



Nombre del
Proyecto:

PROYECTO SALUDABLE IES SOTOMAYOR

CENTRO EDUCATIVO: IES PEDRO ÁLVAREZ DE SOTOMAYOR

COORDINADOR: MIGUEL ÁNGEL PORRAS GORDALIZA

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
1.1. CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DOCENTE	2
2.1. DATOS DEL CENTRO	2
2.2. GRUPOS POR NIVEL, NÚMERO DE ALUMNADO Y PROFESORADO	2
2.3. INSTALACIONES DEPORTIVAS	3
3. OBJETIVOS GENERALES	3
4. CONSEJO SALUDABLE DEL CENTRO	3
5. PROGRAMAS.....	4
5.1. PROGRAMA 1: EDUCACIÓN DEPORTIVA	4
5.2. PROGRAMA 2: DESCANSOS ACTIVOS	5
5.3. PROGRAMA 3: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HáBITOS SALUDABLES	5
5.4. PROGRAMA 4: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO	6
5.5. PROGRAMA 5: DEPORTE EN FAMILIA	7
5.6. PROGRAMA 6: HáBITOS SALUDABLES.....	7
5.7. PROGRAMA 7: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA ORGANIZADA.....	9
5.8. PROGRAMA 8: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS.....	10
5.9. PROGRAMA 9: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES.....	10
5.10. PROGRAMA 10: USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN ...	11
6. METODOLOGÍA.....	12
6.1. LINEAS BÁSICAS DE LA METODOLOGÍA A EMPLEAR	12
6.2. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN DEL ÁMBITO FEMENINO EN LAS ACTUACIONES Y/O ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL PROYECTO	12
6.3. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN INCLUSIVA EN LAS ACTUACIONES Y/O ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL PROYECTO	12
6.4. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN SITUACIÓN DESFAVORABLE EN LAS ACTUACIONES Y/O ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL PROYECTO.	12
6.5. ACCIONES FORMATIVAS QUE SE PRETENDER REALIZAR CON RELACIÓN AL PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE PRESENTADO	13

1. INTRODUCCIÓN

1.1. CONTEXTUALIZACIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

A través de evaluaciones iniciales, se han identificado dos factores que ponen de relieve la importancia de implementar un proyecto saludable en el IES Pedro Álvarez de Sotomayor. En primer lugar, observamos que los estudiantes presentan resultados bajos en las pruebas de condición física que se realizan periódicamente en la asignatura de Educación Física, lo cual indica una necesidad de mejorar su capacidad física general. Además, hemos detectado un aumento en los hábitos sedentarios entre los alumnos, especialmente en 2º y 3º de ESO, donde muchos prefieren los videojuegos como principal actividad de ocio, limitando así su participación en actividades físicas fuera del centro escolar.

Ante estos dos factores, es crucial promover entre el alumnado la adquisición de hábitos de vida saludables. Este proyecto no solo busca que los estudiantes comprendan la importancia de estos hábitos, sino que aprendan a integrarlos de manera cotidiana. La práctica regular de actividad física y el mantenimiento de buenos hábitos de salud pueden reducir el riesgo de enfermedades a largo plazo, lo que responde directamente a nuestra responsabilidad como docentes en la promoción de una vida activa y saludable.

2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DOCENTE

2.1. DATOS DEL CENTRO

- Nombre del centro: IES PEDRO ÁLVAREZ DE SOTOMAYOR
- Tipo de centro: INSTITUTO DE ENSEÑANZA SECUNDARIA
- Dirección: CARRETERA DE LA SOLANA, 75
- Código de Centro: 13001984
- Localidad: MANZANARES
- Código Postal: 13200
- Teléfono: 926611363
- Provincia: CIUDAD REAL
- Email: 13001984.ies@educastillalamancha.es
- Otros: Teléfono móvil: 628075762

2.2. GRUPOS POR NIVEL, NÚMERO DE ALUMNADO Y PROFESORADO

El I.E.S. Pedro Álvarez de Sotomayor cuenta con 497 alumnos repartidos en las etapas de E.S.O. y Bachillerato en los siguientes grupos por nivel:

- 1º E.S.O.: 3 grupos con 67 alumnos.
- 2º E.S.O.: 3 grupos con 75 alumnos.
- 3º E.S.O.: 3 grupos con 73 alumnos.
- 4º E.S.O.: 4 grupos con 67 alumnos.
- 1º BACHILLERATO: 4 grupos con 92 alumnos.

