF reglada ($p < 0,01$) y en el uso ocioso de pantallas los fines de semana ($p < 0,01$). También se hallaron diferencias significativas atendiendo al curso,

https://doi.org/10.24310/riccafd.2021.v10i1.11470

Al mismo tiempo que docente en el CEIP Cervantes, Rafa es socio de la Fundación GIAFyS-Cáncer. Con ella colabora en varios de los programas que se implementan, con el principal objetivo de fomentar un estilo de vida saludable entre la población local. Además de las actividades en el centro deportivo de la fundación y las actuaciones en colegios, parte de su labor es divulgar la importancia de la AF como base para la salud y la calidad de vida.

https://acortar.link/amn2O5

Para nuestro proyecto la colaboración de GIAFyS ha sido fundamental. Los recursos materiales y humanos, la formación y el soporte técnico, han hecho posible el desarrollo de actividades que, por su complejidad o envergadura, se escapan a nuestras posibilidades como centro educativo.

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo

3.1 OBJETIVOS Y PLANIFICACIÓN

El **proyecto inicial** con el que comenzamos en el curso 2019/20 giraba sobre tres ámbitos de actuación: **alimentación, actividad física y medio ambiente**. Como consecuencia del análisis realizado a partir de los resultados de la autoevaluación de este primer curso, la pandemia y las necesidades observadas, el plan se amplió a 5 áreas de mejora en el curso 2020/21. En la siguiente tabla mostramos, de manera resumida, las áreas de mejora sobre las que hemos intervenido y los objetivos específicos que se establecieron para cada una de ellas.

ÁREAS	OBJETIVOS DE MEJORA
ALIMENTACIÓN	- *Desarrollar hábitos de alimentación saludable.* - *Aprender a valorar los alimentos que ingerimos diariamente, comprendiendo la importancia que ellos tienen en nuestra salud.* - *Corregir hábitos perjudiciales.*
ACTIVIDAD FÍSICA	- *Incrementar la práctica de AF, reduciendo el sedentarismo y el uso ocioso de pantallas.* - *Aumentar el nivel de AF de los miembros de la comunidad educativa.* - *Mejorar la calidad de esa AF.*
MEDIO AMBIENTE	- *Favorecer la conciencia ecológica a través del conocimiento del entorno cercano.* - *Comprender el vínculo entre el cuidado de la salud y el del medio ambiente.*
HIGIENE	- *Sensibilizar, conocer y aplicar las medidas higiénicas obligatorias dentro y fuera de la escuela.*
PREVENCIÓN DE DROGAS	- *Conocer los peligros y saber actuar ante las drogas más frecuentes en los entornos juveniles: alcohol y tabaco.*

Estos objetivos los elaboramos tomando como referencia la legislación que hemos referido en el punto 1.1. De estas referencias, consideramos importante destacar el objetivo general de etapa “k” que redactado según la nueva LOMLOE nos dice: **“valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social”**. También los Bloques de Contenidos y los Criterios de Evaluación de las áreas de Educación Física y Ciencias Naturales, así como sus relaciones con el desarrollo de las Competencias Clave que se establecen en la Orden ECD/65/2015.

En la elaboración de los objetivos y de las intervenciones, no nos olvidamos de los ODS (objetivos de desarrollo sostenible) que promueve la Agenda 2030 para lograr un futuro sostenible para todos. Con las diferentes acciones llevadas a cabo hasta ahora en nuestro cole, hemos contribuido a gran parte de ellos. Los mostramos coloreados en el siguiente cuadro:

3.2 RECURSOS MATERIALES Y HUMANOS

Los recursos materiales y humanos necesarios para la implementación de las distintas actividades han corrido principalmente a cargo del centro. En ese sentido, nuestro cole ha hecho un gran esfuerzo, contanto en la actualidad con un banco de recursos materiales importante. En otras ocasiones, nos hemos apoyado en diferentes personas e instituciones. A destacar y a agradecer:

- El Ayto. de Miranda de Ebro para la puesta en marcha de actividades fuera del centro.
- EL AMPA, por ejemplo, en el diseño y pintado de los juegos de patio.
- Las agrupaciones deportivas y club de la localidad, en actividades de fomento del deporte escolar.
- La Fundación GIAFyS Cáncer, el programa Miranda Crece.
- Los comercios locales, aportando recursos materiales y económicos para algunas propuestas.
- El CEFIE, formando a docentes en programas como el “Discover” o los “Patios activos”.

3.3 LOGOTIPO E ITINERARIO INICIAL

Una de las primeras actuaciones fue la creación de un “logo” o marca que representara nuestro proyecto. Como somos un cole plural de las diferentes propuestas elegimos dos: un logo físico que preside nuestro hall, y otro virtual con el que “firmamos” nuestras propuestas y actividades.

POR TU SALUD

Junto con el logo, establecimos un itinerario inicial con las actuaciones que programamos llevar a cabo en el curso 2019/20. Esta propuesta inicial tuvo que ser modificada tras la llegada de la pandemia.

https://view.genial.ly/5dc67f0fa502df0f78a8e1f9/horizontal-infographic-timeline-lineas-por-tu-salud

Tras la consecución del distintivo de calidad Sello vida saludable, modificamos este último, orgullosos de poder lucir y compartir este distintivo.

4. Identificación de las actuaciones realizadas

Con el objetivo de no extendernos en exceso en este apartado y debido al gran número de actuaciones llevadas a cabo durante estos tres cursos escolares, presentamos de forma esquemática una tabla con las actividades llevadas a cabo agrupadas por ámbitos de actuación. De muchas de ellas se puede ampliar la información pinchando en los enlaces que dan acceso a documentos relacionados con dichas actividades. También se puede saber más sobre ellas consultando los documentos que adjuntamos en el anexo.

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	Programa MIRANDA CRECE CEIP CERVANTES 2021 https://view.genial.ly/60b66245853fe90d7556949e/presentation-miranda-crece-ceip-cervantes-2021	Los maestros de EF del centro, en colaboración con la Fundación GIAFyS, retomamos el estudio Miranda Crece paralizado por la pandemia. Con una metodología afín al estudio Aladino, pretendemos realizar una "fotografía" real del estilo de vida del alumnado de nuestro cole, a través de una antropometría y un cuestionario a familias. https://acortar.link/qhUvx4 https://acortar.link/fqS4Bo
	Pirámide NAOS https://web.microsoftstream.com/video/1caf5dd4-66bb-4aba-8381-4c2d56b9c8b5	Una Pirámide NAOS con imágenes intercambiables preside nuestro hall. Colocando cada elemento en su lugar correspondiente damos a conocer a los alumnos dos de los componentes esenciales que forman parte de un estilo de vida saludable: actividad física y alimentación.
	FINDES ACTIVOS https://view.genial.ly/6009abf35ca6820d7366d1b8/interactive-content-findes-activos	Un gran álbum, lleno de ideas y recursos, con el que fomentar en las familias la realización de AF como forma de disfrute y de utilización activa del tiempo de ocio: fotos, videos, rutas… de escalada, bici, senderismo, patines, baloncesto, parkour, yoga, futbol, frontón, natación, boxeo… y un largo etc.
	Circuito permanente de Orientación	Hemos instalado dentro del recinto escolar varios recorridos de orientación, colocando balizas permanentes y elaborando mapas y tarjetas de control.

