

2023-2024

30 DE OCTUBRE DE 2023
IES LOS ALBARES (CIEZA)

RESPONSABLE: Francisco Ibáñez Sandoval

1. ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. DATOS DEL PROYECTO	2
1.1. Denominación específica del proyecto	2
1.2. Persona responsable del proyecto	2
2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA	2
3. FECHA DE INICIO Y FINALIZACIÓN DEL PROYECTO	2
4. DESTINATARIOS	2
5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN	2
6. JUSTIFICACIÓN	3
7. OBJETIVOS	4
7.1. Objetivos generales.....	4
7.2. Objetivos específicos.....	4
8. ACCIONES/ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO	5
9. METODOLOGÍA QUE SE VA A APLICAR	8
10. TEMPORALIZACIÓN/CRONOGRAMA	9
11. RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROYECTO	9
12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO	10
13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO	11
14. PRESUPUESTO DEL PROYECTO	11
15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN	12

1. DATOS DEL PROYECTO

1.1 Denominación específica del proyecto: Proyecto “Salud Albares”, Cieza 2023.

1.2 Persona responsable del Proyecto: Francisco Ibáñez Sandoval / Persona de contacto: Francisco Ibáñez Sandoval.

2. LÍNEA DE INTERVENCIÓN SELECCIONADA

Alimentación y nutrición. Actividad física y ejercicio. Ocio activo.

3. FECHA DE INICIO Y FINZALIZACIÓN DEL PROYECTO

INICIO	FIN
16/10/2023	31/05/2024

4. DESTINATARIOS

Nº de personas directas/indirectas beneficiarias previstas.

Toda la comunidad educativa del IES Los Albares de Cieza.

5. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

El Instituto de Enseñanza Secundaria Los Albares de Cieza es uno de los mayores centros de la Región de Murcia, tanto en extensión física (con sus 19 .000 m2 de superficie, 9.000 de ellos contruidos). Disponemos de Cantina, Aula Plumier, Salón de Actos, Pabellón de Deportes, Pistas Polideportivas, Pistas de Tenis, Pistas de Frontón, Pista de Atletismo, entorno natural cercano....

Partiendo de todas estas premisas, consideramos que la implantación de recursos didácticos destinados a impulsar la actividad física y la alimentación equilibrada es primordial para incrementar los niveles de salud de nuestro alumnado, también para contribuir de forma significativa y positiva a su clima interno y a responder más

adecuadamente a los múltiples retos y tensiones que en la actualidad acechan a nuestra realidad educativa, social y familiar.

Por otro lado, tal y como queda reflejado en nuestro Proyecto Educativo de Centro, una de nuestras prioridades es la promoción del Ocio Activo de toda nuestra Comunidad Educativa (alumnos, padres, profesores....).

6. JUSTIFICACIÓN

La población adolescente de nuestro Centro se caracteriza, en líneas generales, por tener un estilo de vida sedentario como consecuencia principalmente de la “Mecanización del Juego” (las nuevas tecnologías han reducido drásticamente los tiempos de actividad física de los alumnos), “Americanización de la alimentación” (el tipo de alimentación está bastante alejado de la venerada **Dieta Mediterránea**) y como consecuencia de las dos premisas anteriores, la reducción de la actividad física. Con todo ello, la realidad es que tenemos unos porcentajes bastante altos de alumnos con exceso de peso y algunos casos de obesidad que son más frecuentes entre alumnas que entre alumnos. Esta situación corrobora los estudios publicados recientemente por la Consejería de Sanidad de la Región de Murcia. Es por ello que nos hemos planteado, para el curso escolar **2023/2024** incidir especialmente en la población femenina de nuestro ámbito en relación a este aspecto.

