



## 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

- 1.1 Título del proyecto.
- 1.2 Nombre del centro educativo.
- 1.3 Etapa/s educativa/s en la/s que se desarrolla el proyecto.

## 2. DISEÑO DEL PROYECTO

- 2.1 Planteamiento y justificación: análisis previo de la situación inicial. Resultados de la detección de necesidades pedagógicas y en base a ellos propuesta de innovación educativa.
- 2.2 Objetivos a conseguir con el desarrollo del proyecto.
- 2.3 Contenidos.
- 2.4 Estructura práctica del programa.
- 2.5 Estrategias metodológicas.
- 2.6 Desarrollo de un calendario de acciones dividido en tres fases: trabajo docente, puesta en práctica con el alumnado y evaluación.
- 2.7 Sistemas de difusión, implicación de la comunidad educativa, posibilidades de continuidad en el tiempo y de exportación a otros centros.
- 2.8 Proceso de evaluación previsto: relación de indicadores de medida que se usarán para valorar la mejora generada en el aula/centro por el proyecto en relación a los objetivos definidos, los resultados esperados y los instrumentos de evaluación.
- 2.9 Presupuesto.

## 1. DATOS DE IDENTIFICACIÓN

### 1.1 Título del proyecto

Caicedo Healthy Family: “Olympic Families”.

### 1.2 Nombre del centro educativo

CEIP Ana Caicedo Richard (Lorca – Región de Murcia)

### 1.3 Etapa/s educativa/s en la/s que se desarrolla el proyecto

El proyecto “**Caicedo Healthy Family: Olympic Families**” engloba las etapas educativas de Educación Infantil y Primaria favoreciendo la participación del alumnado y las familias con incidencia directa en la práctica de actividad física.

## 2. DISEÑO DEL PROYECTO

### 2.1 Planteamiento y justificación: análisis previo de la situación inicial. Resultados de la detección de necesidades pedagógicas.

Healthy Family surge hace tres cursos, siendo “Olympic Families” su tercera edición, como consecuencia directa de la pandemia por Covid-19. En relación con la pandemia por la Covid-19, nuestros estilos y hábitos de vida pudieron verse influenciados negativamente al alterarse patrones de alimentación, de práctica de actividad física y sueño, entre otros, impactando directamente sobre la salud, física y emocional de las personas (**Frontiers, 2020**). En este sentido se pudieron dar entre otros perjuicios la reducción del nivel de actividad física y aumento del sedentarismo (**Burgess y Sievertsen, 2020**), siendo estos los ejes de actuación directa del propio programa, ya que como indica **Mutz (2021)**, permanecer activo y practicar actividad física tiene un efecto positivo.



De igual modo la **Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, LOMLOE, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, LOE**, nos habla de la importancia que tiene que afrontar una serie de retos clave que pasan, entre otros, por la adopción de un estilo de vida activo y saludable. Es por ello que la adquisición de competencias relacionadas con la salud través de acciones que ayuden a la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular se considera necesario, como aparece reflejado en su artículo 22.2. Dicho artículo incide en que una de las obligaciones es poner en marcha mecanismos para introducir y consolidar hábitos de vida saludables. Por tanto, fomentar hábitos saludables y motivar a nuestros discentes a que practiquen actividad física durante toda su vida será nuestro objetivo principal.

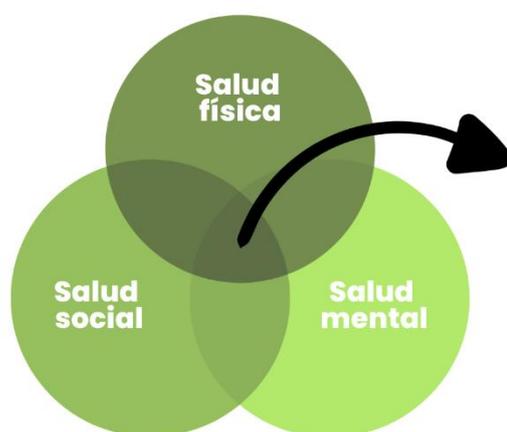
En base a dicho planteamiento, analizado y justificado desde una doble vertiente, científica y legislativa, surge la propuesta Healthy Family que tiene como finalidad promover la práctica de actividad física en familia al encontrarnos la siguiente situación inicial:

- Elevado porcentaje de alumnado que no practica actividad física fuera del horario escolar.
- Familias que no comparten ocio activo como medio de práctica de actividad física.
- Aumento de los niveles de sedentarismo.