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	Taller en familia ESTILO DE VIDA SALUDABLE https://view.genial.ly/61a25e17bc61af0dff73d838/interactive-content-por-tu-salud-estilo-de-vida-saludable	Ante la imposibilidad de realizar un taller presencial para familias, hemos elaborado una presentación interactiva para educar y favorecer la adherencia a un estilo de vida saludable. En ella recopilamos recomendaciones de AF para los diferentes segmentos de población.
	JUEGOS DE PATIO https://twitter.com/CervantesCeip/status/1390338435760668673/photo/2	Con la colaboración del AMPA, se ha diseñado y dibujado diferentes juegos con el objetivo de favorecer la actividad física y recreativa durante los recreos.
	Taller: EDUCACIÓN VIAL	Durante la semana de la movilidad, con todo el alumnado de Primaria, realizamos un taller teórico-práctico de Educación Vial instalando un amplio circuito en el colegio.
	Reto: AL COLE EN BICI https://view.genial.ly/60a6808e7f31c70da3a023b7/presentation-al-cole-en-bici	Fomentar los desplazamientos activos al centro escolar, destacando el uso del patín y la bicicleta como los mejores medios para desplazarse por la ciudad. https://twitter.com/CervantesCeip/status/1399381418279673858/photo/1
	ACTÍVATE EN EL RECREO	Con una cierta periodicidad proponemos retos motrices de participación voluntaria durante los recreos. Por ejemplo: caminar sobre una slackline.
	Programa piloto: ENRIQUECIMIENTO MOTRIZ	En el centro deportivo de la Fundación GIAFyS, los alumnos que a propuesta del colegio tienen pobre competencia motriz, participan tres veces por semana en un programa de enriquecimiento motor.
	Taller: JUEGOS DE PATIO	Con este taller, durante el recreo, fomentamos que el alumnado enseñe a sus compañeros juegos que son propios de su cultura o lugar de procedencia.
	Taller: YOGA	Vero, maestra de E. Infantil y practicante avanzada de Yoga ofrece un taller a todas las clases del centro para dar a conocer esta disciplina.

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	Carrera: SAN SILVESTRE	Es tradición en nuestro centro realizar la tradicional carrera de fin de año el último día antes de vacaciones de Navidad. El alumnado de los últimos cursos realiza el recorrido fuera del recinto escolar.
	Por tu salud, muévete de forma sostenible	Nos sumamos a las actividades de la semana europea de la movilidad que propone el ayuntamiento de Miranda. https://www.mirandadeebro.es/NdSite/OnLineCache/FMS/65/82/02ac4e8d5d3399254234aace545560ba/DIPTICO%20SEMOV%202021.pdf
	Vuelta al cole: Carrera solidaria DONA MÉDULA	Anualmente realizamos en el centro una carrera solidaria (vuelta al cole) para recaudar fondos para la asociación local "Pulgares arriba". https://www.facebook.com/pulgaresarribamiranda/
	Instalación de un APARCABICIS	En septiembre de 2019 solicitamos al Ayto. la instalación de un parking para bicicletas dentro del recinto escolar. En ocasiones se nos queda pequeño.
	Recreos activos: CAMPEONATOS ESCOLARES	Realizar durante los recreos campeonatos escolares de juegos y actividades deportivas trabajadas en el área de EF: datchball, bádminton Xtrem, colpbol…
	Actividades Extraescolares https://acortar.link/xvVSv4 https://acortar.link/iwqZUH	El AMPA Saavedra organiza anualmente un amplio conjunto de actividades deportivas extraescolares en las instalaciones del centro: fútbol sala, baloncesto, kárate, gimnasia rítmica…
	Taller: CAPOIRA	Sara, la actual directora, ofrece a los alumnos de Primaria una exhibición y un taller de iniciación a su deporte favorito: la capoira. https://acortar.link/3uOXbk
	Programa municipal NATACIÓN ESCOLAR	En colaboración con el Ayto., el alumnado de 3ºEP participa durante todo el curso escolar en un programa semanal de natación impartido por monitores cualificados.
	Carrera: CROSS PRÍNCIPE DE ESPAÑA	Desde el área de EF se promueve cada año en la participación del tradicional cross, motivando la participación y gestionando las inscripciones de alumnado y familias.

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	CANTA Y BAILA	Desde el área Música se distribuyen a lo largo del curso actividades de fomento del baile: día de la convivencia, derechos del niño, eliminación de la violencia de género, festival de fin de año…
	ROCÓDROMO	Creación de un rocódromo utilizando las espalderas del gimnasio con 4 vías o niveles diferentes de escaladas, según dificultad, mediante un código de colores.
	Premios: SEMANA DE LA MOVILIDAD https://acortar.link/KMufxa	Desde el centro, motivamos a nuestro alumnado a participar en el concurso municipal de la semana de la movilidad. En la convocatoria de 2021 varios alumnos han sido premiados.
	PE Blog https://view.genial.ly/613dc51e54e6970d68fc7e1c/personal-branding-pe-blog-cervantes	Crear un espacio común abierto a todos en el que incluir, además de contenidos propios de EF, otros muchos relacionados con un estilo de vida activo y saludable.
 	Ponencia-taller: DEPORTE ADAPTADO	Durante la semana de la discapacidad, Raquel y Álvaro vienen a explicarnos que deportes practican. El taller, destinado al alumnado de segundo internivel (4º, 5º y 6º), sirve para dar a conocer el deporte inclusivo y dapatado, sensibilizar al alumnado y favorecer la empatía hacia las diferencias individuales.
	Carrera solidaria: CORRE POR LOS OCÉANOS	Nos sumamos al reto 30x30 de la ONG Greenpeace en su afán por aumentar la protección de los océanos. Realizaremos la carrera durante el segundo trimestre del presente curso escolar.
	Orientación "LA BÚSQUEDA DEL CONSEJO QR"	Juego de pistas y orientación en el que los alumnos deberán encontrar y descifrar mensajes saludables que se encuentran ocultos tras los 28 códigos QR escondidos en el cole.
	SUMMER PASSPORT	Los alumnos de Primaria reciben cada verano un "Summer Passport" con consejos en el que anotar todas esas actividades saludables que han realizado durante las vacaciones de verano.

ACTIVIDAD FÍSICA

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA	Coincidiendo con la semana de la discapacidad, realizamos actividades de sensibilización, deportes adaptados y juegos inclusivos con los que poder sensibilizar al alumnado sobre la discapacidad y la inclusión.
 	PARALYMPIC GAMES Cervantes 2021	Celebramos la 1ª Olimpiada Paralímpica Cervantina con el alumnado de 5º y 6º con el objetivo de empatizar con las personas con discapacidad. Disciplinas: goalball, sitting volleyball y boccia.
	RCP PRIMEROS AUXILIOS PRIMARIA	Dar a conocer al alumnado de Primaria nociones básicas sobre primeros auxilios: protocolo PAS (proteger, avisar y socorrer), PLS (posición lateral de seguridad), RCP, 112, etc.
	Pasaporte SALUDABLE	Elaboración de un pasaporte saludable con el que motivar al alumnado que lo precisa, registrando los “retos saludables” logrados.
	Muro ACTIVA-T	Un muro preside la entrada al gimnasio en el que dar a conocer las diferentes actividades deportivas que realizan los alumnos, familias y docentes en su tiempo libre.
	Taller: ACTITUD POSTURAL	Alicia, tutora de 2º de E. Primaria imparte un taller de educación postural a los alumnos del primer internivel.
	MINIOLIMPIADAS	Cada año, el alumnado desde 3º a 6º de Primaria participa en unas miniolimpiadas organizadas en el polideportivo municipal por los maestros de EF de los colegios de la ciudad.
	Video: POR TU SALUD	Elaboración de un video motivacional realizado por las y los maestros, promocionando hábitos relacionados con un estilo de vida saludable. https://acortar.link/XMlpuH

