

PROYECTO DE SALUD ESCOLAR IES Ricardo Bernardo
(Resolución de 11 de junio de 2013)

INDICE

1. Título.
2. Ámbitos de actuación sobre los que se centra el Proyecto en relación con la salud. Pag1
3. Identificación de necesidades y establecimiento de prioridades. Análisis de la situación del centro. Justificación del Proyecto. Pag3
4. Objetivos generales y específicos del Proyecto referidos a los siguientes aspectos: Pag7
5. Modelo de Conducta Saludable (Señas de identidad del centro en relación con la salud).
Plan de actuación (Contenidos y programa de actividades que se van a desarrollar). Pag8
6. Coordinador, profesores colaboradores y resto de participantes. Pag9
7. Metodología de trabajo. Pag10
8. Recursos disponibles para el desarrollo del proyecto: instalaciones, materiales, estructurales, humanos, formación del profesorado Pág10
9. Evaluación. Evaluación inicial y de diagnóstico, evaluación de seguimiento, evaluación final. Pag11

1. Título: “Muévete, gana salud”

2. Ámbitos de actuación:

Escolar : Dirigido a toda la comunidad educativa:

Alumnos de Secundaria, Bachillerato y Ciclos Formativos de Madera y Mueble, Electricidad y Actividades Físicas. Especial atención a los alumnos que no tienen Educación Física curricular (2ª Bachillerato y Ciclos formativos) y aquellos alumnos que no realizan ningún tipo de actividad física en horario extraescolar

Profesorado

Personal no docente

Madres y padres, a través de la AMPA promoviendo actividades conjuntas con sus hijos

Municipal: Municipios de procedencia de los alumnos: Entre otros: Medio Cudeyo, Liérganes, Penagos, Miera, San Roque de Rio Miera, Hoz de Anero, La Cavada...Colaboración con todos ellos en la promoción de actividades físicas. Difundir las propuestas deportivas municipales entre la comunidad educativa.

Movilidad: Fomentar los desplazamientos activos: a pié, bicicleta... y las actividades físicas en las tareas diarias: jardinería, trabajos físicos, escaleras en lugar de ascensor, adecuación de espacios para personas con movilidad reducida

Comunicación: Utilización de blogs, web del Centro para difundir y comunicar todas las actuaciones. Plataformas educativas tipo edmodo, entre otros.

Centros de Salud: Continuar todas las líneas de colaboración. Colaborar en todas las posibles propuestas terapéuticas de ejercicio físico.

Investigación: Conocer los hábitos relacionados con la salud de la comunidad educativa.

Formación: Estudio y divulgación de materiales de educación para la Salud. Asistencia a cursos de formación. Intercambio de información con escuelas promotoras de salud.

Laboral: Fomentar la actividad física en el ámbito laboral. Desarrollar una educación postural adecuada. Prevención estrés docente. Incluir criterios de actividad física en los planes de prevención de riesgos laborales

Propuestas de actuación:

2.1 Fomentar la actividad física para todos los niños y adolescentes en el ámbito escolar, mediante recreos saludables ofertando actividades deportivas, juegos, y programas específicos. Desde el área de EF incentivar la práctica de AF saludable.

2.2 Establecer programas para la mejora de la actividad física en el horario extraescolar.

2.3. Atraer a los sectores menos participativos, estableciendo actividades no competitivas, alargando los periodos de participación y aumentando en número y variedad las actividades extraescolares. Especial atención a chicos que no realizan actividad física federada y aquellos con graves problemas de sobrepeso.

2.4. Impulsar nuevos programas en colaboración con las entidades locales para cubrir huecos dejados por otras ofertas (educación física, actividad deportiva-federativa) al objeto de facilitar un desarrollo equilibrado de la cultura física, deportiva y recreativa.

2.5. Elaborar un documento que recoja la oferta de actividades físicas de los ayuntamientos de procedencia de los alumnos.

2.6. Dotar al centro escolar de un aparcamiento de bicicletas y promocionar la combinación tren más bicicleta.

2.7.. Colaborar con los Centros de Salud y otras instituciones en la divulgación de programas de divulgación sanitaria

2.8.. Continuar con todas las actuaciones relacionadas con la promoción de la salud: talleres de alimentación saludable, educación afectivo sexual, educación vial, cine en la escuela,...