Actualmente el IES Los Albares se encuentra adscrito al **Plan de Educación para la Salud en la Escuela** desde hace varios años, al mismo tiempo, pertenece a la Red de Experiencias de Educación para la Salud en la Escuela y ha publicado y participado en numerosas experiencias vinculadas a la Salud en Centros Educativos. Con esta situación y fundamentalmente con la aparición del virus SARS-CoV-2 (existen estudios que evidencian la asociación entre la Covid y problemas de salud mental, *The Lancet PublicHealth*, Marzo 2022) , somos plenamente conscientes de la importancia y necesidad de mejorar las habilidades y capacidades de los alumnos tanto en el contexto académico como familiar, incidiendo en la necesidad de incorporar **hábitos de ocio activo** que contribuyan a la gestión de las emociones en particular y la salud mental en general.

Los responsables familiares los consideramos una prioridad educativa en el seno de nuestro proyecto ya que es importante contar con su apoyo en la tarea de

educar en la salud. El **eje familia-escuela** es una pieza clave para la construcción y consolidación de estilos de vida saludables.

Por último, nuestra población arroja uno de los índices más acusados de la Región de Murcia en casos de embarazos no deseados en adolescentes según Francisca Postigo, matrona del Centro de Salud Cieza Este. Es por ello que, nuestro Centro se incorporó hace años y continuará el próximo, en el Programa: Cieza Ciudad Educadora, con Talleres de **Educación Afectivo-Sexual**.

Para concluir con este apartado, el Equipo Docente de IES Los Albares ha reflexionado sobre el Modelo Pedagógico a asumir en materia de Educación para la Salud y siguiendo el enfoque de "**habilidades para la vida**" propuesto por la **Organización Mundial de la Salud** hemos consensuado adoptar un Modelo Democrático poniendo especial énfasis en el incremento de las capacidades del alumnado para permitir un desarrollo integral, equilibrado y armonioso

7. OBJETIVOS DEL PROYECTO

7.1.- Objetivos generales:

Tal y como queda reflejado en apartados anteriores, la motivación que nos ha llevado a la puesta en práctica de este Proyecto se basa fundamentalmente en la creación de un entorno saludable y seguro, a través de medidas de prevención, higiene y promoción de la salud, adaptadas a nuestras particularidades, además de otros objetivos reflejados en el siguiente apartado:

- a) **Crear un entorno saludable** y seguro en nuestro Centro, a través de medidas de prevención, higiene y promoción de la salud adaptadas a nuestras particularidades.
- b) Potenciar la adquisición de estrategias eficaces y efectivas relacionadas con la **alimentación saludable y el ejercicio físico** en nuestra comunidad educativa.
- c) Favorecer la adquisición de estrategias y herramientas personales y grupales para una **convivencia positiva** en los centros.
- d) Promover la **salud mental** a través del fomento de hábitos y estilos de vida saludables.

e) Promocionar la **actividad física moderada y alimentación equilibrada** como recursos para potenciar el ocio positivo y la salud mental.

7.2.- Objetivos Específicos:

- a) Desarrollar la capacidad de disfrutar de la vida, ser feliz y procurar transmitirlo a las personas con las que interactuamos en el seno de nuestra comunidad educativa.
- b) Integrar las perspectivas de género en la educación para la salud del Centro, lo que supone, tener en cuenta las diferentes necesidades de la mujer y del hombre en todas las fases del desarrollo y en el *ámbito nutricional y de actividad física*.

8. ACCIONES/ACTIVIDADES QUE INCLUYE EL PROYECTO

a) Taller: Estereotipos y los roles de género, que son las funciones para las que cada uno de los sexos están legitimados y/o asociados. 6 Sesiones de 55 minutos desarrolladas en horario escolar para 3º de ESO (100 alumnos aprox) y Formación Profesional Básica (50 alumnos aprox). Responsables de su ejecución: Equipo SensibilizaT R-inicia-T: Gustavo Tapioles, Felipe Martín, Carmen Castillo y María Isabel Molina. Mes de realización: Noviembre 2023.