ALIMENTACIÓN

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	"ALMUERZOS SALUDABLES" https://view.genial.ly/5fa42e865ef4550d7bcc38c1/interactive-content-almuerzos-saludables	Presentación interactiva para ofrecer a familias y alumnos alternativas variadas para realizar almuerzos, meriendas y tentempiés saludables.
	Reto de la fruta FRUTÓMETRO	Competición de consumo de frutas entre clases con el objetivo de aumentar el consumo de frutas durante los recreos a través de la información, la motivación y la presión de grupo.
	Taller ALIMENTACIÓN SANA	Premiar al alumnado que ha finalizado con éxito el "Reto de la fruta" con un taller práctico de alimentación saludable.
	Programa escolar de consumo de FRUTA, HORTALIZAS y LECHE	En colaboración con la Consejería de Educación, promovemos el consumo de vegetales y lácteos aportando diariamente fruta, hortalizas o leche. https://www.educa.jcyl.es/dpburgos/es/apebu/programas-salud/programa-escolar-consumo-frutas-hortalizas-leche
	Taller: ¿CÓMO ENVOLVER UN BOCADILLO?	Concienciar y enseñar al alumnado a la reducción de residuos trayendo envases reutilizables o biodegradables.
	Pulseras de recompensa POR TU SALUD	A criterio de los tutores se elaboran y entregan pulseras de recompensa al alumnado que participa en un número determinado de actividades del proyecto.
	Taller: ETIQUETADO DE ALIMENTOS	Con el alumnado de 5º y 6º realizaremos en diciembre un taller de cómo interpretar el etiquetado de los alimentos. Haremos especial énfasis en que los alimentos no superen el 1% de sal (0,5 Na) y el 5% de azúcares libres o añadidos.
	Taller: DO YOU LIKE BROCCOLI?	Destinado a E. Infantil, con los objetivos de discriminar el nombre de algunos alimentos en inglés, identificar alimentos saludables y no saludables y dar a conocer la importancia de comer sano para sentirnos bien.
	Taller: BEBIDAS ENERGÉTICAS https://educaicyl.sharepoint.com/:p:/s/seminariocervantes1617/Ec29kOXVNN1Opm_QdpUoGowBNxV4VO02QLMTQPz3oCYX2Q?e=ZSLqG7	Concienciar al alumnado y sus familias del peligro potencial de las mal llamadas "bebidas energéticas"; bebidas con altas dosis de azúcares y estimulantes que son confundidas a menudo con refrescos o bebidas isotónicas.

ALIMENTACIÓN

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	Taller: FRUTAS EN HALLOWEEN	Aprender a realizar snacks divertidos y saludables para fiestas y celebraciones utilizando fruta fresca de temporada.
	Taller: FOOD PYRAMID	En el área de Natural Science, dan a conocer la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos mediante la elaboración artesanal de una pirámide alimenticia.
	Taller: DESAYUNO SALUDABLE	En colaboración con la Fundación GIAFyS se realiza una vez al año un taller práctico sobre una propuesta de desayuno saludable. https://acortar.link/jbSZb7
	RECETAS https://acortar.link/ibMxMo	Realizar recetas en familia para compartirlas con el resto del grupo, aprendiendo a situar dichas elaboraciones en el nivel adecuado según la Pirámide NAOS.
	Taller: PEQUEÑOS CAMBIOS PARA COMER MEJOR https://www.youtube.com/watch?v=_Snzlkbvw_0&t=187s	Mediante una infografía básica que los alumnos deberán copiar de manera creativa, pretendemos dar a conocer los pequeños cambios que debemos realizar en nuestra alimentación para hacerla más saludable.
	Reto de la fruta: CARNET SALUDABLE	Aumentar el consumo de frutas durante los recreos a través de la información, motivación y la presión de grupo. Los que superan el reto reciben un carnet acreditativo.
	Operación BOCATA	Desde las áreas de Valores y Religión, se realiza anualmente una recogida de fondos, a cambio de un bocadillo, en favor de algún proyecto de la ONG Manos Unidas.

MEDIO AMBIENTE

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	Concurso: SALVEMOS LOS BOSQUES https://www.hazloverde.es/	El alumnado de 3º y 4º, durante el curso escolar 2020-21 participan en la campaña organizada por la empresa Leroy Merlín “Hazlo verde”. https://twitter.com/CervantesCeip/status/1354389976813875203/photo/2
	HUERTO ESCOLAR https://twitter.com/CervantesCeip/status/1366824150388666374/photo/2	El huerto es una de nuestras actividades más emblemáticas. Con la colaboración de monitores del ayuntamiento, en el cuidado y mantenimiento del huerto escolar participa semanalmente el alumnado de Infantil y Primaria. Cuando cesen las restricciones debidas a la pandemia, queremos abrir la participación a las familias: madres, padres, abuelas, abuelos…
	NATURALEZA EN EL COLE	De manera rotatoria, los diferentes cursos de Primaria con sus tutores, son los encargados del cuidado de las plantas del centro.
	Visitas virtuales al medio natural	Durante la Pandemia, ante la imposibilidad de realizar excursiones al entorno natural, se realizaron visitas y actividades virtuales en colaboración con diversas instituciones: JARDÍN BOTÁNICO-CIMA, CASA DEL CANGREJO, MONTES OBARENES, etc.
	Reto: RECICLANDO EN CLASE	A través de la separación de residuos en las aulas sensibilizamos al alumnado hacia las 3Rs: REDUCIR, REUTILIZAR y RECICLAR.
	PUNTO LIMPIO	Con la colaboración de ECOEMBES hemos instalado un Punto Limpio en el hall de nuestra escuela. Igualmente hemos distribuido contenedores en los patios y las zonas comunes para favorecer el reciclaje.
	VIVO LA NATURALEZA EN EL AULA	Mediante diversas actividades, pretendemos acercar la naturaleza al aula, permitiendo observar el cambio estacional, el proceso vital de los seres vivos, disfrutar de la naturaleza todo el año… https://twitter.com/CervantesCeip/status/1384504931789381644/photo/2 https://twitter.com/CervantesCeip/status/1379399450293063680/photo/1

MEDIO AMBIENTE

ACTUACIONES REALIZAS	BREVE DESCRIPCIÓN
Excursiones al entorno cercano: LAGUNA DE BAYAS	Tras las restricciones del confinamiento retomamos las salidas a la naturaleza yendo de excursión a píe al humedal de Bayas. Además de disfrutar del recorrido y de la observación de aves, nos queda tiempo para realizar algunos juegos. https://twitter.com/CervantesCeip/status/1405875928572514305/photo/3
Taller: PAPAEL RECICLADO	Taller de fabricación de marcapáginas utilizando como materia prima papel reciclado y semillas de flores. https://acortar.link/7trQ6y
Taller: ELABORACIÓN DE JABONES	La asociación local ASPODEMI realiza un taller de elaboración de jabones utilizando aceite de cocina usado que han traído los alumnos del centro. https://www.aspodemi.es/
Recreos RESIDUOS CERO	Para favorecer y facilitar el uso del taper en el almuerzo hemos instalado cajas donde dejarlos después de almorzar para poder jugar en el patio.
Concurso: MASCOTA ECOESCUELA https://acortar.link/8e4qYk	Como ecoescuela, hemos organizado un concurso de mascotas elaboradas con materiales reciclados. Estamos en periodo de votación para elegir la ganadora. https://twitter.com/i/status/1456297407612952583

PREVENCIÓN DE DROGAS

ACTUACIONES REALIZAS	BREVE DESCRIPCIÓN
Programa DISCOVER https://acortar.link/k7k8k2	Tras una formación específica de los maestros de EF, se implementa en 5º y 6º de Primaria el Programa Discover con 9 sesiones sobre prevención en el consumo de drogas (alcohol y tabaco), a través de la información y el desarrollo de habilidades sociales y de autoconocimiento. https://acortar.link/sZcYNk

HIGIENE

ACTUACIONES REALIZAS		BREVE DESCRIPCIÓN
	Educación Física: PROTOCOLOS COVID	Por las características especiales de la docencia en el área de EF se establecieron unos protocolos Covid que se han utilizado también para trabajar el bloque de contenidos de Salud y conocimiento corporal.
	Educación Física: HÁBITOS DE HIGIENE	
	Consultorio médico: GOING TO THE DOCTOR	Las maestras de 3º de E. Infantil han instalado un rincón en las aulas dónde trabajar en inglés el conocimiento de las partes del cuerpo y el cuidado de la salud.