Con todo ello, este planteamiento de práctica de actividad física en familia presenta una justificación con base en múltiples estudios, como nos indican **Devís y Peiró (1993)**, exponiendo que existen factores relacionados con el sujeto como el ambiente en el que se encuentran, la herencia o el estilo de vida, lo que refleja la importancia de la acción individual y colectiva, y concretamente de la familia y del entorno más cercano, que pueden influir más en la salud que la realización o no de actividad física.

# Finalidad

Actividad física + familia



Permanecer activo y practicar **actividad física** tiene un efecto positivo debido a su relación con el estilo de vida saludable. **1**  
(Mutz, 2021)

Existen factores como el ambiente, la herencia o el estilo de vida, que reflejan la importancia de la acción individual y colectiva, y concretamente de la **familia** y del entorno más cercano, que pueden influir más en la salud que la realización o no de actividad física. **2**  
(Devís y Peiró, 1993)



Teniendo en cuenta el planteamiento y justificación, observamos como la propia propuesta de innovación educativa presenta una relación con las **competencias clave** a través de sus propios descriptores. Pasamos de esta forma a mostrar la relación curricular del proyecto Healthy Family con las competencias clave.

<b>Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM).</b>	STEM5. Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.
<b>Competencia ciudadana (CC)</b>	CC4. Comprende las relaciones sistémicas entre las acciones humanas y el entorno, y se inicia en la adopción de estilos de vida sostenibles, para contribuir a la conservación de la biodiversidad desde una perspectiva tanto local como global.
<b>Competencia en conciencia y expresión culturales (CCEC).</b>	CCEC1. Reconoce y aprecia los aspectos fundamentales del patrimonio cultural y artístico, comprendiendo las diferencias entre distintas culturas y la necesidad de respetarlas.
<b>Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA).</b>	CPSAA2. Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.

Los expuesto hasta el momento será llevado a cabo a la práctica a través del **proyecto de innovación educativa “Caicedo Healthy Family: Olympic Families”**, pasando de esta forma a conocer los objetivos y contenidos.

## 2.2 Objetivos a conseguir con el desarrollo del proyecto.

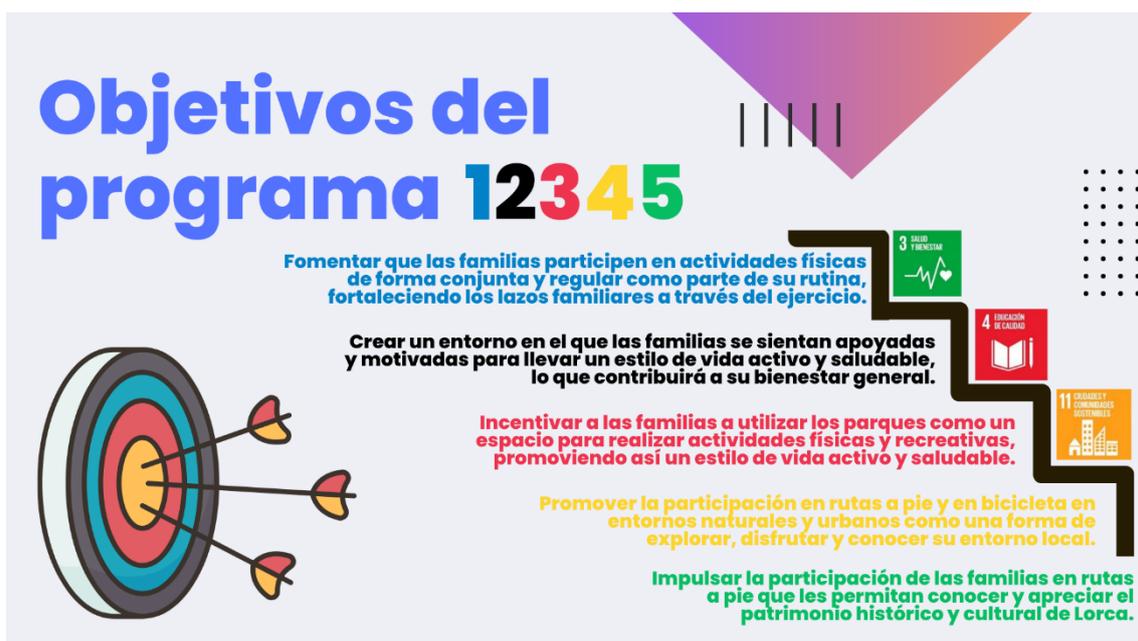
Serán **objetivos** específicos del proyecto “Caicedo Healthy Family: Olympic Families” los que detallamos a continuación.