b) Voluntariado Ambiental y Reforestación del Entorno Natural de Cieza: Actividad programada en colaboración con el Excmo. Ayto. de Cieza para participar en la repoblación de espacios naturales protegidos o más relevantes. Esta actividad se desarrollará con alumnos de 4º de ESO. Responsables de su ejecución: Departamento de Educación Física y de Ciencias Naturales. Duración: Una jornada lectiva de 8:30h a 14:30h. Mes de realización: febrero 2024.

c) Vuelta a Cieza en 80 km: Se trata de un novedoso proyecto dirigido a alumnos de 1º y 2º de ESO coordinado por los departamentos de Actividades Extraescolares y Ed. Física, con la colaboración especial de Dptº de Francés y con el objetivo de fomentar la actividad física (recorrer 80 km en 6 sesiones-salidas los sábados por la mañana) y dar a conocer el patrimonio natural y cultural tan rico que posee Cieza. Incluye visitas a lugares emblemáticos de Cieza como El Cañón de Almadenes, La Cueva de la Serreta, Las Pinturas Rupestres del Barranco de los Grajos, El Pozo de la Nieve, El Madroñal, La Cueva del Arco, Medina Siyasa....Realización: A lo largo de todo el curso escolar 2023/2024.

d) Vuelta a Murcia en 80 km: Los alumnos participantes el año anterior en la Vuelta a Cieza en 80 km (1º y 2º de ESO) van a realizar este curso la misma actividad, pero a nivel Regional. Visitas a Caravaca, Cartagena, Valle de Ricote... Realización: sábados a lo largo de todo el curso escolar 2023/2024.

e) Camino de Santiago: El alumnado de 1º, 2º y 3º de ESO que ha participado en las dos actividades anteriores, culminará con la realización del Camino de Santiago a mediados de junio de 2024. Coordinado por el Dptº de Ed. Física y Extraescolares.

f) Recreos Activos: Para el presente curso escolar, el Dptº de Educación Física seguirá organizando diferentes campeonatos deportivos internos y coreografías con los alumnos y profesores en los recreos.

g) Trail Running Weekend y MTB (Mountain Bike): Grupo de alumnos del Centro que realizan rutas por montaña acompañados del Profesor de Educación Física los sábados y/o domingos. Segundo y cuarto fin de semana de cada mes.

h) Rutas de Senderismo: Todos los grupos de ESO y 1º Bachillerato realizarán rutas de senderismo por el entorno natural de Cieza con los profesores del Dptº de Ed. Física. 3 rutas por grupo. Mes de realización: abril y mayo 2024.

i) Taller de Hábitos Nutricionales Saludables: Enfocado para alumnos de ESO y Bachillerato. Responsable de la Actividad: Pascual Santos, Médico Pediatra del Servicio Murciano de Salud y padre de alumnos del Centro. 2 Sesiones en hora de tutoría con la ESO y en sesiones de clase con Bachillerato. Mes de realización: Diciembre 2023.

j) Taller de Educación Afectivo-Sexual: Dirigido a alumnos de 3º de ESO y FP Básica. Responsable de la Actividad: Francisca Postigo, Matrona del SMS, Sexóloga y Sex Coach. 4 sesiones en horario lectivo. Mes de realización: enero 2024.

k) Promoción de la actividad física: El IES Los Albares es el Centro de toda la Región de Murcia con mayor índice de participación en todas las modalidades de Deporte en Edad Escolar y además con más títulos y reconocimientos por parte de la Dirección General de Deportes de la Región de Murcia. Para el próximo curso seguiremos promocionando el deporte desde esta perspectiva y en la que participan alumnos de todos los niveles. Responsable de la actividad: Dptº EF. Se realiza a partir de octubre hasta mayo de 2024.

l) DAME10: (Descansos Activos Mediante Ejercicio Físico) consta de una serie de actividades físicas de una duración de entre 5 y 10 minutos que se realizan antes del comienzo de cada sesión, diseñadas por los Profesores de EF para ser desarrolladas en el aula, durante el horario lectivo, por el profesor tutor o especialista, sin apenas material específico y de una manera sencilla, divertida y significativa para el alumnado.