4.1 ACTIVIDADES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Durante los meses de mayo a junio de 2020, como el resto de los centros, permanecimos cerrados y confinados en nuestras casas debidos al estado de alarma. Ante esta situación, los maestros de EF decidimos continuar con el proyecto POR TU SALUD. La meta que nos propusimos fue intentar mantener motivado y activo a nuestro alumnado y sus familias, preocupados principalmente por que mantuvieran un estilo de vida saludable tanto a nivel físico, como psíquico y social. Para ello, centrados en la idea de Francisco Mora "sin emoción no hay aprendizaje" intentamos hacer todo lo posible por mantener "enganchados" a nuestros niños a las actividades que proponíamos.

Empezamos con una idea sencilla: "retar al alumnado". De esta forma Pablo, Olaia y Rafa convertimos nuestras casas en un plató en que grabarnos realizando toda clase de retos con la idea de que los alumnos los pudieran replicar. La idea cuajó rápidamente y en pocos días eran ellos los que nos proponían retos a nosotros, los profes. Casi podemos decir que la idea se nos fue de las manos y no dábamos abasto a producir y reproducir desafíos. Pronto, el "genially" que elaboramos con retos y desafíos se convirtió en un enorme álbum con 84 páginas titulado…

https://view.genial.ly/5e821b9aee7ca10d86342333/presentation-retos-y-actividades-cervantinas

Tras esta gran acogida y para intentar mantener la motivación surgieron nuevas propuestas. De esta manera, llegamos a junio creando una ingente cantidad de recursos y actividades y, con lo que es más importante, el respaldo del alumnado y las familias, que fueron los verdaderos protagonistas de esta historia.

Para no extendernos en este apartado, e intentar cumplir con lo expuesto en las bases de la convocatoria, enlazamos aquí las presentaciones desde dónde se gestionaron las diferentes propuestas. También adjuntamos en el anexo la memoria que realizamos en su día explicando detalladamente como fue todo este proceso.

https://view.genial.ly/5e95ec1d36fb330dff3d30f9/horizontal-infographic-lists-6oefencasa

https://view.genial.ly/5ea9247772a1080d7cde7a50/presentation-la-vacuna

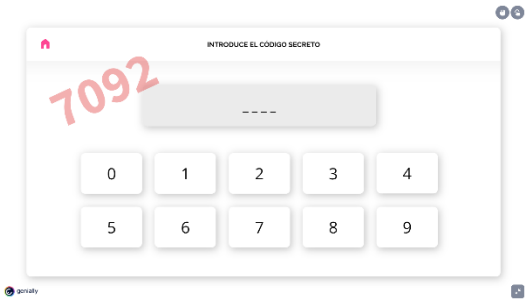
https://view.genial.ly/5ebae41bc2ecf10d6a54b368/presentation-reto-actividad-fisica

https://view.genial.ly/5ec6b4c9f3aac90d34a34b46/horizontal-infographic-timeline-alimentacion

https://view.genial.ly/5eabe5cf47bad90d6e95b765/game-breakout-medio-ambiente

https://view.genial.ly/5edd5d42c4c47d0d72cdda8a/horizontal-infographic-timeline-musica-ingrediente-azul

https://view.genial.ly/5e6e6ba027aede0fbe762074/horizontal-infographic-review-mision-salvar-al-mundo



https://view.genial.ly/5ea45b90155db60d84f8caf9/game-breakout-codigo-secreto

Nota: todas las personas que aparecen en las imágenes han cedido su consentimiento

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores participantes.

Como hemos anticipado, la implementación del proyecto la ha llevada a cabo principalmente el equipo de maestros/as de Educación Física con la colaboración del equipo directivo y el resto del claustro. Este equipo ha sido el encargado de diseñar tanto el proyecto como las diferentes actividades que lo integran. Para el desarrollo de muchas actividades hemos contado con ayuda externa. En el punto nº8 de este documento citamos todos esos apoyos sin los cuales el proyecto hubiera sido mucho menos ambicioso.

La forma de organizarnos y coordinarnos como equipo ha sido variada. Una vez al trimestre hemos realizado una reunión presencial grupal y elaborado un acta de trabajo. En el resto de ocasiones, la mayoría, hemos recurrido al grupo de Microsoft-Kaizala creado a tal efecto y a pequeñas reuniones en "petit comité". Otras herramientas del Office 365 nos han servido de soporte para crear y compartir materiales. En este sentido, nuestro colegio cuenta con el máximo nivel TICA, lo que supone una gran ventaja.

http://codicetic.educa.jcyl.es/certificacion/

La metodología empleada en las distintas actividades ha sido muy diversa. Entre ellas se han realizado actividades presenciales en el aula o en otros espacios, propuestas extraescolares, actividades online, etc. En la medida de lo posible se ha intentado implicar a toda la comunidad educativa.

El proyecto inicial lo hemos considerado siempre como algo flexible, máxime en un curso tan complicado como el actual debido a la pandemia. En este sentido, ha habido momentos en los que hemos tenido que reducir, modificar o crear nuevas actividades, es decir, el proyecto se ha ido adaptando a las necesidades reales de nuestros/as alumnos/as, en función de las opiniones de los/as maestros/as tutores/as, ya que son las personas que más y mejor conocen al alumnado.

Durante todo este tiempo, hemos ido informando a las familias. Para ello hemos usado la aplicación Kaikala y el correo corporativo. También hemos recurrido a las redes sociales (Twitter: @CervantesCeip) y la página web del centro. Igual que se realizó los pasados cursos y que nos ha servido de punto de partida, al final del presente pediremos de nuevo la opinión de la comunidad educativa a través de un cuestionario.

Hasta el momento actual, hemos realizado múltiples actividades relacionadas con el proyecto. Las diferentes propuestas han sido planificadas para las diferentes etapas y/o niveles del alumnado. De esta forma, en algunas de ellas ha participado todo el centro y en otras solo algunos niveles. En las actividades de centro se han realizado las oportunas adaptaciones acordes con las características del alumnado de cada nivel. En función de las actividades se han repartido las responsabilidades, recayendo la mayor parte de ellas en el profesorado de EF del centro.

A nivel organizativo, una vez llevadas a cabo las intervenciones, las personas encargadas de ellas elaboraban un documento Word colaborativo, compartido en el OneDrive del Office365.

Respecto al número de actividades por áreas, se ha priorizado los ámbitos propuestos e implementados desde el primer curso: Actividad Física, Medio Ambiente y Alimentación.

6. Equidad y perspectiva de género.

Nuestro hall es el centro neurálgico del cole. Por él transitan todos los alumnos y alumnas del centro. Por ello, representa también su identidad, de tal forma que la **igualdad real** entre sexos, la **equidad** y la **convivencia** tienen un espacio perenne en el mismo.

https://twitter.com/CervantesCeip/status/1367872573074194434/photo/1

La perspectiva de género es uno de los aspectos más relevantes de nuestro modelo educativo. Así se refleja en el principal documento del centro, la PGA (Programación General Anual). En el presente curso escolar, en el punto 3.5.2 se establece el **PLAN DE CONVIVENCIA** y en el 3.5.3 nuestro **PLAN DE FOMENTO DE LA IGUALDAD**. Los responsables de la implementación de dicho plan son, por un lado, el equipo directivo y, por otro, la comisión de igualdad formada por 3 docentes (Vero, Javier y Almudena) y un miembro del consejo escolar (Ana María). Dicha comisión ha establecido para el presente curso unos objetivos y unas actuaciones asociadas a ellos. Los presentamos a continuación de manera resumida:

1. Elaborar una propuesta de actividades que impliquen a la Comunidad Educativa en lo relativo a la igualdad entre hombres y mujeres.