<b>Objetivo 1</b>	Fomentar que las familias participen en actividades físicas de forma conjunta y regular como parte de su rutina, fortaleciendo los lazos familiares a través del ejercicio.
<b>Objetivo 2</b>	Crear un entorno en el que las familias se sientan apoyadas y motivadas para llevar un estilo de vida activo y saludable, lo que contribuirá a su bienestar general.
<b>Objetivo 3</b>	Incentivar a las familias a utilizar los parques como un espacio para realizar actividades físicas y recreativas, promoviendo así un estilo de vida activo y saludable.

<b>Objetivo 4</b>	Promover la participación en rutas a pie y en bicicleta en entornos naturales y urbanos como una forma de explorar, disfrutar y conocer su entorno local.
<b>Objetivo 5</b>	Impulsar la participación de las familias en rutas a pie que les permitan conocer y apreciar el patrimonio histórico y cultural de Lorca.

En relación con dichos objetivos, la implementación de “Caicedo Healthy Family” se presenta como una estrategia integral para promover la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). En particular, este programa se alinea de manera directa con los ODS 3, 4 y 11.

- **Objetivo 3:** Fomentar la salud y el bienestar familiar a través de la actividad física regular. Uno de los objetivos del programa tiene como finalidad mejorar la salud general de las familias al promover la participación activa en actividades físicas. Esta iniciativa aborda directamente el ODS 3 "Salud y bienestar", contribuyendo a la prevención de enfermedades y promoviendo hábitos de vida saludables en el núcleo familiar
- **Objetivo 4:** Impulsar la educación de calidad mediante la incorporación de actividades físicas educativas. Al proporcionar sesiones que combinan el ejercicio con la educación sobre hábitos saludables, se contribuye directamente al ODS 4 "Educación de calidad". Este enfoque holístico no solo fortalece la salud física, sino que también promueve la conciencia y la comprensión de la importancia de un estilo de vida activo.
- **Objetivo 11:** Fomentar comunidades sostenibles mediante la creación de espacios y eventos para la actividad física. Esta iniciativa contribuye al ODS 11 "Ciudades y comunidades sostenibles", al promover la utilización de áreas públicas para la práctica de ejercicio y promover la movilidad activa en entornos comunitarios seguros y sostenibles.



## 2.3 Contenidos.

En base a los objetivos programados se presentan una serie de **contenidos** que posibiliten alcanzar los mismos, y como fin último, contribuir a las competencias.

- a) Actividades físicas en familia: Cómo mejorar la salud y los vínculos familiares a través del ejercicio conjunto.
- b) Consejos para crear un ambiente de bienestar familiar: Apoyo y motivación para un estilo de vida activo.
- c) Parques como centros de diversión familiar: Ideas para aprovechar al máximo el tiempo al aire libre.
- d) Exploración activa en la naturaleza y medio urbano: Rutas a pie y en bicicleta para disfrutar en familia.
- e) Descubriendo la historia y cultura de Lorca: Rutas de orientación.

En la siguiente tabla podemos observar la relación entre los objetivos, contenidos y competencias.

Objetivos	Contenidos	Descriptor
1	a	STEM5, CC4, CPSAA2
2	b	CPSA2
3	a, c	STEM5, CC4
4	a, d	STEM5, CC4
5	a, e	STEM5, CC4, CCEC1

## 2.4 Estructura práctica del programa.

Caicedo Healthy Family presenta en este curso su tercera edición. De esta forma son ya 2 cursos escolares transmitiendo hábitos saludables entre las familias del centro educativo.



Centrados en la tercera edición “**Caicedo Healthy Family: Olympic Families**”, esta presenta una relación directa con el **eje temático** adoptado por el centro educativo para el presente curso escolar, “**Los Juegos Olímpicos**”. Su estructura se basa en 4 retos establecidos para los meses en los cuales tiene lugar el programa.