m) Taller de Prevención de Drogodependencias: A través de la Asociación "Proyecto Hombre", seguiremos desarrollado este Taller con los 3º de ESO y alumnos de Formación Profesional Básica. El consumo de sustancias en los jóvenes genera muchos problemas en el ámbito de la familia, así como en el ámbito escolar y laboral. Es por ello que desde el IES Los Albares y Proyecto Hombre hemos implementado un programa específico centrado en la prevención y sensibilización de las consecuencias que derivan del consumo de sustancias estupefacientes. Responsable de la actividad: Dptº Orientación. 3 sesiones en horario lectivo. Mes de realización: febrero 2024.

n) Taller Acoso Escolar y Redes Sociales. ¿A qué me puedo enfrentar?: Actividad programada con alumnos de 1º y 2º de ESO para la que contamos con el Inspector Jefe de GRUME (Grupo de Menores) de la Policía Nacional de Murcia Alejandro Cruz Morgado y con Gonzalo Álvarez de Miguel, Inspector Delegado de Participación Ciudadana de la Policía Nacional de Murcia. Responsable de la actividad: Dptº de EF. 2 Sesiones en horario lectivo. Mes de realización: marzo 2024.

ñ) Taller de Defensa Personal: Para el desarrollo de esta actividad contamos con Eduardo López Giménez, del Centro Kiai de Cieza con 4º de ESO. Responsable de la actividad: Dptº de EF. 3 Sesiones con cada curso, en horario lectivo. Mes de realización: enero-febrero 2024.

o) Actividad Extraescolar: Actividades Náuticas en el CAN (Centro de Actividades Náuticas) de Santiago de la Ribera con 3º de ESO. Una jornada lectiva completa. Responsable de la actividad: Dptº de EF. Mes de realización: mayo 2024.

p) Taller de Primeros Auxilios: se desarrollará en Bachillerato y ESO. Responsable de la actividad: Dptº de EF en colaboración con el Dptº de Sanidad y los alumnos que cursan este Ciclo. 2 sesiones con cada curso. Mes de realización: noviembre 2023.

q) Charlas sobre Prevención y Sensibilización en Salud Mental. Responsable de la actividad: Dptº Orientación en colaboración con AFEMCE (Asociación Salud Mental en

Cieza y Comarca). 3 sesiones en horario lectivo. 1º de ESO. Mes de realización: febrero 2024.

r) Taller de Yoga, Meditación y Mindfulness. Actividad realizada con los alumnos de 2º de Bachiller (100 alumnos aprox) que se enfrentan este año a la EBAU y que resulta fundamental como herramienta de autocontrol emocional. Responsable de la actividad: Dptº de EF en colaboración con el Centro Tao de Cieza. 2 sesiones en horario lectivo. Mes de realización: marzo-abril 2024.

t) Taller de Alimentación Saludable: Utilizando diferentes aplicaciones informáticas como Yuka o Myrealfood que permiten clasificar los alimentos según su calidad nutricional. Los alumnos utilizan tarjetas con los mismos códigos que llevan los alimentos y un móvil por grupo. La tarea finaliza con la "compra saludable" en la que los alumnos por grupos deben ir al supermercado y hacer un compra saludable por menos de 10€. Tienen que escanear los alimentos y formar un menú saludable. Los alumnos pueden conseguir puntos por traer desayunos saludables (una foto con la hora y la fruta) o bien por aportar evidencias de actividad física fuera del horario lectivo. Realización: Todo el curso y ESO, Bachillerato. Dptº Ed. Física.