Actuaciones:

- Programar actividades de centro en torno al tema en días concretos.
- Realizar actividades a lo largo del curso, que no sea solamente en los días señalados.
- Plantear distintas actividades, tanto en las aulas como a nivel de centro para celebrar el "DIA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO" 25 de noviembre.
- Apoyar las iniciativas de la localidad al respecto, si se consideran adecuadas para nuestros alumnos, entre ellas la exposición de un cartel con un gran lazo blanco cuando se produzcan asesinatos de mujeres por violencia de género.
- Como iniciativa de centro, cuando no se den casos del tipo anterior se mostrará un cartel con un mensaje positivo.
- Concienciar a la comunidad escolar sobre los micromachismos presentes en nuestra vida cotidiana.
- Prestar atención a la generalización del lenguaje inclusivo en la documentación del centro.

2. Continuar recopilando y dando a conocer al conjunto de la comunidad educativa documentación relativa al tema, para mejorar la formación en cuanto a actividades y metodología que nos oriente sobre cómo enfocar el tema con el alumnado.

Actuaciones:

- Llevar a cabo un diagnóstico de centro a partir de encuestas o cuestionarios para evaluar la situación real y buscar estrategias de mejora
- Potenciar el uso del apartado de la biblioteca sobre igualdad y adquirir nuevos fondos relacionados con el tema.
- Organizar alguna charla, dirigida a las familias, sobre el tema de la igualdad. Buscando ponentes atractivos que sean un referente para la sociedad en tema de igualdad.

3. Poner en valor la igualdad real visibilizando ambas características en nuestra sociedad: igualdad/desigualdad.

Actuaciones:

- Documentar y analizar según niveles el tema de la salud de la mujer en el mundo.

Del mismo modo, la comisión de igualdad ha establecido unos indicadores de logro para evaluar la implementación del plan de igualdad:

- Dar visibilidad en el centro a las actividades realizadas para trabajar la igualdad mediante murales e instalaciones
- Asistencia de la comunidad educativa a charlas o talleres relacionados con la igualdad y compartir impresiones sobre las mismas.

En lo que respecta a la equidad, la atención a la diversidad del alumnado y la perspectiva de género, en la implementación del programa “Por tu salud” hemos tenido muy en cuenta dos aspectos claves a nuestro juicio para favorecer una verdadera coeducación y la inclusión. Por un lado, tener presente la perspectiva de género en la elección y diseño de las actividades, de tal forman que están sean variadas y representen los intereses de todas y todos. En ese sentido, cuando así lo requieran las propuestas, debemos ofrecer referentes que muestren la diversidad de genero para que todo el alumnado pueda verse representado. Por otro, prestar gran atención a nuestra forma de desarrollar las diferentes actividades, desde el lenguaje inclusivo y no sexista, hasta un reparto equitativo de la atención en función de las necesidades individuales. En resumen, ser conscientes de la importancia que tiene el llamado currículo oculto en estas cuestiones.

En esta línea, en nuestro cole estamos iniciando un cambio de perspectiva, orientándonos hacia lo que los expertos llaman la **mirada DUA** (diseño universal de aprendizaje), conscientes de la necesidad de favorecer una inclusión real del alumnado y una correcta atención a la diversidad del mismo.

Con anterioridad al programa Por tu salud, en febrero de 2019, gracias al proyecto **“Un mundo para compartir”**, recibimos un distintivo de la Consejería de Educación de la Junta de Castilla y León por nuestro compromiso en la **“promoción de una sociedad más justa, equitativa, sostenible y solidaria”.**

Cerramos este apartado con una pequeña puntualización:

En este documento hemos utilizado mayoritariamente el masculino como genérico, tal y como marca la RAE, con el único fin de facilitar su lectura.

7. Evaluación del proceso y de los resultados

Como en todo proceso educativo, la evaluación ha formado parte del mismo en tres momentos. Al inicio de este, para establecer el punto de partida y diagnosticar las necesidades. Durante el proceso, para chequear los resultados y poder realizar los ajustes oportunos. Al final del mismo, con el objetivo de comprobar la consecución de los objetivos propuestos para ese curso escolar.

7.1 Evaluación curso 2019/20

Para poder establecer un punto de partida, en 2019 se decidió evaluar las diferentes áreas que integran el proyecto: Actividad Física, Alimentación y Medio Ambiente. Para ello se elaboró un cuestionario utilizando los recursos que nos proporciona la Junta de Castilla y León. De esta manera la encuesta se realizó a través de un FORMs, utilizando el Office365 de Microsoft del que disponen todos los escolares. El objetivo era conocer las opiniones de los diferentes agentes educativos (alumnos, familias y profesorado). Se recibieron respuesta a un total de 125 encuestas: 65 familias, 35 alumnos y 25 maestros. Los resultados nos sirvieron para detectar los puntos fuertes y débiles sobre los que priorizar las áreas de mejora y los objetivos marcados.

Resultados más significativos de la encuesta a familias:

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=7iKSZuXVOUWYfqMBWrbfMQOQqLm86EtCqhPLZsmHg9xUMjhIUlMwR0FIWEwzMUwySlFXWUhXWjNZNS4u

- **Actividad Física:**

- En escala de 1 a 10 los padres señalan que su nivel de AF no llega al aprobado (4,9) En cambio, señalan que el nivel de actividad física que realizan sus hijos es más elevado (6,7). Así que podríamos señalar que, en este aspecto, los padres no son el mejor "modelo a seguir" por los hijos. Con lo cual deberíamos enfocar también nuestro trabajo en que los padres mejoren sus niveles de actividad física.

- En la pregunta nº3 destaca que la mayoría de los padres sí salen con sus hijos a realizar actividad física a la naturaleza (Más de un 95%). Aspecto que debemos poner en valor.

- Las respuestas a la pregunta nº4 nos indica que la mayoría de las familias acuden al centro andando, y que tardan menos de 10 minutos (un 73%). Y, en función de la pregunta nº6, de los que vienen en coche, un 80% tarda menos de 10 minutos en llegar al centro.

- La pregunta nº9 muestra que sólo el 9% de los alumnos, pasan menos de una hora delante de sus pantallas, ya sean móviles, ordenadores o consolas. Y que el 45% pasan más de tres horas a la semana. Creemos que son datos preocupantes.

- **Alimentación:**

- La pregunta nº10 nos sirve para comprobar que nuestras familias sí se preocupan por la

alimentación; otorgándose una nota de un 8,65 sobre 10 puntos. Únicamente indican con un 2,09 el uso de “comida rápida” en su alimentación diaria, pregunta nº13.

- El 65% de las familias reconoce no entender correctamente las indicaciones de algunos productos alimenticios. En cambio, el 35% afirma entender todo perfectamente. En este aspecto también deberíamos incidir para mejorar la formación de los padres.

- **Medio ambiente:**

- El 92% de las familias reconoce saber dónde y cómo reciclar (pregunta nº15). Así mismo, en la pregunta nº14 muestran su preocupación por el medio ambiente con una nota superior al 8.

- En las preguntas nº16 y 17 destacamos que ambas respuestas tienen una valoración alta, en relación con el reciclaje que se realiza tanto en el hogar como en la escuela. Puntualizando que valoran aún más el reciclaje que se realiza en el centro educativo de sus hijos.

Resultados más significativos de la encuesta a alumnos.