En la siguiente tabla podremos conocer la propuesta de actividades para cada mes en base a los **bloques** establecidos.

Bloque 1. Lorca-O (recorridos de orientación para conocer los monumentos históricos de la ciudad)	
Diciembre	Recorrido de orientación por los monumentos: Óvalo Santa Paula, Las Columnas, Museo Arqueológico y Teatro Guerra.
Enero	Recorrido de orientación por los monumentos: Plaza de Colón, Fuente del Oro, Santo Domingo, Columna Miliaria y Antigua Cámara Agraria.
Febrero	Recorrido de orientación por los monumentos: Iglesia del Carmen, Pasarela Miguel Navarro, Convento La Merced, Conservatorio de Música y Centro Artesanía.
Marzo	Recorrido de orientación por los monumentos: Iglesia San Francisco, Plaza de España, Puente de la Alberca, Huerto Ruano y Palacio Guevara.
Abril	Recorrido de orientación por los monumentos: Km.0 Ruta del Argar, Colegiata San Patricio, Biblioteca Pilar Barnés y El Calvario.

En la siguiente imagen podemos ver como recibe la información la familia en base al reto Lorca-O del mes de diciembre.

**DIC 2023** **CAICEDO**  
HEALTHY FAMILY



**LORCA-**

**LORCA-**   
RECORRIDO 1

- 1 Óvalo Sta. Paula
- 2 Las Columnas
- 3 Museo Arqueológico
- 4 Ayuntamiento
- 5 Teatro Guerra



Mapa proporcionado por el club LORCA-O

Para el diseño de dicha actividad se cuenta con la colaboración del club Lorca Orientación (Lorca-O).

Bloque 2. Activa-2 (uso de los parques como medio de ocio activo para la práctica de actividad física)	
Diciembre	Práctica de actividad física en el parque La Viña.
Enero	Práctica de actividad física en el parque San José.
Febrero	Práctica de actividad física en el parque Pallarés Cachá.
Marzo	Práctica de actividad física en el parque 11 de mayo.
Abril	Práctica de actividad física en el parque Artes Escénicas.

Bloque 3. Muévete + (rutas a pie/bici por el entorno natural o urbano como medio para el fomento de actividad física)	
Diciembre	Ruta a pie urbana con un recorrido entre 4 y 8 kilómetros.
Enero	Ruta en bici con un recorrido entre 5 y 10 kilómetros.
Febrero	Ruta a pie por la costa con un recorrido entre 4 y 8 km.
Marzo	Ruta por carriles bici con un recorrido entre 5 y 10 km.
Abril	Sendero del Cejo con un recorrido entre 4 y 9 km.

Las familias dispondrán para la realización de este tipo de actividades de un dossier informativo con itinerarios para poder realizar.

**Itinerarios saludables**

La red cuenta con tres itinerarios de diferentes longitudes y con conexiones entre ellos a través de enlaces señalizados. El punto de confluencia de los diferentes itinerarios y enlaces se ha establecido en el parque de la Alameda Virgen de las Huertas, cerca del conocido Peridior de los Tres Puentes. Los tres itinerarios, que tienen desde un kilómetro hasta los casi nueve, reciben el nombre de topónimos y vocablos usados y conocidos por los lorquinos como el itinerario "Las Alamedas", "Los Reales" y "Los Brazales".

Caicedo Healtht Family

**Carriles bici**

Entre los principales carriles que podemos encontrar en Lorca destacan los carriles de Cazalla, Torrecilla, Ronda Sur y carretera de Águilas.

Caicedo Healtht Family

**Cejo de los Enamorados**

Se trata de una pared vertical de arenisca erosionada en cuyo falda nos encontramos una fuente canalizada que procede de un acuífero subterráneo que aflora a la superficie de forma natural. Es el final del Sendero del Cejo de los Enamorados y a su vez forma parte del Sendero Escoturístico de mayor longitud de la Via Augusta. Ubicado en la Sierra de la Peña Rubia, el sendero parte de la Puente de los Pinos, junto al Castillo de Lorca, y va atravesando distintos barancos hasta llegar al Cejo. Durante el recorrido nos encontramos variada vegetación característica de la zona, resaltando zonas de pino carrasco.