3. Identificación de necesidades y establecimiento de prioridades. Análisis de la situación del Centro. Justificación del Proyecto.

El Consejo Superior de Deportes en el preámbulo de su plan A más D (Plan Integral de la Actividad Física y el Deporte) actualmente en estado de realización, establece lo siguiente:

La Organización Mundial de la Salud confirma que el sedentarismo es el 7º factor de riesgo en los países desarrollados, con influencia directa en el resto de los factores.

La Práctica de la actividad física y deportiva en España se encuentra todavía por debajo de la media europea y presenta valores muy inferiores a la mayoría de los países europeos más desarrollados.

La prevalencia de la obesidad y su tendencia ascendente durante las dos últimas décadas ha ocasionado que en Europa y en España llegue a ser considerada una epidemia. En la población adulta española el sobrepeso y obesidad llega al 38,5% y en la población infantil somos uno de los países con más alta prevalencia. El sedentarismo y sobrepeso de los españoles representan un coste económico muy importante para la sanidad pública. La Práctica de la actividad física y deportiva de las mujeres es 18 puntos porcentuales menor a la de los hombres. La Práctica de la actividad física y deportiva En la edad escolar se ha estancado y presenta valores muy por debajo de las recomendaciones de los expertos y de las instituciones europeas.

A pesar de los avances y de las iniciativas públicas en la materia, muchos colectivos todavía tienen difícil el acceso a la práctica deportiva cotidiana, con objetivos de salud, cohesión social o recreación.

El IES Ricardo Bernardo se sitúa en Valdecilla, en el Ayuntamiento de Medio Cudeyo. Recibe alumnos de los Ayuntamientos limítrofes. Todos ellos, en mayor o menor medida constan de un núcleo de población principal más o menos grande y pueblos más pequeños y dispersos. La oferta de actividades físicas en los distintos municipios es muy variada, siendo muy grande en los núcleos de población con mayor número de habitantes, caso de Solarescon una excelente oferta de actividades físicas: Piscina municipal, cuatro centros deportivos, escuelas deportivas municipales y varios clubes deportivos. Los núcleos más pequeños y aislados suelen tener una oferta mucho menor. En algún caso la oferta es temporal, limitada al verano: caso de las piscinas descubiertas o muy dependiente de la climatología: pistas polideportivas exteriores,

Podemos constatar que más de la mitad de la población escolar no realiza actividad física regular fuera del Centro. Muchos de los alumnos son tremendamente sedentarios, dedicando una parte importante de su ocio a ver TV y jugar con ordenadores o videojuegos.

Se considera que una de las mejores decisiones para mejorar la salud es decidirse a practicar actividad física de manera regular. Este estilo de vida "deportivo" va a implicar cambios de conducta en la alimentación, hábitos perjudiciales para la salud, mejora de trabajo en equipo,... Esta es la razón por la que la base del proyecto va dirigida a aquellos alumnos que no realizan actividad física fuera del centro y cuyo único momento de movilidad son las dos horas semanales de educación física. Segundo de Bachillerato y los Ciclos formativos no tienen esa opción. Se intentará crear grupos por proximidad geográfica, incorporación a actividades municipales,...para implicar a los participantes en el seguimiento de los programas extraescolares.

En este sentido, los recreos saludables intentarán ser el desencadenante de una actividad física regular durante las tardes y fines de semana y la incorporación del ejercicio físico dentro de los hábitos vitales de la población de la comunidad escolar y por extensión de sus familiares y amigos.

El profesorado y el personal no docente, así como las madres y padres será objeto de actuaciones dirigidas hacia ellos. En general, el planteamiento es similar al de los alumnos

a. Entorno Físico del centro

El IES se encuentra en el pueblo de Valdecilla en el ayuntamiento de Medio Cudeyo en la denominada Mies del Corro con un amplísimo espacio verde, y una gran variedad de especies arbóreas y junto al Colegio Público Marqués de Valdecilla. Dispone de una pista polideportiva exterior.

Se considera también espacio escolar las instalaciones municipales siguientes : Pabellón polideportivo anexo al Centro, una sala de expresión corporal ,y las pistas de tenis y pádel. Estas últimas, cubiertas. Existe además una piscina exterior.

