
***“PROYECTO MULTIDISCIPLINAR E INTERCENTROS DE
PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE ”***

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN	2
2. FINALIDAD Y OBJETIVOS	3
3. CONTENIDOS	4
4. METODOLOGÍA	5
5. ACTIVIDADES	6
5.1. Actividades para el desarrollo de hábitos para una alimentación sana y equilibrada.	7
5.2. Actividades para el fomento de la práctica regular de actividad física.	7
5.3. Actividades para inculcar el respeto al medio ambiente.	7
5.4. Actividades para la promoción de hábitos saludables de higiene y consumo responsable.	8
6. TEMPORALIZACIÓN	9
7. EVALUACIÓN	9
8. RELACIÓN DEL PROFESORADO PARTICIPANTE	10
ANEXO 1. EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES	11

1. JUSTIFICACIÓN

El instituto de Educación Secundaria “Clara Campoamor” de Ceuta es un centro situado en la periferia de la ciudad, entre las barriadas de Hadú y Miramar, que comenzó su actividad hace once años. A lo largo de este tiempo, ha ido creciendo hasta su configuración actual, acogiendo alumnado de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, Formación Profesional Básica, Media y Superior.

El alumnado con el que trabajamos, de mayoría musulmana y lengua materna dariya, pertenece a una clase sociocultural media-baja, con recursos socio-económicos limitados.

En este contexto socioeducativo, nuestro centro escolar debe ofrecer al alumnado los instrumentos necesarios para paliar las dificultades de su entorno y proporcionarles los recursos que posibiliten reducir las desigualdades existentes para garantizarles un futuro en igualdad de condiciones. Este proyecto nace bajo esa premisa, favorecer el desarrollo integral de nuestro alumnado, a través de actividades relacionadas con cuatro ámbitos propuestos: la alimentación y nutrición; la actividad física; la higiene y el medio ambiente.

Desde hace tres años se desarrolla el grupo de trabajo “Vida saludable en el IES Clara Campoamor”, con resultados muy positivos. Este año, se pretende dar un paso más allá con la consolidación y puesta en práctica de nuevas estrategias de promoción de hábitos saludables entre toda la comunidad educativa del centro.

Así mismo, durante este curso se contemplan distintas actividades en colaboración con diferentes centros de primaria y secundaria del territorio nacional, dedicando especial atención a los centros de primaria que forman parte de nuestra red de centros.

2. FINALIDAD Y OBJETIVOS

La finalidad de este seminario es consolidar las actuaciones de promoción de la salud que nos han hecho merecedores de la distinción “Sello Vida Saludable” concedido a nuestro centro por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte en 2016, como reconocimiento a la trayectoria de nuestra comunidad educativa en favor de la mejora del estado de salud de sus miembros.

Para ello, impulsaremos y coordinaremos, desde este seminario, actividades que permitirán la consecución de los siguientes objetivos generales:

1. Fomentar el desarrollo de hábitos saludables entre los miembros de nuestra comunidad educativa, haciendo hincapié en nuestro alumnado, especialmente en el ámbito de la alimentación saludable y la práctica de deporte.
2. Mejorar comportamientos saludables relacionados con la higiene, el consumo responsable, las sustancias y actividades nocivas para la salud.
3. Promover el respeto al medio ambiente, estableciendo la relación entre calidad del medio y salud.
4. Contribuir a la formación docente en materia de hábitos saludables a través del trabajo interdisciplinar.
5. Implicar a toda la comunidad educativa en el desarrollo de las actividades propuestas en el proyecto.
6. Fomentar la participación de los padres y madres en actividades que se dirijan a la adquisición de hábitos de vida saludables.
7. Relacionar a diferentes centros educativos, de diferente titularidad y niveles, bajo el objetivo de potenciar los hábitos saludables.
8. Estudiar las formas de coordinación y organización del profesorado para potenciar las actividades de desarrollo de hábitos de vida saludable entre la comunidad educativa del centro.
9. Promoción de hábitos de vida saludables relacionados con la salud sexual y reproductiva.