Caicedo Healtht Family

**Ruta del Argar**

La ruta del Argar es una ruta jacobina muy poco conocida, que atraviesa las Comunidades Autónomas de Murcia y Castilla La Mancha. Concretamente parte de la localidad murciana de Lorca y termina en More (Toledo). Es en este punto, donde la Ruta del Argar se une al itinerario del Camino del Levante, que más tarde se incorpora al Camino Francés hasta llegar a Santiago de Compostela.

Se pueden disfrutar de sus primeros kilómetros con salida desde la Iglesia de Santiago y de esta forma poder ver las primeras flechas de este camino que nos llevarán hasta Santiago de Compostela.

Caicedo Healtht Family

**Ruta 10.000 pasos**

Lorca se sumó al reto escolar de lograr los 10.000 pasos saludables señalizando una ruta dentro del programa "Escuelas activas".

La ruta urbana circular señalizada mediante huellas tiene como punto inicio y final el centro de visitantes situado en La Alberca.

Caicedo Healtht Family

Bloque 4. SaludARTE (fotografías creativas mediante la práctica de actividades saludables)	
Diciembre	Visita el Porche de San Antonio y realiza una foto original almorzando/merendando fruta.
Enero	Visita el Ayuntamiento de Lorca y realiza una foto original saltando.
Febrero	Realiza un plato saludable, rico en frutas y verduras, ambientado en el carnaval.
Marzo	Visita el Teatro Guerra y realiza una foto original con tu cuerpo en equilibrio.
Abril	Celebra el Día Mundial de la Salud y practica deporte en familia tomando una fotografía original.

La información mensual de cada uno de los bloques será enviada a la familia con el siguiente formato.

**DIC 2023** CAICEDO HEALTHY FAMILY

caicedosalud@gmail.com



**MICHAEL PHELPS**

**RETO 1**  
LORCA-O

Realiza el **recorrido 1 de orientación** urbano por Lorca fotografiando los lugares indicados. Envía el registro de la actividad, recorrido y fotografías de los lugares con el alumno.

**RETO 2**  
ACTIVA-2

Los parques son una excelente forma como medio de ocio activo. Visita el **parque de La Viña** y juega en dicho espacio. Envía una fotografía jugando.

**RETO 3**  
MUÉVETE +

Registra una **actividad a pie** con una distancia **entre 4 y 8 km**. Envía una imagen que registre la actividad con el recorrido realizado y la distancia.

**RETO 4**  
SALUDARTE

Visita el **Porche de San Antonio** (zona de La Alberca) y realiza una **fotografía creativa comiendo fruta** en dicho espacio monumental de Lorca.

Supera 3 o 4 retos y consigue el anillo azul.



Aprende + Michael Phelps



Las familias podrán **conseguir** de forma mensual uno de los **aros olímpicos superando 3 o 4** de los **retos** propuestos. Cada aro esconderá a una **leyenda internacional y nacional de los Juegos Olímpicos**, pudiendo leer información y ver su actuación en unas olimpiadas escaneando los códigos QR que aparecen en el dossier informativo.

Leyendas internacionales y nacionales de los JJOO	
Diciembre	Michael Phelps
Enero	Usain Bolt
Febrero	Simone Biles
Marzo	Saúl Craviotto
Abril	Mireia Belmonte



Para el **registro** de las actividades, y poder conseguir los 5 sellos correspondientes a cada uno de los anillos, las familias deberán justificar su realización enviando un email (caicedosalud@gmail.com) con el recorrido GPS y/o fotografía en función de la actividad. El coordinador del proyecto registrará la actividad mensual de cada uno de los alumnos. A través de un documento en red colaborativo, el coordinador informará a los tutores de los alumnos que reciben el sello mensual (3-4 retos superados). Los alumnos pegarán los sellos en una **tarjeta control** que registrará el progreso de los mismos.

# Tarjeta control

Superados los retos planteados, el alumno recibe el sello correspondiente para pegar en la tarjeta de control.

alumno

#CaicedoHealthyFamily

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

× × × ×

Programa de actividad física en familia

El programa concluirá el **28 de abril** con una actividad de **clausura** para las familias del centro educativo. En dicha actividad, los alumnos que tienen completo el registro de sellos, podrán participar en el sorteo de diferentes regalos.

La estructura expuesta en base al proyecto de innovación presentará unas estrategias metodológicas que pasamos a detallar.