La colaboración con el Ayuntamiento de Medio Cudeyo es muy buena. Los equipamientos deportivos son muy numerosos. Mantenemos excelentes relaciones con los Centros deportivos y Clubes de la comunidad. Varios de los responsables deportivos son exalumnos del Centro.

b. Contexto socioeconómico

Muy heterogéneo, como en casi todos los Centros escolares. El Centro ha crecido muchísimo en los últimos años. Hay alumnos procedentes de un medio rural, con actividades agrícolas y ganaderas. Familias que viven en Medio Cudeyo y trabajan en otras localidades, comerciantes, transportistas, profesores,...

Podemos decir que es un medio rural urbanizado, con numerosas urbanizaciones construídas en los últimos años y vecinos que aportan costumbres nuevas desde el punto de vista de la actividad física. Pilates, entrenador personal, aquarunning,...son actividades impensables hace diez años. Actualmente se ofertan en los centros deportivos de nuestro entorno.

El Ayuntamiento de Medio Cudeyo dispone de instalaciones extraordinarias desde el punto de vista cultural y de búsqueda de información.

Los ayuntamientos limítrofes en general están mucho más escasos de infraestructuras deportivas y oferta de actividades físicas

c. Estilo de vida

Un sector de la población tiene claros los beneficios del ejercicio en la salud. Los alumnos ven más la actividad física como algo competitivo, reproduciendo comportamientos y conductas del deporte profesional.

Se constata un abandono de la práctica deportiva en edades relativamente temprana en los deportistas federados.

En los últimos años, el profesorado es consciente de los beneficios del ejercicio físico en la salud. La convivencia es muy buena y se puede afirmar que el ambiente laboral es muy agradable. Muchos profesores realizan actividad física.

Desde el punto de vista laboral, problemas de voz y sobre todo de angustia y aspectos relacionados con la llamada inteligencia emocional especialmente en los últimos años son cada vez más frecuentes. Asimismo aparecen problemas posturales y del aparato locomotor. Estos temas de salud laboral debieran ser motivo de reflexión.

Los padres se encuentran con los hijos en una edad en la que por definición los adolescentes no quieren hacer deporte con ellos. Deben buscarse puntos de encuentro en que toda la población coincida: carreras populares, día de la bicicleta,...

El alumnado permanece en el Centro entre las 8.30 y las 14.30hs. Algunos alumnos viven en un entorno muy aislado, con muy pocas posibilidades de acceder a actividades deportivas al uso, fundamentalmente por problemas de transporte.

En ocasiones persisten hábitos de alimentación muy arraigados. Es muy difícil convencer a un ganadero de las bondades de la leche semidesnatada. En algunos sectores de la población, el consumo de tóxicos como alcohol o marihuana, están muy aceptados socialmente.

d. Implicación comunidad educativa

Existe una preocupación general del profesorado por los temas de salud. De ahí a la implicación quizás sólo haya un paso. Ojalá que proyectos de este estilo puedan canalizar inquietudes y sumar esfuerzos. Un elevado porcentaje de profesorado tiene destino definitivo en el Centro y en un alto grado participa en proyectos comunes interdisciplinares.

Hay una parte importante del alumnado al que le gusta la actividad física. Se ofertan actividades atractivas en muchos casos sugeridas por ellos mismos.

La AMPA siempre colabora en cualquier propuesta sensata relacionada con el bienestar de los alumnos.

Muy destacable la colaboración de los responsables de cafetería, ofertando fruta y yogures y una amplísima oferta de bocadillos de calidad.

El personal no docente también participa de la preocupación por la salud. Varios son practicantes de actividad física.

4. Objetivos generales y específicos del Proyecto referidos a los siguientes aspectos:

- a. Curricular.**
- b. Del entorno del centro.**
- c. Familiares.**
- d. De coordinación y colaboración con los recursos externos del centro.**

Objetivos generales:

1. Incrementar la cantidad de práctica deportiva entre todos los componentes de la comunidad escolar
 2. Mejorar la calidad de la práctica deportiva existente
 3. Generalizar el deporte en la edad escolar
 4. Impulsar el deporte como herramienta de inclusión social
 5. Avanzar en la igualdad efectiva entre mujeres y hombres
 6. Incidir en otros aspectos de la educación para la salud: Tabaquismo, alimentación entre otros
 7. Fomentar la colaboración entre todos los organismos promotores de salud: Centro de Salud, Ayuntamientos, Centros deportivos y clubes
 8. Investigar la realidad sanitaria del Centro escolar
 9. Comunicar todas las actuaciones
 10. Colaborar con los Centros de Primaria, las Escuelas promotoras de salud y las consejerías de Educación y Sanidad
 11. Desarrollar actuaciones en otros ámbitos de la salud: alimentación, educación vial, prevención de accidentes, ...
-
- a. Curricular: Explicitar todas las aquellas áreas que en la programación general anual aborden temas relacionados con la salud y su promoción: Educación física, Biología, Ciencias sociales, Orientación, actividades complementarias y extraescolares,...
 - b. Entorno: Colaborar en actividades municipales o de entidades deportivas, fomentar los desplazamientos activos, ayudar a crear entornos seguros: Carriles bici, parques deportivos, semáforos...
 - c. Familiares: Informar y concienciar a las familias en las diversas reuniones de padres, dinamización práctica deportiva conjunta de alumnos y padres
 - d. Coordinación y colaboración con los recursos externos: Plantear actividades en horario escolar que puedan tener continuidad en horario extraescolar. Establecer pautas de colaboración con los Centros de salud. Elaborar un documento que recoja instalaciones deportivas y recursos de los ayuntamientos del ámbito de influencia del Centro.

5. Modelo de Conducta Saludable (Señas de identidad del centro en relación con la salud).

Plan de actuación (Contenidos y programa de actividades que se van a desarrollar).

Cronograma.

El IES Ricardo Bernardo se funda el año 1982 como un Centro de Formación Profesional que incluye entre otros, estudios de Formación profesional de la rama sanitaria. Desde entonces, la preocupación por los temas relacionados con la salud ha sido constante. El año 92 se implanta la familia de actividades físicas, cuyo objetivo último es asimismo la animación de la actividad física y la promoción de la salud en toda la población. Son innumerables las actividades relacionadas con las prácticas saludables con una gran tradición en el Centro: Cursos de afectividad/ sexualidad, Charlas de Primeros auxilios, Prevención de drogodependencias, talleres de alimentación saludable, Plan de evacuación, talleres de educación vial, Talleres de coeducación e igualdad de oportunidades, Cine en la Enseñanza, Formación en riesgos laborales , ...

Actividades Programadas:

Recreos saludables: Se plantean varias actividades semanalmente al objeto de dinamizar la práctica de actividad física especialmente entre los más sedentarios. Se ofertarán tenis de mesa, bailes de salón, baloncesto, fútbol, ajedrez, pádel, juegos,..El objetivo es que la actividad física tenga continuidad en el tiempo de ocio

Senderismo Peña Cabarga: 2º ESO Octubre

Carrera solidaria ONG Save the Children: Toda la comunidad educativa: Mayo

Desayunos saludables: Primer ciclo ESO, Todos los niveles. Noviembre

Semana del Corazón: Toda la comunidad educativa. Coincidiendo con el día mundial del corazón, 29 de septiembre y a lo largo de toda esa semana

Día de la Bicicleta: Participación en esta actividad planteada por varios Ayuntamientos. Medio Cudeyo: Finales de agosto

Seis horas deportivas: Toda la comunidad escolar. Equipos que participen en varias modalidades deportivas: padel, tenis, fútbol, voleibol, baloncesto, bádminton....Toda la mañana durante el día de la salud 7 de abril.

Concierto Baile fin de curso. Colaboración con el Dto. de Música con bailes y expresión corporal. Junio

Realización de programas de actividad física en horario extraescolar: Todo el año. Elaboración de programas individuales dentro del Departamento de Educación Física.

Otras actividades: Diversas actividades complementarias y extraescolares: Descenso del Sella, senderismo, carrera de Orientación, rutas en bici, patines,..

Cronograma:

. Exposición a la Comunidad educativa del proyecto. Aprobación plan de trabajo entre los distintos departamentos didácticos . Septiembre

.Difusión conceptos hábitos saludables: Octubre/ Noviembre

. Presentación actividades a los alumnos, padres y personal no docente. Septiembre/ Octubre

. Realización de las actividades: A lo largo de todo el curso escolar.