3. CONTENIDOS

Los contenidos que se trabajarán durante el desarrollo de las actividades propuestas están íntimamente relacionados con los cuatro ámbitos de actuación:

1. La alimentación y la nutrición. Hábitos saludables.
2. La actividad física. Estrategias de promoción: Actividades cooperativas, rítmicas y competitivas.
3. Medio ambiente: Reciclaje de materiales. Actuaciones para crear un entorno más saludable.
4. Hábitos de higiene y consumo responsable.
5. Métodos de coordinación y organización del profesorado
6. Salud Sexual y reproductiva

4. METODOLOGÍA

Siguiendo las orientaciones metodológicas recogidas en la legislación vigente:

1. Favoreceremos la interacción de los alumnos y alumnas y su iniciativa personal, la autonomía, la creatividad, el espíritu crítico y la capacidad para comunicar lo aprendido.
2. La metodología didáctica adoptada será fundamentalmente comunicativa, activa y participativa, dirigida al logro de los objetivos y a la adquisición y el desarrollo de las competencias clave.
3. Las actividades educativas priorizarán las situaciones de aprendizaje que requieran la resolución de problemas o la realización de tareas de complejidad creciente asociadas a situaciones reales o tan contextualizadas como sea posible.
4. Planificaremos actividades que fomenten la comprensión lectora y el desarrollo de la capacidad para dialogar.
5. Proporcionaremos oportunidades al alumnado para mejorar su capacidad de utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación.
6. La educación en valores será fundamental, con el fin de desarrollar en el alumno y alumna una madurez personal y social que le permita actuar de forma responsable y autónoma.

7. Pondremos especial énfasis en la atención a la diversidad del alumnado.

Para ello, utilizaremos todos los espacios disponibles de nuestro centro: canchas, gimnasio, biblioteca, salón de actos, aulas, invernadero, etc. Igualmente, se emplearán instalaciones ajenas al centro o salidas al medio natural.

En cuanto a los agrupamientos, se favorecerá el trabajo en equipo y la colaboración entre iguales.

Los materiales empleados serán aportados por el centro, a través de los departamentos didácticos que colaboren o, excepcionalmente, solicitándolo al alumnado, como en el caso de ropa y calzado adecuado para la realización de actividades deportivas.

5. ACTIVIDADES

Numerosos estudios corroboran que la mayor parte de la actividad física que realizan los alumnos la hacen en el centro escolar, siendo por ello, que uno de nuestros pilares fundamentales será la promoción de la actividad física.

Para dar publicidad a las actividades enmarcadas en el grupo de trabajo, hemos establecido un panel central en la planta principal del instituto dividido en las cuatro áreas de trabajo propuestas. Allí, colgaremos información sobre las diferentes propuestas y actividades. Así mismo, se habilitará otro panel en los pasillos aledaños al gimnasio con el fin de transmitir toda la información a los alumnos.

Además, como medio para compartir experiencias, se seguirá dando uso al blog: <http://vidasaludableiesclaracampoamor.blogspot.com.es/> Una vez concluido, el blog, servirá como producto final del seminario. Así mismo, se ha habilitado un una nueva página de Facebook, con el mismo fin que el anterior <https://www.facebook.com/Vida-Saludable-IES-Clara-Campoamor-Ceuta-864380337059222/>

Así como un canal de Instagram para alcanzar una mayor difusión entre nuestros alumnos <https://www.instagram.com/vidasaludableclara/>

Así mismo se usará el siguiente blog para la exposición de ciertos trabajos con otros centros educativos <https://cadenaderetossaludables2020.blogspot.com/>

El resto de actividades se encuentran recogidas a continuación, organizadas según el ámbito que contribuirán a desarrollar.

5.1. Actividades para el desarrollo de hábitos para una alimentación sana y equilibrada.

1. Realización de actividades que fomenten los hábitos de vida saludable mediante la lectura.
2. Puesta en práctica de los desayunos caseros, con el fin de poner en valor las virtudes de la comida casera frente a la industrial.
3. Potenciar “Los desayunos saludables” entre el alumnado del centro.

5.2. Actividades para el fomento de la práctica regular de actividad física.

1. Desarrollo de salidas senderistas en entornos naturales con los alumnos de Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Formación Profesional de Grado Medio.
2. Fomento de los recreos activos mediante competiciones, actividades deportivas y juegos tradicionales.
3. Fomento en los ciclos formativos de la familia de Actividades Físicas y Deportivas, de actividades extraescolares que pongan en práctica diferentes formas de actividades físicas saludables, en diferentes entornos potenciando su respeto y conservación.
4. Realización de retos saludables propuestos por personas famosas.
5. Realización de retos saludables en colaboración con otros centros educativos del país.
6. Realización de actividades deportivas en conjunto con los alumnos de nuestra red de centro.