## 2.5 Estrategias metodológicas.

La relación establecida con las competencias, y su adecuación con los objetivos del programa, concretarán el marco de actuación a través de unas **líneas metodológicas** que presentarán relación directa con los **Objetivos del Desarrollo Sostenible** citados anteriormente.

Entre las estrategias metodológicas destacamos:

- a) Para llevar a cabo un plan de actividad física efectivo, es esencial **promover una actitud reflexiva y crítica entre los participantes**. Esto implica que los individuos sean conscientes de la importancia de adoptar comportamientos beneficiosos para su salud y bienestar. En este sentido, se pueden emplear estrategias que incluyan la educación sobre los beneficios de la actividad física para la salud, la comprensión de los riesgos asociados a un estilo de vida sedentario y la toma de decisiones informadas en cuanto a la participación en actividades físicas.
- b) Planificación de actividades físicas para la **promoción de estilos de vida saludables**. Esto implica no solo fomentar la actividad física como un componente esencial de la vida cotidiana, sino también integrarla de manera sostenible en la rutina diaria. Para lograrlo, se pueden emplear estrategias como la diversificación de las actividades para hacerlas atractivas y adecuadas a los intereses de cada persona, la programación regular de sesiones de ejercicio, la creación de entornos propicios para la actividad física (por ejemplo, habilitando espacios deportivos o promoviendo el transporte activo), y la promoción de la actividad física como una actividad social y placentera.
- c) **Relación entre las actividades físicas y el entorno natural y urbano**. Implica diseñar actividades físicas que aprovechen los recursos disponibles en el entorno, como parques, senderos, espacios deportivos y calles. Además, se fomenta el uso creativo de estos espacios para la práctica de ejercicios que estimulen la motricidad y la coordinación.
- d) Importancia de la **conservación del medio ambiente y la promoción de prácticas sostenibles**. Esto implica enseñar a los participantes la importancia de cuidar y preservar los espacios naturales y urbanos que utilizan para la actividad física. Además, se pueden organizar actividades de limpieza y restauración de áreas naturales como parte de la experiencia. La sostenibilidad se convierte en un valor central.

**2.6 Desarrollo de un calendario de acciones dividido en tres fases: trabajo docente, puesta en práctica con el alumnado y evaluación.**

En la siguiente tabla se muestra el **calendario de actuación** para el programa.

<b>Trabajo docente</b>	El coordinador del programa elaborará el mismo durante los meses de septiembre y octubre. En noviembre informará al equipo docente que colaborará en el mismo con el fin de enviar la información a las familias el 27 de noviembre.
<b>Puesta en práctica</b>	Del 1 al 31 de diciembre
	Del 1 al 30 de enero
	Del 1 al 29 de febrero
	Del 1 al 30 de abril
	Del 1 al 21 de abril (28 de abril clausura)
<b>Evaluación</b>	La evaluación del programa se realizará en dos fases. En el mes de mayo mediante el análisis de datos por parte del coordinador, y en junio, a través de las encuestas a las familias. La información recogida se incluirá en la memoria final.

**2.7 Sistemas de difusión, implicación de la comunidad educativa, posibilidades de continuidad en el tiempo y de exportación a otros centros.**

La **difusión del proyecto** se hará teniendo en cuenta el receptor: **alumnado, familias y otros docentes y centros educativos.**

<b>Alumnado</b>	El alumnado recibirá la información a través de la plataforma Google Classroom. Igualmente, en el centro, podrán ver la información en formato papel (documentos informativos).
<b>Familias</b>	Las familias estarán informadas mediante la herramienta Edvoice. Recibirán de forma mensual el listado de actividades, al igual que un dossier informativo impreso al inicio del programa.
<b>Otros docentes y centros educativos</b>	A través de las RRSS del centro (@CEIP_AnaCaicedo) y del coordinador (@JoseBayonas85) se irá subiendo un progreso en cuanto a las actividades programadas.

La difusión del proyecto “Caicedo Healthy Family: Olympic Families” posibilitará involucrar a toda la comunidad educativa en su seguimiento y participación, al igual que permitirá compartir la información a cualquier centro del ámbito regional y nacional. En este sentido, debido a las características del mismo, existe una fácil **transferencia de aplicación a otros centros educativos** que pretendan introducir un programa de actividad física en familia.

