

## **Red de Centros Promotores de Actividad Físico-Deportiva y Salud**

### **a. Fundamentación y análisis del contexto del centro. Necesidades detectadas en relación a la modalidad de red elegida.**

Se ha observado que un alto porcentaje del alumnado del centro presenta carencias en ciertos hábitos saludables como poca actividad física, mala higiene personal y notable aumento de las conductas adictivas.

Partiendo de las necesidades detectadas, las actuaciones desde el centro servirán para lograr los siguientes puntos:

- Fomentar la práctica físico-deportiva.
- Concienciar al alumnado de las buenas prácticas deportivas, donde el objetivo no solo sea la victoria.
- Potenciar el deporte femenino.
- Promover la alimentación saludable evitando el abuso de consumo de bollería y azúcares.
- Sensibilizar al alumnado respecto a la importancia de la higiene personal.
- Prevenir adicciones y malos hábitos digitales, juegos, apuestas, etc.

### **b. Planes, proyectos educativos y/o grupos de trabajo previos en relación a la modalidad de red elegida.**

Durante el curso 2022/2023 hemos desarrollado diferentes actividades todas ellas relacionadas con el Proyecto anual de Centro “DEPORTES DEL MUNDO” y como objetivo general:

“Concienciar a nuestro alumnado de la importancia del ejercicio físico y una correcta alimentación para el cuidado de nuestra salud tanto física como mental”.

Una de las actividades relacionadas con el proyecto fue la participación en BEACTIVE, iniciativa de la Comisión Europea para combatir el sedentarismo y fomentar la actividad física y buenos hábitos alimentarios entre la población.

Cada año nuestro centro participa en el Programa Escolar de Consumo de Frutas y Hortalizas, promovido por la Junta de Extremadura, con el fin de promover el consumo de frutas y verduras entre la población escolar.

**c. Definición de las finalidades y objetivos del Proyecto de Redes.**

Los **objetivos específicos** de la Red Centros Promotores de la Actividad Físico-deportiva y la Salud son:

1. Facilitar el crecimiento personal y el desarrollo social a través de actividades lúdico-deportivas, y promover estilos de vida saludables a través de la actividad física y el deporte.
2. Promover hábitos saludables, prevención de riesgos y conocimientos necesarios en educación para la salud que garanticen el autoconocimiento, la toma de control sobre la salud presente y futura en el alumnado, así como en el resto de los miembros de la comunidad educativa, las familias y el entorno social donde se ubica el centro educativo.
3. Aumentar la capacidad del individuo para tomar las decisiones más adecuadas en aspectos relacionados con su salud.
4. Ofrecer al alumnado de nuestra comunidad diferentes propuestas de actividad física acorde con sus intereses, necesidades e inquietudes.
5. Potenciar el trabajo intersectorial e interdisciplinar de profesionales sociosanitarios y docentes en el ámbito escolar, aprovechando el potencial educativo de los diferentes servicios de salud como apoyo al programa.
6. Ampliar el abanico de oportunidades en la práctica de actividad física y deporte, adaptándola a los nuevos modelos de ocio emergentes en nuestra sociedad.
7. Incidir en acciones que permitan prevenir enfermedades, accidentes y lesiones, y que empoderen al alumnado a la hora de asumir la responsabilidad sobre su propia salud.
8. Potenciar los valores intrínsecos del deporte desarrollando así actitudes que favorezcan la no discriminación, la cooperación y la igualdad de género.
9. Dar a conocer la relevancia que tiene la actividad física y la práctica deportiva como herramienta principal en la lucha contra la obesidad infantil y estilos de vida sedentarios.
10. Dotar a los centros escolares de una red de contactos, recursos, herramientas, etc. que les permita desarrollar con éxito el Proyecto de Redes, y crear una estructura de difusión deportiva, a nivel local, provincial y regional, que permita el intercambio y

optimización de experiencias, recursos e iniciativas que tengan como fin la promoción de la actividad física y deportiva.