- 2º BACHILLERATO: 3 grupos con 64 alumnos.

Por otro lado, contamos con 48 profesores, 39 de los cuales son a jornada completa y los 9 restantes con jornada parcial.

2.3. INSTALACIONES DEPORTIVAS

El centro cuenta con una pista polideportiva de usos múltiples con unas dimensiones de 40x20 m con campo de fútbol sala y balonmano, dos canchas de baloncesto, campo de voleibol y campo de tenis. Dicha pista se encuentra en mal estado y pendiente de reforma en su pavimento y cerramiento,

También existe un campo de fútbol de tierra con dimensiones para jugar a fútbol 7 y que habitualmente se utiliza como espacio de recreo.

Por otro lado, tenemos un gimnasio cubierto de 23x9 m equipado con espalderas, plintos y otros materiales para el desarrollo de actividades para la mejora de la condición física y la salud.

Convenios para el uso de instalaciones deportivas municipales o de titularidad privada.

Por otro lado, el Excmo. Ayuntamiento de Manzanares, a través de la Concejalía de Deportes y de Educación favorece el uso de las instalaciones deportivas municipales a los centros educativos de la localidad. De este modo el I.E.S. Pedro Álvarez de Sotomayor utiliza de forma continua durante el periodo lectivo las siguientes instalaciones:

3. OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar y promocionar la educación en materia de salud como eje vertebrador de las actuaciones del centro.
- Adquirir y asentar hábitos de vida saludable por parte de todos los miembros de la comunidad escolar.
- Favorecer una metodología cooperativa por parte de los alumnos en la planificación, diseño, puesta en práctica y evaluación del Proyecto Escolar Saludable
- Incrementar las oportunidades para que el alumnado pueda aumentar su tiempo de práctica deportiva diariamente.
- Impulsar la implicación de todos los miembros de la comunidad escolar en la promoción de actividades físico deportivas y hábitos saludables.

4. CONSEJO SALUDABLE DEL CENTRO

- DIRECTOR DEL CENTRO: José Antonio Núñez López.
- COORDINADOR DEL PROYECTO: Miguel Ángel Porras Gordaliza.
- RESPONSABLE P1 (EDUCACIÓN DEPORTIVA): Miguel Ángel Porras Gordaliza.
- RESPONSABLE P2 (DESCANSOS ACTIVOS): Carmelo Intillaque Plaza.
- RESPONSABLE P3 (EVALUACIÓN DE LA CF Y HS): Amelia Díaz de Lope Díaz.

- RESPONSABLE P4 (DESPLAZAMIENTO ACTIVO): José Antonio Núñez López.
- RESPONSABLE P5 (DEPORTE EN FAMILIA): Cristina Sánchez Fdez.-Vázquez.
- RESPONSABLE P6 (HÁBITOS SALUDABLES): David Escuderos Vázquez de Agredos.
- RESPONSABLE P7 (RECREOS ACTIVOS): Carmen Mazuecos Macía.
- RESPONSABLE P8 (ACT COMPLEMENTARIAS): Mercedes Morales Gómez-Cambronero.
- RESPONSABLE P9 (ACT COMPLEMENTARIAS): Ana Romero Vallbona.
- RESPONSABLE P10 (USO DE LAS TIC): Juan Carlos González-Calero Labián.

5. PROGRAMAS

5.1. PROGRAMA 1: EDUCACIÓN DEPORTIVA

5.1.1. Descripción

El modelo de Educación Deportiva (ED) es una metodología que busca enseñar el deporte resaltando sus cualidades educativas de forma auténtica. Se basa en seis características clave: temporadas en vez de unidades, sentido de pertenencia, competición educativa, registro de logros, un evento final, y una celebración. Los estudiantes asumen roles variados (jugador, árbitro, anotador, entrenador, entre otros) para involucrarse en la planificación y desarrollo de la experiencia. La competición se organiza entre equipos de diferentes clases y centros, conectados a través de redes escolares. Además, se implementa el Aprendizaje Servicio: alumnos mayores organizan eventos para estudiantes de primaria, promoviendo la transición entre etapas educativas y usando TIC para comunicación entre centros.