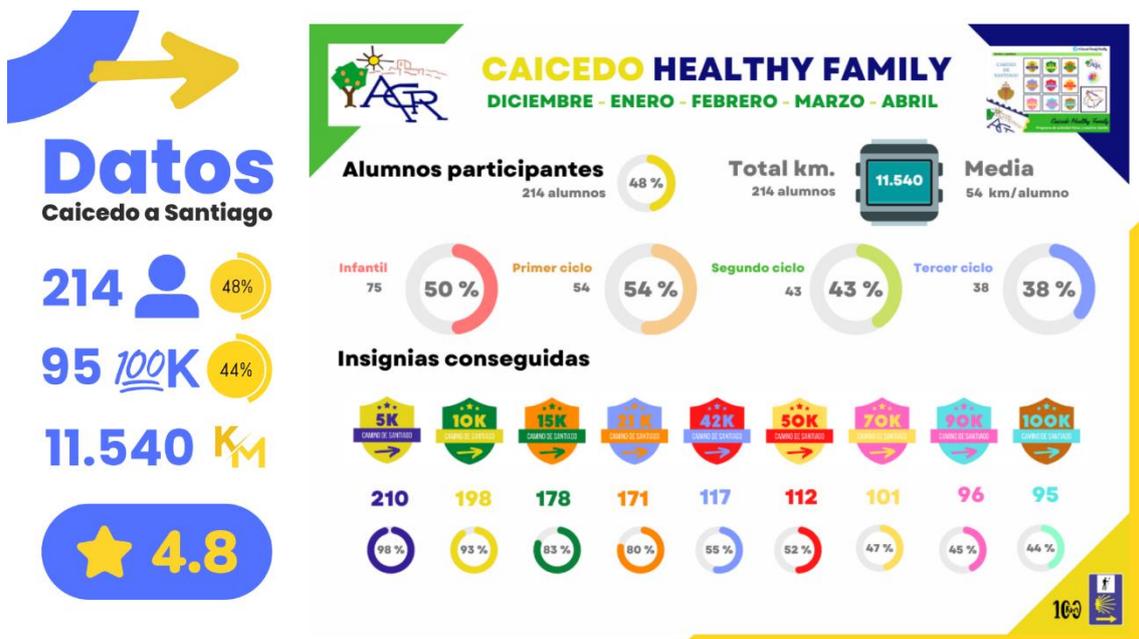
Todo ello hace que el programa pueda tener una **continuidad en el tiempo**, lo cual queda demostrado al tener en cuenta que “Olympic Families” es la tercera edición. En la siguiente tabla conoceremos las ediciones pasadas.

<b>ECO-Families</b>	En el curso escolar 2021-2022, las familias tuvieron que desarrollar una serie de retos físico-saludables.	
<b>De Caicedo a Santiago</b>	En el curso escolar 2022-2023, bajo el proyecto el Camino de Santiago, las familias tuvieron que sumar 100 km. a pie o en bici.	

En las siguientes imágenes podemos ver las tarjetas de control para las ediciones “ECO-Families” y “De Caicedo a Santiago”.



Centrados en la **última edición** ya desarrollada, pasamos a conocer algunos **datos** que nos hacen ser optimistas en cuanto a la prolongación en el tiempo del proyecto, teniendo en cuenta que es un programa de actividad física voluntario y realizado fuera del horario escolar.



El objetivo en dicha edición era completar los 100 kilómetros para conseguir la compostela del peregrino. Para motivar a las familias, se compartió una infografía con las rutas conseguidas con la primera alumna en completar la distancia establecida. Finalmente un total de 95 alumnos consiguieron la compostela.

sellos "Caicedo a Santiago"

Registro 100 K

X  
X  
X  
X

X  
X  
X  
X

En cuanto a la clausura en dicha edición, a través de un programa de actividades, se consiguió que más de 300 personas participasen en el cierre del programa, convirtiéndose de esta forma en una seña de identidad.

# Clausura

Caicedo Healthy Family

**Jose Bayonas**  
@JoseBayonas85

Hoy ha tenido lugar la clausura de la actividad #healthyfamily del @CEIPAnaCaicedo. 115 alumnos y sus familias (+300 personas) se han dado cita para cerrar la 2ª edición del programa de actividad física en familia.