11. Abordar en el Proyecto de Redes de Centro los temas de trabajo que se indican a continuación:

- a. Deporte y salud.
- b. Deporte y medio ambiente (actividad física en el medio natural).
- c. Deporte y recreación (actividades extraescolares, recuperación de juegos tradicionales).
- d. Deporte y competición.
- e. Deporte e igualdad de género.
- f. Deporte y convivencia (animación de recreos).
- g. Deporte, autonomía personal y aprendizaje colaborativo (generación de proyectos y organización de actividades lúdico-deportivas por parte del alumnado: expresión corporal, teatro, danza, orientación urbana, actividades circenses, multiaventura, creación artística...).
- h. Generar hábitos, actitudes y valores que favorezcan estilos de vida saludables y el equilibrio físico, psicológico y social de las personas.

12. Detectar y prevenir problemas en el contexto social y profesional de los miembros de la comunidad educativa que afecten tanto al desarrollo personal y madurativo del alumno, como al equilibrio personal y profesional del docente.

13. Poner en marcha proyectos para el desarrollo del equilibrio personal y social (autoestima, habilidades sociales, resolución pacífica de conflictos, programas de convivencia u otros).

Objetivos de **Desarrollo Sostenible** son:

Objetivo 3: Salud y bienestar. Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades.

Objetivo 4: Educación de calidad. Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

Objetivo 5: Igualdad de género. Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas.

Objetivo 10: Reducir las Desigualdades. Reducir la desigualdad en los países y entre ellos.

Objetivo 11: Ciudades y Comunidades Sostenibles. Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles

Objetivo 13: Acción por el clima. Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.

Objetivo 15: Vida de ecosistemas terrestres. Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de biodiversidad.

Objetivo 16: Paz, justicia e Instituciones Sólidas. Promover sociedades pacíficas e inclusivas para el desarrollo sostenible, facilitar el acceso a la justicia para todos y construir a todos los niveles instituciones eficaces e inclusivas que rindan cuentas.

Objetivo 17: Alianzas para lograr los objetivos. Fortalecer los medios de implementación y revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible

La **finalidad** de la red es:

- Definir las tareas por programas.
- Favorecer la comunicación entre los centros.
- Realizar una evaluación continua del proyecto.
- Crear bancos de recursos internos.
- Favorecer el trabajo en Comunidades Profesionales de Aprendizaje
- Visualizar el trabajo realizado

**d. Tipo de organización prevista y funcionamiento.**

Todos los ámbitos a trabajar se iniciarán con charlas y talleres formativos desde una perspectiva multidisciplinar en todas las etapas educativas del centro.

En una segunda fase, y continuando con la formación, se llevarán a la práctica diferentes actividades, tanto en el ámbito deportivo, como en el de alimentación como en el de salud mental.

**e. Plan de acción para el desarrollo del Proyecto de Redes, que incluirá el diseño de programas y actuaciones específicas, así como la definición de intervenciones de sensibilización, formación y agentes implicados.**

El plan de acción se distribuye en tres bloques:

- Bloque I: actividad física.
- Bloque II: alimentación saludable.
- Bloque III: Prevención de conductas adictivas.

Cada uno de los bloques desarrolla programas específicos para la consecución de sus objetivos concretos.

*Bloque I: actividad física.*

.- Rutas senderistas con el alumnado. Una jornada lectiva al trimestralmente se realizará una ruta senderista alrededor de Cáceres para el alumnado de ESO. Participará el profesorado de ESO junto con el alumnado de los 4 cursos.

.- Rutas senderistas con las familias. Junto con el AMPA del centro, se organizarán rutas los fines de semana en las que pueda participar toda la comunidad educativa del centro.

.-Geocaching. Una vez al trimestre, fuera de la jornada lectiva, se ofrecerá a la comunidad educativa del centro actividades de geocaching en los distintos emplazamientos que puede ofrecer Cáceres para el desarrollo de dicha actividad. El profesorado del centro será responsable del diseño y preparación de cada una de las jornadas que se concreten y se ofrecerá a todas las familias del centro para que puedan participar.