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=7iKSZuXVOUWYfqMBWrbfMQOQqLm86EtCqhPLZsmHg9xUMDdCVEYzODJZMjc4WTJZSlBSlFVVlpGVi4u

- **Actividad Física:**

- Las dos primeras preguntas hacen referencia al nivel de actividad física que realizan tanto ellos como sus padres. Existe una diferencia de dos puntos entre la nota que se ponen los alumnos en comparación con sus padres. Esto nos hace que ver que, en un programa de salud en el centro, también deberemos tener en cuenta a los padres para motivarles a realizar más ejercicio, siendo de esta manera, un mejor ejemplo para sus hijos.

- En la pregunta Nº3 responden mayoritariamente que sí suelen realizar salidas al entorno natural con sus padres.

- La pregunta Nº4 se refiere al desplazamiento en bici al centro escolar. Su respuesta es positiva, así que se ha procedido a instalar un “aparca bicis” en el centro.

- En la pregunta Nº5 se refleja que la mayoría de los alumnos vienen al centro andando, y los que lo hacen en coche, reconocen que tardan menos de 10 minutos (pregunta Nº6)

- Con la pregunta Nº9 comprobamos que más de la mitad de los alumnos, solo pasan una hora a la semana jugando a videojuegos. En cambio, en función de las respuestas a la pregunta Nº10, pasan más horas en el parque. Tendremos en cuenta estas respuestas para realizar alguna actividad en los parques que juegan nuestros alumnos.

- **Alimentación:**

- Valoran su alimentación con una nota que no supera un 5,5 (pregunta Nº11) aunque reconocen estar preocupados por lo que comen (pregunta Nº13), de hecho, apenas consumen la denominada “comida-rápida” (pregunta Nº14).

- También manifiestan no entender muchas de las etiquetas de los alimentos (pregunta

Nº12). Esto también nos hará reflexionar sobre qué tipo de actividades plantearles.

- **Medio ambiente:**

- Destaca la importancia que le dan al medio ambiente con más de un 9 (pregunta Nº15), indicando que tienen claro cómo reciclar (pregunta Nº16) y reflejando que el reciclaje que se lleva a cabo en el colegio funciona (pregunta Nº17) incluso mejor que el de sus casas (pregunta Nº18).

Puntos fuertes y áreas de mejora constatados

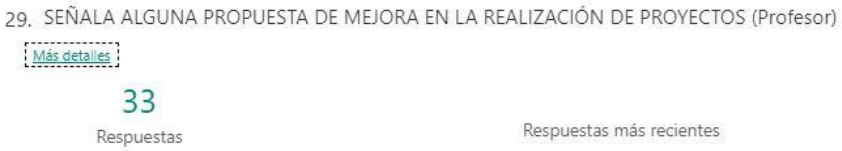
A través de la encuesta dirigida a las familias, y después de varias reuniones del claustro del CEIP Cervantes, se toma la decisión de centrar el proyecto en 3 líneas: actividad física, alimentación y medio ambiente.

Cada una de estas áreas son lo suficientemente amplias en recursos, contenidos y actividades para poder adaptarlas a cada una de las etapas del colegio. Lo cual nos facilita la propuesta de actividades específicas a las circunstancias de nuestros alumnos.

Tanto las familias, el equipo directivo y el grupo de profesores dan el visto bueno a comenzar trabajando en esta triple línea.

Uno de los puntos fuertes reside en que los tres coordinadores del proyecto, somos maestros de educación física; lo cual nos facilita la realización de actividades relacionadas con la actividad física, y el poder organizarnos entre nosotros

Aspectos a mejorar



De las 33 respuestas del claustro, destacaríamos:

- Disponer de más tiempo para organizar las actividades.
- Fomentar una mayor implicación de los compañeros.
- Mejorar la coordinación entre los maestros del claustro; a nivel general, de internivel, etc.
- Implicar más a la comunidad educativa (familias, entidades, etc.)
- Realizar más actividades comunes de centro.

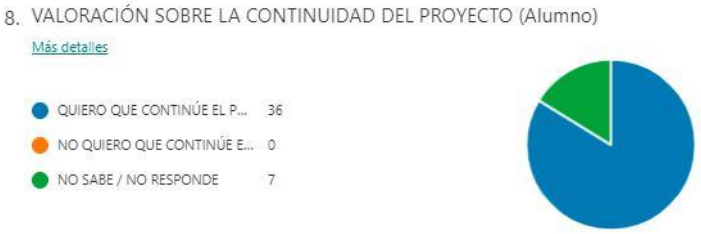
7.2 Evaluación curso 2020/21

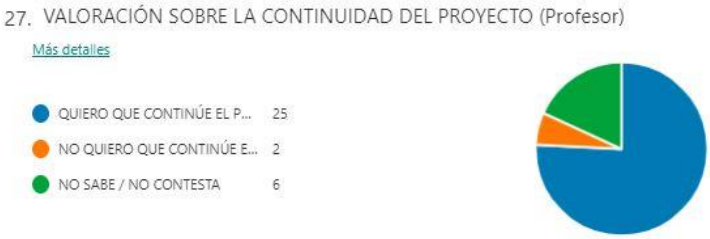
Como punto de partida se utilizó principalmente los resultados del cuestionario FORMs que rellenaron las familias para valorar el proyecto el pasado curso. Con este cuestionario se pretendía conocer la valoración del proyecto de cada uno de los miembros de la comunidad educativa: alumnado, familias y profesorado.

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=7iKSZuXVOUWYfqMBWrbfMQOQqLm86EtCqhPLZsmHg9xUODQ5RVNBNzZWTzhFMk9WOEpYTFZWVkUwRC4u

Estos fueron algunos de los principales resultados que se obtuvieron:

- El **84%** del **alumnado**, el **97%** de las **familias** y el **94%** de los **maestros/as** señalaron la necesidad de **continuar con el proyecto** durante el presente curso.





- El **97% del alumnado** notifica que **ha realizado cambios y modificaciones en sus hábitos** y rutinas debidos a los contenidos trabajados en el proyecto.

Impacto en el centro, en el alumno y en el entorno

Los resultados de la encuesta final resultaron muy similares a los del curso pasado. Pero, además de estos datos reportados por familias y alumnos, en primavera del 2021 los maestros de EF del cole, con la colaboración de la Fundación GIAFyS retomamos el programa Miranda Crece, tras el parón motivado por la pandemia. Los resultados preliminares de este estudio nos reafirman

en la necesidad de seguir trabajando en esta línea de fomentar la adherencia a un estilo de vida saludable de nuestro alumnado y sus familias. Sobre una amplia muestra de un 79,13% del alumnado de Primaria del centro, la tasa acumulada de sobrepeso y obesidad asciende a un 44,5%, ponderando el IMC (índice de masa corporal) de los escolares con tas tablas vigentes de la OMS. Las causas de esta preocupante situación son la **insuficiente práctica de actividad física** y unos **incorrectos hábitos alimenticios**.

Como hemos comentado en apartados anteriores, el estudio Miranda Crece utiliza una metodología similar a los estudios Aladino.