## PLAN DE SALUD

# CAICEDO A SANTIAGO

**Fecha:** 23 de abril de 2023

**Hora:** 9:30 a 12:30 horas

### PLAN LECTOR

**Programa**

- Ruta a pie 5K**

9:30 horas

Salida en el CEIP Ana Caicedo y llegada al Km.0 de la ruta del Argar (Iglesia de Santiago).
- Espectáculo de magia**

11:00 horas

El mago Pedro Lucas nos ofrecerá un espectáculo de magia centrado en el fidejazo.
- Zumba**

11:30 horas

La Concejalía de Deportes nos hará movernos a través de una sesión de zumba.

**Sorteo de regalos** 12:00 horas

Sorteo de regalos para todos los participantes en la actividad del día 23 de abril. Sorteo especial para las familias que han logrado sumar 100 K en la actividad "Healthy Family".

**Colaboran**

**2.8** Proceso de evaluación previsto: relación de indicadores de medida que se usarán para valorar la mejora generada en el aula/centro por el proyecto en relación a los objetivos definidos, los resultados esperados y los instrumentos de evaluación.

Cada uno de los **objetivos** establecidos presentarán unos **indicadores de medida**, teniendo en cuenta que para la evaluación de los mismos usaremos un **registro de datos** por parte del coordinador, en donde se analizarán datos en cuanto a participación e incidencia directa en cada actividad, y **cuestionarios**, para conocer el grado de satisfacción y opinión personal.

Objetivo 1	
1.1	Número de familias inscritas en el programa
1.2	Frecuencia de participación en actividades físicas por parte de las familias.
1.3	Porcentaje de familias que informan un aumento en la cantidad de tiempo que pasan juntas realizando actividades físicas.
1.4	Evaluación de la satisfacción de las familias con las actividades y su impacto en la relación familiar.

Objetivo 2	
2.1	Porcentaje de familias que informan sentirse apoyadas y motivadas para llevar un estilo de vida activo y saludable.
2.2	Cambios en los hábitos de ejercicio de las familias participantes.
2.3	Número de recursos y materiales proporcionados a las familias para fomentar un estilo de vida activo y saludable.
2.4	Evaluación del bienestar general de las familias, incluyendo factores como la calidad del sueño, la salud mental y el nivel de estrés, entre otros.

Objetivo 3	
3.1	Número de familias que participan en actividades en parques.
3.2	Evaluación de la satisfacción de las familias con las actividades y oportunidades en los parques locales.
3.3	Porcentaje de familias que informan un aumento en la frecuencia de visitas a parques como resultado del programa.
3.4	Número de actividades planificadas y eventos organizados en los parques para las familias.

Objetivo 4	
4.1	Número de rutas a pie y en bicicleta organizadas.
4.2	Participación en rutas en función del número de asistentes.
4.3	Evaluación de la satisfacción de las familias con las rutas y la experiencia de exploración.
4.4	Porcentaje de familias que informan haber incorporado rutas a pie y en bicicleta a su rutina de actividad.

Objetivo 5	
5.1	Número de rutas de orientación organizadas.
5.2	Participación en rutas en función del número de asistentes.
5.3	Evaluación de la satisfacción de las familias con las rutas y su conocimiento del patrimonio histórico y cultural.

5.4	Número de monumentos y sitios históricos visitados por las familias a través de las rutas de orientación.
-----	---

En base a los indicadores presentados, y teniendo como base las referencias de ediciones pasadas, los **resultados esperados** para **Olympic Families** serían:

- El número de familias inscritas y participantes en el programa aumente con respecto al año anterior.
- Porcentaje significativo de las familias indica un aumento en el tiempo que pasan juntas realizando actividades físicas.
- Porcentaje significativo de las familias informa sentirse apoyadas y motivadas para llevar un estilo de vida activo y saludable.
- Aumento en la utilización de los parques locales, participación en rutas a pie y en bicicleta en entornos naturales y urbanos, y en rutas para conocer el patrimonio histórico y cultural de Lorca.

## 2.9 Presupuesto

El programa cuenta con un presupuesto de 1.500 euros abonados por el centro escolar y la AMPA.

Gastos de funcionamiento	
Concepto	Total
Cartelería centro	100€
Dossier informativo familias	150€
Medallas alumnado que completa la tarjeta de control	300€
Chapa alumnado participante	300€
Organización actividades evento de clausura	500€
Agua para evento de clausura	150 €
<b>Importe total</b>	<b>1.500 €</b>

*“La actividad física es una herramienta clave para mantener una buena salud”*  
**Pierre de Coubertain**