5.1.2. Objetivos

- Ofrecer experiencias de aprendizaje deportivo auténticas que permitan el desarrollo de participantes cultos, competentes y entusiastas.
- Adquirir valores de responsabilidad personal y social que fomenten la capacidad de trabajo de manera autónoma del alumnado.
- Adaptar el deporte como fenómeno social y cultural al contexto educativo mediante un formato atractivo para el alumnado.
- Potenciar las relaciones sociales de los centros a través de propuestas de interacción y colaboración.

5.1.3. Desarrollo

El Modelo de Educación Deportiva se implementará en los siguientes cursos en aquellas unidades de programación relacionadas con deportes de adversario y de equipo:

- 1º ESO: Quijo 3x3.
- 2º ESO: Fútbol, indíaca y bádminton.
- 3º ESO: Floorball y balonmano.
- 4º ESO: Deportes colectivos y voleibol.
- 1º Bachillerato: Flag Football, Quijo 3x3 y Pickleball.

5.2. PROGRAMA 2: DESCANSOS ACTIVOS

5.2.1. Descripción

La escuela es el entorno ideal para fomentar hábitos de actividad física (AF) desde la infancia que perduren en la vida adulta. Los descansos activos, periodos de 5-10 minutos de actividad física durante las clases, aumentan el nivel de AF de los estudiantes, ayudan a cumplir recomendaciones de actividad para cada edad, y rompen con el sedentarismo de manera divertida y sencilla. Además, estos descansos pueden ser realizados por el profesor con poco material y se relacionan con contenidos curriculares, ofreciendo aprendizaje activo y significativo.

5.2.2. Objetivos

- Incluir los Descansos Activos como actividad de centro.
- Promover la formación del profesorado del centro para la puesta en práctica de Descanso Activos en el aula.
- Aumentar el rendimiento académico a través de estrategias de aprendizaje activas.
- Reforzar los contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento.
- Generar hábitos regulares de actividad física durante las etapas de Secundaria y Bachillerato.

5.2.3. Desarrollo

Tras la formación del profesorado en Descansos Activos, el programa tratará de desarrollarse en todos los niveles de E.S.O. y Bachillerato.

5.3. PROGRAMA 3: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HáBITOS SALUDABLES

5.3.1. Descripción

La condición física de los escolares ha disminuido, especialmente en su capacidad cardiorrespiratoria, aumentando el riesgo cardiovascular futuro, con un impacto particular en las niñas. En nuestro país, más del 10% de los niños menores de 6 años son obesos debido al sedentarismo y la mala alimentación, lo que hace esencial que los padres fomenten la actividad física desde la infancia para un crecimiento saludable. Para contrarrestar esta tendencia, se han lanzado diversas iniciativas para promover estilos de vida activos, aunque falta un sistema de registro que permita monitorear cambios en los hábitos y condición física. Este programa busca colaborar con centros escolares para medir la condición física y hábitos saludables de los estudiantes, evaluando así el impacto de estas iniciativas.

5.3.2. Objetivos

- Crear un registro sistemático y periódico de información relativa a los patrones de actividad física, la conducta sedentaria y el estado de condición física de los escolares de Castilla-La Mancha.

- Conocer los niveles de actividad física de los escolares de Castilla-La Mancha e identificar la población activa e inactiva.
- Conocer la prevalencia del sedentarismo entre los adolescentes de la región.

5.3.3. Desarrollo

Este programa se realizará específicamente en la asignatura de Educación Física, implementando tanto la Batería Alpha Fitness como los cuestionarios sobre hábitos saludables en los niveles de 2º ESO y 1º Bachillerato.