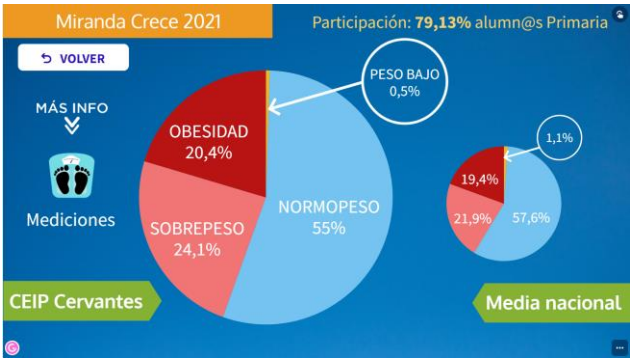
https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/detalle/aladino_2019.htm

Este estudio consiste en una antropometría y un cuestionario a familias sobre hábitos de estilo de vida. En esta edición de 2021 decidimos realizar el cuestionario online utilizando la aplicación FORMs de uso habitual en nuestro centro. Esto nos ha facilitado enormemente el tratamiento de los datos y ha supuesto un gran ahorro de papel, algo muy relevante en una ecoescuela como la nuestra.

https://forms.office.com/r/z7r5cSWxnR

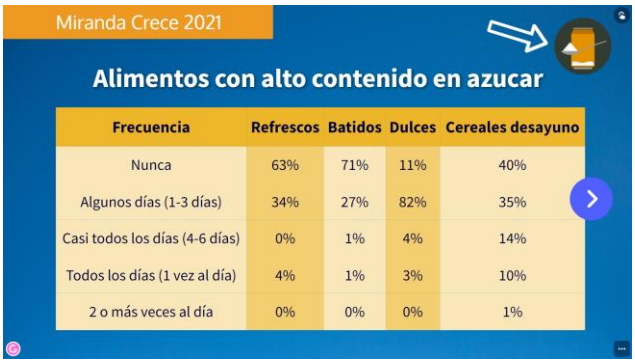
Estos resultados los reflejamos en una presentación interactiva que enlazamos a las familias.

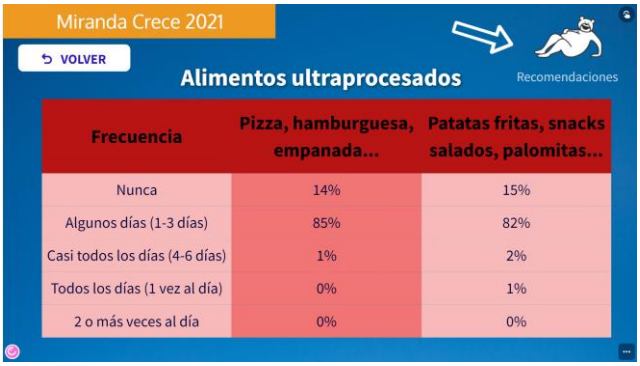
https://view.genial.ly/60b66245853fe90d7556949e/presentation-miranda-crece-ceip-cervantes-2021



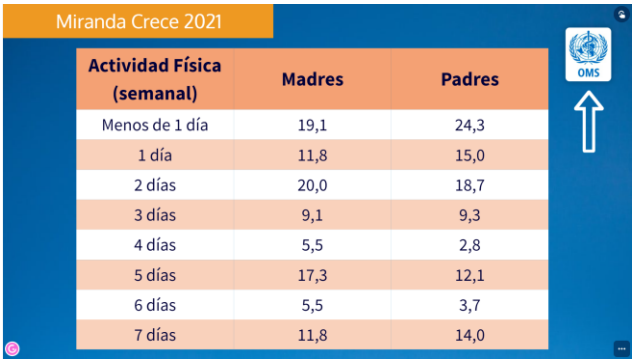
Práctica reglada de AF y uso ocioso de pantallas en el alumnado:

Hábitos alimenticios del alumnado.





Datos reportados por las familias sobre peso y talla (IMC) y la práctica habitual de AF en los progenitores.



En este documento que se envió a las familias, también se incorporaron unas recomendaciones de práctica de AF en niños y adultos, así como unas recomendaciones básicas sobre alimentación saludable.

En lo sucesivo, queremos que estos datos extraidos del estudio Miranda Crece, sean un punto de partida con el que evaluar de manera objetiva si año tras año se producen cambios significativos en los hábitos de nuestro alumnado y sus familias.

Aspectos a mejorar

- En primer lugar, destacaríamos la necesidad de disponer de más tiempo para organizar las actividades y llevarlas a cabo. Para ello se hace necesario fomentar la participación de más miembros de la comunidad educativa y delegar parte de este trabajo entre otros/as compañeros/as. La mejora de la coordinación entre docentes (a nivel general, de internivel, etc.) también se considera prioritaria.

- En segundo lugar, hemos detectado la necesidad de potenciar más las actividades fuertes, sobre todo las comunes para todo el centro. Estas deben ser el centro de atención sobre las que poner el acento, ya que son las más productivas y motivantes para el alumnado.

Incidencias no previstas

- Las principales incidencias se han debido a la incertidumbre de la evolución de la pandemia y los condicionantes que esta nos ha impuesto: limitaciones de aforo, de uso de material, de movilidad, etc.

- La escasez de tiempo en la implementación de las propuestas y, en ocasiones, la comunicación interna con los/as compañeros/as y la externa con las familias, han sido los principales escollos a solventar.

8. Continuidad, sostenibilidad y financiación económica

Como hemos comentado en el primer punto, el proyecto POR TU SALUD se ha convertido ya en una de las señas de identidad de nuestro centro. Los dos primeros cursos (2019/20 y 2020/21) se presentó formalmente como plan de mejora de centro. De esa forma obtuvimos el distintivo de calidad Sello Vida Saludable, lo que nos obliga moralmente a mantenernos fiel a él y continuar desarrollando medidas que fomenten la adherencia a un estilo de vida activo y saludable. La gran acogida de por parte de toda la comunidad educativa, alumnado, familias y docentes, hacen fácil y viable su continuidad.

Respecto a los recursos materiales, humanos y económicos necesarios para la implementación de las propuestas, hemos contado principalmente con nuestros propios recursos. Nuestro centro es bastante reciente y cuenta con buenas instalaciones y bastantes recursos materiales. En este sentido, desde el equipo directivo se hace el esfuerzo por gestionar o adquirir los materiales que se han ido necesitando. A nivel humano, además del profesorado de EF, otros maestros y maestras han liderado algunas de las propuestas desarrolladas.

Apoyos que debemos agradecer:

- El **Ayuntamiento de Miranda de Ebro**, que colabora en la realización de múltiples actividades cediendo recursos humanos y materiales. A destacar, por ejemplo, la buena gestión del huerto escolar, el programa de natación escolar o la semana de la movilidad.

- La **Fundación GIAFyS-Cáncer** (Grupo de investigación en AF y salud) con la que colaboramos estrechamente, aportándonos formación y recursos materiales y humanos. Con ella, hemos implementado la experiencia piloto de un programa de enriquecimiento motriz para alumnado con poca competencia motora. También nos ha aportado material, formación y soporte técnico para desarrollar el programa Miranda Crece 2021.

- El **AMPA Saavedra** y las **familias**, colaborando siempre que se les solicita, por ejemplo, en el diseño y pintado de los juegos de patio. Son también los responsables de las actividades extraescolares.

- Otros centros escolares de la localidad, como el **CEIP Príncipe de España** organizando el cross popular, o el **CEIP Anduva** con el que este año colaboramos de forma conjunta en el proyecto ecoescuelas.

- Los **CFIEs** (Centro de Formación del Profesorado e Innovación Educativa) proporcionando recursos materiales y formación docente. Destacar la formación en el programa DISCOVER (prevención escolar en el consumo de drogas) en el que participamos los docentes de EF y que propició la posterior puesta en marcha del programa entre el alumnado de nuestra escuela.

- Otras empresas, como **LECRERC**, **LIDL**, **EROSKI**, **LEROY MERLÍN** o **ECOEMBES.** Esta última nos aportó formación en reciclaje y contenedores para la correcta separación de residuos.

- Pequeñas y medianas empresas de nuestra localidad que han colaborado en función de sus posibilidades dotándonos de recursos para el desarrollo de numerosas actividades.

- Otros organismos y ONG como **GREENPEACE** con la que colaboraremos en su campaña de protección de los océanos, o la Fundación **UNOENTRECIENMIL**, en la carrera solidaria contra la leucemia infantil.