6. Coordinador, profesores colaboradores y resto de participantes.

Colaboradores: Ana Martín Maoño (Dto. De Educación Física)
Ernesto Mendieta Garrote (Actividades Físicas)
Rosario Oti Abascal (Orientación)

Coordinador: F. Javier Saro Fernández (Actividades Físicas)

Se cuenta con la participación del equipo directivo del Centro. Expresamente con los departamentos de Educación Física, Familia profesional de Actividades Físicas, Orientación, Biología , Ciencias Sociales, Plástica, ..Varios profesores han manifestado su deseo de colaborar en las actividades, así como en actuaciones puntuales en tutorías o en horas de guardia.

7. Metodología de trabajo.

Necesariamente ha de ser activa y dinámica. En la primera fase (Septiembre/ Octubre) se realizará un diagnóstico del Centro pasando encuestas y diversos medios de recogida de información. Analizados los resultados, modificaremos y corregiremos el planteamiento inicial si fuera necesario.

Asimismo, se recogerá información de toda la oferta deportiva de los Ayuntamientos de procedencia del alumnado.

Las actividades deportivas ofertadas en los recreos serán elegidas por los propios alumnos. Se ofertarán todas las posibilidades que ofrecen las instalaciones del Centro y municipales. Se hará especial hincapié en la oferta al alumnado femenino y se potenciarán todas las actividades coeducativas.

Paralelamente se desarrollarán tareas de investigación sobre hábitos saludables, en diversas materias, o en tutorías.

Se diseñarán programas individuales de actividad física para aquellos alumnos cuyos ayuntamientos no dispongan de oferta deportiva asequible por distintas razones- ausencia de instalaciones, horarios, problemas de transporte,...También serán elegidos por los alumnos y adaptados a su realidad.

Se utilizará la actividad física como elemento aglutinador de otra serie de propuestas como alimentación saludable, hábitos positivos para la salud, educación afectivo sexual, educación vial,...

8. Recursos disponibles para el desarrollo del proyecto: instalaciones, materiales, estructurales, humanos, de formación del profesorado, etc.

Se dispone de un pabellón polideportivo convencional, una pista polideportiva exterior, una pista de tenis, cuatro pistas de pádel y una sala de expresión corporal.

Disponemos de dos aulas de informática y varias aulas con medios informáticos. La Biblioteca del centro dispone de numerosos volúmenes relacionados con la actividad física.

Los recursos humanos son quizás uno de los puntos fuertes del Centro. Tenemos el compromiso de colaboración de varios departamentos: Ciencias Naturales, Educación Física, Física y Química, Sociales, Plástica, Orientación.. El equipo directivo, así como el claustro y el consejo escolar apoyan de manera unánime la realización del proyecto de Salud Escolar.

También contamos con la colaboración de los alumnos del Ciclo de Actividades Físicas y Deportivas.

Varios profesores del Centro tienen formación biológico-sanitaria y realizan habitualmente actividades de promoción de la salud.

9. Evaluación. Evaluación inicial y de diagnóstico, evaluación de seguimiento, evaluación final.

Evaluación inicial

La evaluación inicial parte de la información de los datos generales de la población española, de la información recogida curricularmente en cursos anteriores por el departamento de Educación física del centro y se completa con las encuestas de hábitos saludables que se pasarán a principio de curso.

Evaluación de seguimiento

Continuamente evaluaremos la participación del alumnado, profesores, personal no docente y padres en cada una de las actividades propuestas. Desde la participación en las actividades, seguimiento de las mismas por parte de la comunidad educativa, fidelidad a los programas de movilidad, condición física...Desde el área de educación física se constatará la evolución de las cualidades físicas de los alumnos participantes: Resistencia cardiovascular, fuerza, flexibilidad,... Se valorarán sus progresos en hábitos saludables: Alimentación, educación postural, trabajo en grupo,...Recogeremos los datos en registros y pruebas diversas. Se utilizará también las plataformas educativas de tipo edmodo, intentando mantener una comunicación permanente con los participantes modificando y mejorando las actividades.

Evaluación final

Estará basada en todas las evaluaciones intermedias. Al final de curso se pasarán de nuevo las encuestas, o al menos un porcentaje significativo de las mismas, al objeto de ver la evolución de las respuestas. Esta información, se utilizará para la elaboración de modificaciones y mejoras del proyecto en ediciones sucesivas.

En Valdecilla, Medio Cudeyo a 29 de Septiembre de 2017

F. Javier Saro Fernández
Coordinador proyecto de salud IES Ricardo Bernardo