5.4. PROGRAMA 4: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

5.4.1. Descripción

Aunque algunos aspectos de la salud son hereditarios, otros dependen de nuestros hábitos, que pueden ser beneficiosos (como el ejercicio) o perjudiciales (como el sedentarismo). En la localidad es común que los alumnos lleguen al centro en transporte motorizado, como el coche de los padres o el autobús escolar. Este proyecto busca transformar el desplazamiento al instituto en un primer paso hacia un estilo de vida saludable, promoviendo el hábito de ir caminando o usando un medio de transporte activo.

5.4.2. Objetivos

- Adquirir hábitos saludables mediante el desplazamiento activo al centro educativo.
- Impulsar la promoción de distintas formas de desplazamiento activo.
- Fomentar la educación vial como parte importante del proyecto.
- Concienciar al alumnado de los efectos de la contaminación producidas por los vehículos a motor.

5.4.3. Desarrollo

Las actuaciones que se pretenden llevar a cabo para el presente curso se centran en tres ejes principales que son concienciar sobre la importancia del desplazamiento activo, facilitar el desplazamiento activo al centro y analizar el hábito de desplazamiento activo entre el alumnado de nuestro centro. Por ello, se proponen las siguientes actividades:

- Sumando kilómetros: propuesto por el Departamento de Educación Física mediante la utilización de Apps deportivas de seguimiento GPS, el alumnado debe recorrer distancias determinadas en horario extraescolar. Además, dicha actividad puede ser realizada con familiares.
- Rutas seguras: con la colaboración del Ayuntamiento de Manzanares y la Policía Local, de diseñarán rutas para que el alumnado del instituto pueda acudir al centro de forma activa y segura.
- Encuesta y análisis sobre desplazamiento activo: El departamento de Matemáticas recogerá información sobre el alumnado del centro para comprobar si nuestro alumnado es activo en el desplazamiento al centro educativo.

5.5. PROGRAMA 5: DEPORTE EN FAMILIA

5.5.1. Descripción

El programa "Deporte en Familia" está diseñado para fomentar la actividad física y los hábitos saludables a través de actividades deportivas en las que participan tanto los estudiantes como sus familias. Este proyecto busca fortalecer los lazos familiares, mejorar la condición física de los participantes y concienciar sobre la importancia de un estilo de vida activo. A través de una serie de actividades, se busca involucrar a toda la familia en el proceso de aprendizaje y práctica de hábitos saludables, contribuyendo así a una mejora del bienestar físico, emocional y social.

5.5.2. Objetivos

- Promover la actividad física en el entorno familiar, facilitando la participación conjunta en actividades deportivas.
- Fomentar el compañerismo y la cohesión familiar mediante la cooperación y el trabajo en equipo en el contexto de la actividad física.
- Concienciar a los participantes sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo.
- Facilitar que los alumnos encuentren en sus familiares modelos positivos de hábitos de vida saludables.

5.5.3. Desarrollo

Las propuestas se centrarán en la realización de actividades físico deportivas fuera del horario escolar, debido a la dificultad compatibilizar la vida laboral con el horario escolar de nuestro centro:

- Sumando kilómetros: esta actividad que se propuso en el Programa 4, también está relacionada con la actividad física en familia, ya que el alumnado del centro puede ir acompañado de sus familiares en la consecución de recorridos.
- VII Carrera Popular I.E.S. Sotomayor: sin duda es una de las propuestas que representan una de las señas de identidad del nuestro instituto. Más que una actividad competitiva, el objetivo de la dicha carrera es la convivencia entre todos los miembros de la comunidad escolar.
- Actividades físico-deportivas propuestas por la AMPA: nuestro centro educativo se abrirá en horario de tarde para desarrollar actividades de mantenimiento físico, tales como clases de Zumba o Pilates.

5.6. PROGRAMA 6: HÁBITOS SALUDABLES

5.6.1. Descripción

Según la O.M.S., la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad. De este modo podemos adquirir una serie de hábitos que influyan de forma positiva en nuestro estado de salud, siendo este apartado donde nosotros podemos trabajar desarrollando y planificando actuaciones dirigidas a los distintos niveles educativos y que en nuestro caso concretaremos en los siguientes hábitos saludables: alimentación sana y equilibrada, higiene personal y postural y pautas para la realización de actividad física saludable.