.- Rutas ciclistas con las familias. Junto con el AMPA del centro, se organizarán rutas los fines de semana en las que pueda participar toda la comunidad educativa del centro.

.- Conocer las instalaciones deportivas de la ciudad. Consideramos fundamental que el alumnado conozca con qué recursos cuentan en su ciudad para el ejercicio de la actividad física. Cada trimestre se elegirá un emplazamiento para que todo el alumnado pueda practicar, junto a sus compañeros y compañeras, los distintos deportes o actividades deportivas que ofrecen cada una de las instalaciones (pistas de atletismo, piscina climatizada, canchas de baloncesto, etc). Participará el profesorado y el alumnado del centro.

*Bloque II: alimentación saludable.*

.- Meriendas saludables. Para animar al alumnado a que en el recreo opten por frutas o bocadillos en lugar de productos procesados y bollería, se organizará un concurso entre aulas. Todos los días se contará en cada curso el número de meriendas, consideradas

más saludables, que se han llevado para el recreo; el que más tenga gana un punto. El curso que más puntos haya conseguido en la semana gana un trofeo o insignia. El curso que más insignias tenga en el mes consigue 15 minutos de recreo extra para un día. En este programa participará todo el profesorado y todo el alumnado.

.- Talleres de bocadillos divertidos y saludables. Una vez al trimestre se organizará un taller de bocadillos alternativos y saludables. En cada taller se contaría con las familias y, en calidad de experto profesional, con algún representante de restaurantes de la ciudad. El AMPA del colegio coordinará y gestionará los talleres. Los bocadillos se donarán a comedores sociales de la ciudad.

Participará el AMPA, el profesorado y el alumnado.

*Bloque III: prevención de conductas adictivas.*

.- Charlas preventivas. En colaboración con Fundación FAD Juventud se llevarán a cabo charlas y talleres de prevención de todo tipo de conductas adictivas. Se organizará por niveles educativos, implicando a todo el alumnado, siendo en la ESO donde se concentraría el mayor peso del programa.

Participará todo el profesorado y todo el alumnado.

.- Creación de días especiales: día sin móvil, día de ir andando, día de... Eliminando de su día algún elemento que consideran imprescindible, este programa busca que encuentren alternativas y posibilidades y se vayan haciendo conscientes de todos los recursos que pueden manejar sin necesidad de recurrir a los que han hecho cotidianos. Participarán las familias, el profesorado y el alumnado.

.- Tú a tú entre compañeros. Para mejorar la convivencia en el colegio y que el alumnado cree y refuerce lazos entre los distintos niveles educativos, se organizarán rondas de entrevistas entre todos los niveles educativos. En cada entrevista se juntan dos cursos, el alumnado se sentará de dos en dos y cara a cara; contarán con unas tarjetas con diferentes temas para conversar y 2 o 3 minutos cada pareja, pasado ese tiempo se cambia de pareja. la entrevista termina cuando todos hayan hablado con todos. En el curso 2023/24 las entrevistas servirán para conocerse; en los curso 2024/25 y 2025/26 se irán ampliando los temas se pasará a incluir elementos creativos como hacer un dibujo o un poema por parejas.

Participará el profesorado y el alumnado.

Las entidades colaboradoras para el desarrollo de los distintos bloques serán:

- La verveina club deportivo.
- CDS formación.
- Fundación FAD juventud.

- Universidad de Extremadura.

**f. Propuesta de actividades formativas.**

Dentro del convenio de colaboración que pretendemos firmar con el proyecto EUMOVE, se contemplan dos tipos de formaciones prácticas:

- Un taller para profesores con el fin de difundir el material del proyecto y capacitar a los docentes en el uso de los diferentes recursos didácticos. Los talleres estarán enfocados al uso práctico de herramientas creadas con el proyecto (creación de clases activas, promover desplazamientos activos, prácticas extraescolares y otros hábitos saludables)
- Un taller para padres, con el fin de ofertarles una capacitación sobre recomendaciones y estrategias prácticas para adoptar y mantener un estilo de vida saludable (actividad física, sedentarismo, sueño y nutrición).
- Charlas formativas para docentes para que estos puedan abordar con el alumnado los problemas de salud relacionados con las conductas adictivas (tabaquismo, drogas, alcohol, tecnologías, ludopatía)
- Charlas informativas para el alumnado con el fin de concienciar los de los peligros de las conductas adictivas y los beneficios de una vida saludable.