Con este planteamiento, la viabilidad del proyecto a futuro está garantizada siempre y cuando la mayor parte de nuestra comunidad educativa apueste por ello. Las opiniones mostradas hasta ahora nos hacen pensar que, el cuidado de la salud, seguirá siendo uno de los pilares básicos en los que sustentar nuestro proyecto educativo.

9. Planteamiento innovador y original.

Como hemos expuesto en el primer apartado, el proyecto se gestó como un plan de mejora de centro, con el objetivo de favorecer en nuestro alumnado un estilo de vida más saludable. Los buenos resultados y la acogida de toda la comunidad educativa hicieron que solicitáramos la ampliación de dicho plan un año más. Los resultados del estudio "Miranda Crece" en nuestro centro, y la tendencia al sedentarismo de nuestra sociedad, han hecho que integremos el programa POR TU SALUD como una de las señas de identidad de nuestra escuela. Por tanto, en su inicio, no nos planteamos gestar algo innovador, solo ir más allá de la docencia reglada intentando ampliar nuestro ámbito de actuación fuera de los límites físicos del colegio. Aunque quizá, esto último, ya sea innovador o, como mínimo, poco habitual.

En estos momentos, mirando hacia atrás, si creemos que muchas de las propuestas llevadas a cabo si son bastante originales o poco frecuentes. A continuación, enumeramos algunas de las ideas innovadoras que nutren nuestro proyecto.

- **Estudio antropométrico y de estilo de vida** de alumnado y familias. Quizá el punto más innovador, ya que pocos centros cuentan con unos datos objetivos de la situación real de alumnado y familia respecto a parámetros de salud y calidad de vida.
- **Fomento de la AF familiar** como ocupación del tiempo de ocio. A estas edades, la cantidad de AF y el tipo de alimentación lo determinan las familias. Por ello, propuestas como los "Findes activos" han contribuido a aumentar el tiempo de ocio activo en las familias.
- **Formar a alumnado y familia en aspectos relacionados con un estilo de vida saludable**. En este sentido hemos podido comprobar que la educación vertical funciona en ocasiones de forma ascendente, es decir, los hijos forman a sus padres poniendo en práctica recomendaciones que aprenden en la escuela.
- **Uso de metodologías activas** que favorecen la inclusión, el aprendizaje significativo y el desarrollo de las competencias clave. Entre ellas, destacamos el trabajo cooperativo, la gamificación y el aprendizaje de servicio.
- **Incorporación de un programa de prevención de consumo de alcohol, tabaco y bebidas energéticas**. Los últimos cursos de Primaria son cruciales en la formación en habilidades y recursos que permitan enfrentarse asertivamente al consumo de estas y otras sustancias: autoestima, presión de grupo, información, etc.
- **Fomento de los desplazamientos activos** a pie, en bici o patines. Estos desplazamientos contribuyen a sumar tiempo de AF a ese mínimo diario, relacionándose su práctica con un menor IMC.
- **Utilización de las TICA** como herramienta habitual. En el camino recorrido durante los últimos años hasta conseguir el nivel 5, el más elevado, hemos ido incorporando paulatinamente las tecnologías de la información y la comunicación en todas las áreas y ámbitos de nuestro día a día. Con ello, además de favorecer la competencia digital,

hemos logrado reducir en gran medida el uso de papel, cuadernos y libro.

- **Integrar el cuidado del medio ambiente** como un elemento más de un estilo de vida saludable. Tomando como eje central nuestro huerto y el resto de las actividades medioambientales, pretendemos trasmitir la idea de que, sin un cuidado de la naturaleza, el resto de las actuaciones en el ámbito de la salud se quedan cojas. Los ODS establecidos por la Agenda 2030 están muy presentes en el diseño de las intervenciones que diseñamos.
- **Abrir el centro a toda la comunidad.** El Cervantes es un centro abierto que se nutre de las aportaciones de las familias, asociaciones, colectivos, ayuntamiento, etc. Esa mentalidad abierta, ese espíritu cervantino, es una seña de identidad que se contagia con facilidad. De esa forma, estamos siempre dispuestos a sumarnos a casi todas las propuestas que se nos ofertan siempre que puedan sumar algo positivo en nuestro modelo educativo.

10. Conclusiones

El cuidado de la salud y la calidad de vida son ya una de las principales señas de identidad de nuestro colegio. La obtención del distintivo de calidad **"Sello Vida Saludable"** (Orden ECD/2475/2015) lo puso de manifiesto en 2020. Ahora, además, con el proyecto escoescuelas pretendemos alcanzar los estándares de calidad que nos permitan optar al sello ambiental **"Centro educativo sostenible"** en la Comunidad de Castilla y León (Orden EYH/1101/2018).

Desde el 2019, a pesar de las limitaciones impuestas por la pandemia, hemos podido desarrollar la mayoría de las actuaciones contempladas en el proyecto **"Por tu salud"**. Como hemos mencionado, algunas propuestas han sido modificadas o sustituidas, realizando en total más acciones de las previstas inicialmente. Los responsables del plan, una vez analizadas las valoraciones por parte de las familias, el alumnado y el resto de las y los docentes, creemos que ha merecido la pena.

Somos conscientes de que uno de los objetivos, tanto de este proyecto como de la educación en general, consiste en llegar a **modificar conductas y crear hábitos** en nuestro alumnado, y esto, en parte, creemos que lo hemos logrado. Hemos conseguido que nuestros/as alumnos/as, de forma práctica, lleguen a conocer, asimilar e incluso modificar aspectos de sus vidas en relación con la alimentación, el medio ambiente y la actividad física. Este **aprendizaje para la vida** conecta el proyecto con las **competencias clave**, fin último de la educación obligatoria. Conscientes de ello, hemos intentado que nuestras propuestas se articulen en torno a los tres saberes que integran el conocimiento competencial. Así pues, algunas actividades favorecen el **saber decir** o conocimiento declarativo, es decir, esos conocimientos o conceptos teóricos precisos para poder comprender el porqué de las acciones. Otras actuaciones, las más numerosas quizá, han incidido sobre el **saber hacer** o conocimiento procedimental, mediante el desarrollo de habilidades, destrezas y procedimientos relacionados con la mejora de la salud. Por último, pero no menos importante, otras acciones han potenciado **el saber ser** o conjuntos de actitudes y valores precisos para crear una adherencia duradera a un estilo de vida saludable.

No podemos olvidar que la tendencia de la sociedad actual, como así demuestran los estudios, conduce a todos, niños y niñas incluidos, a una disminución de la practica de AF significativa, así como a unos incorrectos hábitos alimenticios. Para luchar contra este ambiente obesogénico se precisan múltiples iniciativas, muchas de ellas gubernamentales. En nuestra mano, como centro educativo intentamos empujar en la dirección adecuada.

Teniendo en cuenta todo esto, estamos convencidos que debemos seguir trabajando en la misma línea, haciendo uso de todos los recursos disponibles, pero sobre todo de ese "espíritu cervantino" que hace factible cualquier propósito.

El responsable del proyecto

Fdo: RAFAEL PÉREZ CAMACHO

La directora del centro

Fdo: SARA RODRIGUEZ BARANDA

En Miranda de Ebro, a 9 de diciembre de 2021

Anexos

Mediante los siguientes enlaces se puede acceder a la documentación adjunta enumerada en el formulario de solicitud.

Memoria Plan de mejora POR TU SALUD 2019/20

https://acortar.link/AyjMee

Memoria Plan de mejora POR TU SALUD 2020/21

https://acortar.link/ay9tZp

Memoria solicitud SELLO VIDA SALUDABLE 2020

https://acortar.link/IyPAyL

Resolución SELLO DE VIDA SALUDABLE 2020

https://acortar.link/KDZZgJ

Memoria POR TU SALUD: confinamiento 2020

https://acortar.link/Xbox8s