Nos parece interesante la realización de actividades de tipo práctico para que el alumno pueda trasladar los aprendizajes desarrollados al día a día, sumando hábitos de vida que repercutan positivamente en su salud.

5.6.2. Objetivos

- Fomentar hábitos de alimentación saludable en el alumnado mediante la educación nutricional.
- Promover una higiene personal adecuada, enseñando prácticas como el correcto lavado de manos, el cuidado bucal y los hábitos de descanso.
- Concienciar sobre la importancia del descanso y la gestión del estrés, educando a los estudiantes en técnicas de relajación y buenos hábitos de sueño para mejorar su rendimiento y bienestar.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre el uso responsable de los dispositivos móviles, promoviendo prácticas de desconexión y reducción de tiempo de pantalla para prevenir el abuso de estos dispositivos y fomentar el bienestar digital y la interacción social saludable.
- Reducir el consumo de productos nocivos, como el tabaco, el alcohol o las bebidas azucaradas mediante talleres de concienciación.

5.6.3. Desarrollo

Las actividades que se van a realizar a lo largo del presente curso se realizarán en horario lectivo, algunas de ellas se llevarán a cabo mediante actividades incluidas en el Plan de Acción Tutorial.

- Desayuno saludable: en colaboración con el Departamento de Biología y Geología, se programará un desayuno saludable con el alumnado de 3º ESO principalmente.
- Alimentación saludable: se incentivará el consumo de alimentos naturales y saludables en las actividades propuestas por el centro, como la Carrera Popular o el Programa ConEFta Transición.
- Charla sobre higiene personal y salud bucodental: sesiones en colaboración con profesionales de salud en las que se enseñará la importancia del lavado de manos, el cuidado de la piel y técnicas de cepillado dental.
- Taller sobre gestión del estrés: Talleres de mindfulness y técnicas de respiración para enseñar a los estudiantes a gestionar el estrés y mejorar su bienestar emocional. Se enseñarán ejercicios de relajación y se propondrá una rutina de descanso óptima.
- Campaña de concienciación sobre el tabaco y productos nocivos: el alumnado de 2º ESO actividades en grupos sobre los efectos del tabaco, alcohol y productos ultraprocesados, incluyendo una campaña visual con posters creados por los estudiantes.

- Charlas sobre redes sociales: se tratará el uso responsable de los dispositivos móviles y los perjuicios del consumo abusivo de las redes sociales o de interacciones sociales poco saludables.

5.7. PROGRAMA 7: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA ORGANIZADA

5.7.1. Descripción

El tiempo de recreo se convierte en un momento ideal para la realización de actividades físico-deportivas dirigidas a los distintos niveles educativos y enfocados a los intereses de los alumnos y alumnas del centro. Se trata de una actividad muy demandada y que se encuentra organizada desde los alumnos de 1º de bachillerato, desarrollando así el estándar de aprendizaje basado en la organización de competiciones deportivas en el horario escolar, de modo que ellos mismos ocupan los roles de jugador/a, árbitro/a, organizador/a, etc.

La oferta deportiva responde a la demanda de los alumnos y a las actividades físico-deportivas tratadas en clase de Educación Física.

El desarrollo de actividades deportivas se extiende a lo largo de todo el curso escolar, lo cual permite una gran variedad de actividades y por tanto de experiencias para los alumnos y alumnas del centro.

5.7.2. Objetivos

- Fomentar la participación del alumnado en actividades físico-deportivas en el horario escolar.
- Desarrollar actitudes de juego limpio y cooperación en el desarrollo de actividades físico-deportivas.
- Planificar, diseñar y poner en práctica eventos deportivos de forma organizada.

5.7.3. Desarrollo

A pesar de que las actividades deportivas organizadas tienen una gran demanda, las actividades no organizadas también son muy atractivas para nuestro alumnado, de manera que también se propone el préstamo de material para uso y disfrute del alumnado de manera libre. La planificación de estas actividades tendrá lugar a lo largo de todo el curso:

- Campeonatos deportivos: fútbol sala, baloncesto 3x3, voleibol 4x4, balón prisionero, ringo, indíaca y bádminton.
- La caja de los balones: al inicio del recreo que proporcionará material al alumnado para que pueda realizar actividades deportivas sin la organización de un campeonato en concreto.