<https://www.ginerdelosrioscaceres.com/nuestro-centro-1/quienes-somos/encarnaci%C3%B3n-l%C3%B3pez-jim%C3%A9nez/>

**g. Recursos necesarios.**

Dada la cantidad de actividades y lo distintas que son las unas de las otras los recursos materiales y personales que necesitamos variarán del en función de dichas propuestas.

**Recursos humanos**

Para las charlas informativas y formativas tanto para el alumnado, profesorado como resto de comunidad educativa, se necesitarán expertos en la materia que se vayan a impartir psicólogos, pedagogos, nutricionistas, etcétera.

**Recursos materiales**

Los recursos materiales al igual que los recursos humanos, variarán dependiendo de si son talleres, charlas o prácticas deportivas.

Dado que una de las entidades con las que vamos a trabajar es EUMOVE proyecto Erasmus + destinado a implementar de forma integral un conjunto de estrategias y recursos para promover estilos de vida saludables, utilizaremos todos los recursos materiales que tienen disponibles

Algunos de los cuales detallamos a continuación:

- Eumove Smartphone app, aplicación móvil para Android y Apple del proyecto EUMOVE que es un proyecto Erasmus + destinado a implementar un conjunto integral de estrategias y recursos que permitan a la comunidad educativa promover estilos de vida saludables. (<https://eumoveproject.eu/app-eumove/?lang=es>)
- Kit de herramientas para clases físicamente activas. EUMOVE (<https://eumoveproject.eu/physically-active-lessons-toolkit/>)
- Plataforma de descansos activos en tiempo real. (<https://platform.eumoveproject.eu/webpages/login/login.html>)
- Unidades de aprendizaje sobre estilos de vida saludable. EUMOVE
  - Primaria (<https://eumoveproject.eu/wp-content/uploads/2021/03/Spanish-Primary-Learning-Units-1.pdf>)
  - Secundaria (<https://eumoveproject.eu/wp-content/uploads/2021/03/Spanish-Secondary-Learning-Units-1.pdf>)
- Guia de desplazamiento activo EUMOVE (<https://eumoveproject.eu/wp-content/uploads/2021/03/Spanish-Active-Commuting.pdf>)
- Kit de herramientas para padres sobre como promover un estilo de vida saludable.EUMOVE (<https://eumoveproject.eu/wp-content/uploads/2021/03/Spanish-Parent-Toolkit-1.pdf>)
- Kit de herramientas para líderes escolares. EUMOVE (<https://eumoveproject.eu/wp-content/uploads/2021/03/Spanish-School-Environment-1.pdf>)
- E-Book sobre Aprendizaje físicamente activo EUMOVE (<https://www.dykinson.com/libros/aprendizaje-fisicamente-activo-fundamentos-teoricos-y-estrategias-practicas-para-la-materia-de-matematicas-en-1o-y-2o-de-eso/9788411701617/>)

#### **h. Seguimiento y evaluación del proyecto**

Todos los proyectos se valorarán tanto por el profesorado como por el alumnado; igualmente, en aquellos en los que la participación requiera de otros miembros de la comunidad educativa, también se les pedirá su valoración.

Autoevaluación de cada actividad (general para todas las actividades): alumno.

Actividad	Mucho	Poco	Nada
Me ha gustado el tema			
He trabajado			
Me han ayudado			
He ayudado a mis compañeros			
He aprendido			
...			

Evaluación de la actividad: ha sido motivador, se han conseguido los objetivos, ha sido inclusivo, ha atendido a las necesidades educativas del alumnado: profesor

Actividad	Mal	Regular	Bien	Excelente
Estructura				
Organización				
Motivación				
Inclusión				
Eficiencia				
Reflexión				
...				