5.3. Actividades para inculcar el respeto al medio ambiente.

1. Mantenimiento del punto limpio del centro y renovación periódica de su panel central.

2. Mantenimiento y uso correcto de los puntos limpios de aula, en colaboración con los tutores.
3. Actividad de reforestación con los alumnos de secundaria, grado medio y FP Básica.
4. Fomentar el uso de material reciclaje y la reutilización de materiales.
5. Fomentar las actividades de reforestación y cuidado medio ambiental.
6. Fomentar el ahorro energético.
7. Reducción del consumo de plásticos.
8. Reducción de agua en el centro.
9. Fomentar la participación en talleres de manualidades con material reciclado.
10. Poner en valor la importancia de los insectos mediante la realización de un hotel de insectos.

5.4. Actividades para la promoción de hábitos saludables de higiene y consumo responsable.

1. Participación en charlas de fomento de la salud sexual y reproductivo.
2. Talleres dirigidos a los padres y madres del Centro.

6. TEMPORALIZACIÓN

Todas las actividades propuestas se llevarán a cabo durante el curso escolar 2019/20, entre los meses de octubre y junio.

Las reuniones necesarias se realizarán entre las 14:10 y 15:00 preferiblemente los miércoles.

7. EVALUACIÓN

Se realizará un seguimiento de las actividades impulsadas. Las valoraciones semanales quedarán recogidas en un diario de sesiones creado al efecto.

Al término de algunas de las actividades propuestas, se realizará una evaluación particular de esa actividad, con la finalidad de evaluar su utilidad para alcanzar los objetivos establecidos. Para facilitar este proceso, se ha creado el modelo de recogida de la información que se adjunta en el [anexo I](#) de este documento.

Al inicio del segundo trimestre, a finales de enero de 2019, se dedicará una sesión a la valoración de las actividades ya realizadas y a la planificación de las actividades y propuestas que se trabajarán hasta la finalización del curso. Esta evaluación intermedia permitirá también realizar una reflexión sobre los resultados obtenidos hasta el momento y las dificultades encontradas y quedará plasmada en el Informe de Progreso Intermedio.

En mayo, se elaborará una Memoria Final en la que, además de analizar el desarrollo de las actividades y el grado de consecución de los objetivos propuestos, se establezcan un conjunto de medidas de mejora que serán incluidas en el curso siguiente.

8. RELACIÓN DEL PROFESORADO PARTICIPANTE

Trabajaremos en la implicación de todo el Claustro y de otros miembros de la comunidad educativa a través de las iniciativas que coordinaremos, desde este seminario de trabajo, los profesores participantes en el mismo:

- 1) - D^a. María Roldán Jiménez (coordinadora)
- 2) - D. Benedicto López Martín
- 3) - D. Salvador Moncayo García
- 4) - D^a. África Barrado Sánchez
- 5)- D.^a María Dolores Ascorra Montserrat
- 6) - D. Raúl Guerrero Morilla
- 7) – D^a Gema Pareja Córdoba
- 8) - D^a. Verónica Rivera Reyes
- 9) - D^a María Tinoco Fernández
- 10)- D^a Jonathan Luque Ruiz
- 11)- D^a Hayat Ahmed Abdeslam

ANEXO I. EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES

DATOS DE LA ACTIVIDAD

Fecha:

Nombre:

Grupo/s:

Nº total de alumnos:

Profesor responsable:

I. Organización

Criterios	1	2	3	4
1. Las instalaciones físicas fueron adecuadas.				
2. Los recursos materiales fueron suficientes.				
3. La distribución y uso del tiempo fue correcto.				
4. El número de alumnos fue adecuado.				

II. Desarrollo

Criterios	1	2	3	4
1. Se alcanzaron los objetivos para la actividad.				
2. Los contenidos se presentaron con claridad.				
3. Los aspectos tratados fueron de utilidad para el alumnado.				

III. Participación

Criterios	1	2	3	4
1. Implicación del profesorado participante.				
2. Implicación del alumnado participante.				

IV. Recomendación

¿Recomendaría continuar ofreciendo esta actividad a nuestro alumnado?	SÍ	NO
---	----	----

Sugerencias:

Considere la puntuación 1 como la mínima (NADA, EN ABSOLUTO) y la 4 como la máxima (TOTALMENTE, COMPLETAMENTE).