La realización actividades propuestas dependerá de la demanda del alumnado. Además, esta propuesta es flexible y se tendrán en cuenta otras actividades deportivas que planteen los alumnos.

5.8. PROGRAMA 8: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS

5.8.1. Descripción

Resulta de gran importancia el poder complementar las tareas propias del horario lectivo con otras tareas realizadas en momentos, espacios y recursos distintos a los empleados de forma cotidiana, por ello creemos que debemos fomentar la planificación de actividades que enriquezcan el bagaje del alumnado en cuanto a sus hábitos saludables fuera del horario escolar o del propio centro educativo. Dichas actividades deben responder a los elementos marcados por el Currículum y complementar la materia de Educación Física. Además, estas actividades deben ser gratuitas para el alumnado y de obligado cumplimiento y participación.

5.8.2. Objetivos

- Poner en práctica los conocimientos aprendidos por el alumnado en un contexto distinto al del centro.
- Desarrollar actitudes de convivencia con los compañeros.
- Fomentar la adaptación del alumnado a situaciones y entornos novedosos.
- Cuidar y respetar el medio ambiente durante la realización de actividades físico-deportivas.

5.8.3. Desarrollo

Las actividades que se desarrollan dentro de este programa, se plantean dentro de la organización de jornadas como la Semana Europea del Deporte, Actividades Navideñas o Semanas Culturales y serán gratuitas y obligatorias para todo el alumnado. Se concretan en las siguientes actuaciones:

- Exhibición Club Okinawa: Desarrollo de una sesión de entrenamiento y exhibición por parte de los entrenadores de deportes de lucha y combate.
- Visita a centros deportivos de la localidad: Nuestros alumnos pueden complementar sus conocimientos sobre entrenamiento en centros especializados de Manzanares como Viking Box o Be Fit.
- Rutas de senderismo: se realizan rutas tanto en el entorno próximo y estarán conectadas con otros departamentos para conocer de forma más cercana aspectos teóricos trabajados en clase.
- Gymkhana Navideña: esta actividad se engloba dentro de las actividades de navidad y se utiliza también para desarrollar, de una manera lúdica, algunos contenidos trabajados a lo largo del trimestre en clase.
- Carrera de orientación: utilizando el entorno próximo al centro, se realiza una carrera de orientación que sirve como motivación para que nuestro alumnado conozca aspectos más concretos sobre la historia y el patrimonio de nuestro pueblo.

5.9. PROGRAMA 9: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES

5.9.1. Descripción

Al igual que en caso de las actividades complementarias, la realización de actividades extracurriculares suponen otra oportunidad para que el alumnado realice otras actividades que por cuestiones materiales, de espacios o falta de tiempo no se pueden realizar en periodo lectivo y enriquecen de alguna manera. Dichas actividades son voluntarias y no tienen por qué ser gratuitas.

5.9.2. Objetivos

- Fomentar la realización de actividades físico-deportivas en horario no escolar como medio para la mejora de la salud.
- Favorecer el trabajo coordinado entre los miembros de la comunidad escolar en el desarrollo de hábitos saludables.
- Colaborar en el interés del alumnado por realizar actividades físico-deportivas fuera del entorno escolar.

5.9.3. Desarrollo

El principal objetivo de este programa es realizar actividades a las que el alumnado no tiene posibilidad de acceder en nuestra localidad. Se concretan en las siguientes:

- Ruta de senderismo en Fuencaliente: el alumnado de 2º de bachillerato, a través del departamento de Geografía e Historia, desarrolla una ruta senderista en el paraje cercano a Fuencaliente, donde pueden ver de primera mano las pinturas rupestres que allí se encuentran.
- Paseos educativos: aprovechando la convocatoria desde la Diputación de Ciudad Real, se realiza una ruta senderista por el entorno de las Lagunas de Ruidera y se practican actividades acuáticas como piragüismo o pádel surf.
- Esquí en SnowZone: actividad enfocada a la iniciación al esquí de los alumnos de 2º de ESO en la pista cubierta que se encuentra en el Centro Comercial Xanadú de Arroyomolinos (Madrid). Además, esta actividad se complementa con la visita al Castillo de Consuegra.
- Esquí en Sierra Nevada: es una actividad continuista de la propuesta anterior, cuyo objetivo es el perfeccionamiento del esquí.
- Actividades deportivas en la playa: consisten en el desarrollo de actividades como vóley playa, fútbol playa, pádel surf o palas.

5.10. PROGRAMA 10: USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN

En este apartado se detallan los medios empleados para el desarrollo y la difusión de los distintos programas que componen el Proyecto Escolar Saludable de nuestro centro:

- Web del centro: Introducción, información y promoción del Proyecto Escolar Saludable IES Sotomayor. En él aparecen los programas y actividades que se van a desarrollar a lo largo del curso escolar.
- Redes sociales: Uso de Facebook e Instagram: información, promoción y contenido fotográfico sobre las actividades realizadas.

- Utilización de la Pizarra Digital Interactiva: Su uso se realizará en la presentación de contenidos en el aula, como por ejemplo el aprendizaje de conceptos relacionados con la alimentación equilibrada en 3º de ESO. También se utilizará en las charlas con el alumnado sobre hábitos saludables.
- Otros medios: Se pretende dar a conocer Apps útiles para el desarrollo de actividades físico-deportivas como Strava o para la concienciación de hábitos saludables como Yuka.

6. METODOLOGÍA

6.1. LINEAS BÁSICAS DE LA METODOLOGÍA A EMPLEAR

A través del proyecto el centro pretende hacer un ejercicio de coordinación y cooperación en todos los ámbitos. En primer lugar se trata de vertebrar las actividades que se desarrolla habitualmente en el centro por distintos departamentos manteniendo una finalidad clara como es el desarrollo de hábitos de vida saludable para todos los miembros de la comunidad escolar.

La metodología se basará en estilos de resolución de problemas en los que los alumnos de bachillerato deberán generar estrategias para la planificación de algunas de actividades que se han propuesto en el proyecto.

La cooperación será otro hilo conductor del proyecto, de forma que se pretende que los alumnos del mismo nivel colaboren en la realización de las distintas actividades, pero también se pretende desarrollar una red de cooperación internivelar en la que los alumnos más mayores ayuden a los alumnos de los niveles menores en la adquisición de hábitos saludables.

6.2. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN DEL ÁMBITO FEMENINO EN LAS ACTUACIONES Y/O ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL PROYECTO

Se ha tratado de compensar las actividades de modo que se han planificado actividades que habitualmente son demandadas por las chicas del centro.

También se han orientado las normas para hacer competiciones de tipo mixto.

Aun así gozamos en el centro de mucha suerte pues las chicas participan en las actividades indistintamente de si existe categoría femenina o mixta.

6.3. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN INCLUSIVA EN LAS ACTUACIONES Y/O ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL PROYECTO

En muchas de las actividades se pueden hacer las adaptaciones necesarias para la inclusión del alumnado en función de sus necesidades.

6.4. ESTRATEGIAS PARA POTENCIAR LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO EN SITUACIÓN DESFAVORABLE EN LAS ACTUACIONES Y/O ACTIVIDADES PLANTEADAS EN EL PROYECTO.

El equipo directivo colabora activamente para ayudar a aquellos alumnos que se encuentran en situación desfavorable y que mantengan una conducta adecuada y positiva en el centro. De este modo se suelen dar ayudas a los alumnos y alumnas en tal situación para la participación en actividades extraescolares.

6.5. ACCIONES FORMATIVAS QUE SE PRETENDER REALIZAR CON RELACIÓN AL PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE PRESENTADO

En primer lugar, el profesorado del departamento de Educación Física pretende participar en las jornadas sobre PROYECTOS DE CENTROS ESCOLARES SALUDABLES que organiza la JCCM.

En cuanto al alumnado y otros miembros de la comunidad escolar se trata de formarles en cuanto a la importancia de aprender y mantener en el tiempo algunos hábitos beneficiosos para mantener un estilo de vida saludable. Para ello se han planificado una serie de actividades que favorezcan y potencien dicha finalidad.