9. METODOLOGÍA QUE SE VA A APLICAR

La finalidad fundamental de este Programa es potenciar una educación en conocimientos, destrezas y valores de los alumnos en todos los ámbitos de su vida personal, familiar, social y profesional, para contribuir a su desarrollo integral y promover estilos de vida saludables, centrándonos especialmente en la Actividad Física y Alimentación Saludable. Nuestro Programa se fundamenta en el **Modelo PRECEDE** (desarrollado en el Sistema Educativo de Estados Unidos con gran éxito entre la población adolescente) y en la Teoría Cognitivo-Social de Bandura. Al centrarnos en el apartado metodológico lo primero que queremos concretar es la situación de partida de nuestro Centro, de qué situación partimos y comprobar la situación final una vez concluido el proyecto. Ya hemos hablado anteriormente del análisis de la situación y además contamos con la colaboración, tanto del Equipo Directivo como del resto de profesores, Equipo de Atención Primaria, AMPA, Ayuntamiento..... es más, en muchos casos ya se ha incorporado contenidos de este proyecto a las diferentes programaciones de aula. En líneas generales la **metodología se basará** en:

- La información a los padres sobre la implantación del programa.
- La realización de Encuestas para conocer la situación en cuestión de gestión emocional por parte del alumnado del Centro.
- Realización del Proyecto con los grupos seleccionados.
- Realizar el proceso de autoevaluación del proyecto. Resumen y conclusiones.
- Diseño de actividades físicas y deportivas afines a los intereses y motivaciones de los alumnos. Y en general todas las actividades reseñadas en el apartado anterior.

10. TEMPORALIZACIÓN/CRONOGRAMA

En primer lugar, hemos considerado la conveniencia de integrar nuestro Proyecto de Educación para la Salud en la CCP para, de esta forma, implicar de forma global a toda la Comunidad Educativa. **Nos reuniremos una o dos veces al mes**, aprovechando la CCP y trataremos de ver si estamos consiguiendo dichos objetivos. La temporalización viene reflejada en el apartado de actividades.

11. RECURSOS NECESARIOS PARA EL PROYECTO

Todos los docentes coincidimos en señalar que la participación activa de los padres y madres en el entorno educativo favorece una **mayor autoestima** de los alumnos/as, un **mejor rendimiento escolar**, **mejores relaciones** entre progenitores e hijos y sobre todo, una **actitud más positiva** de los padres hacia la escuela. La familia y la escuela deben **trabajar de forma coordinada** desarrollando habilidades, competencias básicas, transmisión de normas y responsabilidades, enseñanza de valores, normas y costumbres. El problema es que la implicación de las familias en el entorno educativo de sus hijos es diferente según la familia y la etapa educativa.

Los recursos humanos necesarios para el Proyecto han quedado contemplados en apartados anteriores.

Los recursos técnicos/materiales: Material bibliográfico referente a actividad física y nutrición saludable que nos permita desarrollar los diferentes talleres, fotocopias, material deportivo (balones de diferentes deportes), raquetas y volantes de bádminton, pelotas y raquetas de tenis, pelotas de fitball, aros, picas, colchonetas,

bates de béisbol, pulseras de actividad física, recursos económicos para el pago a ponentes, desplazamientos...

12. ACCIONES PREVISTAS PARA LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO

Todo el personal adscrito al centro educativo tiene la obligación de conocer el Proyecto y contar con la información específica y actualizada sobre las actividades concretas implantadas. Para ello se difundirá el Proyecto a toda la comunidad educativa en los canales que se indican a continuación, quedando una copia en secretaría para su consulta y estableciéndose un buzón telemático del centro para dudas: **30002775@murciaeduca.es**

- **Equipo directivo y personal docente y no docente adscrito:** La difusión se realizará a través del email corporativo proporcionado por la Consejería de Educación (@murciaeduca.es, @carm.es).
- **Centro educativo y alumnos:** EMAIL de la Consejería de Educación y Cultura: los alumnos del instituto tendrán su dirección y contraseña del mail proporcionado por la Consejería para realizar las comunicaciones con el Centro.
- **Centro educativo y padres, madres y tutores:** Se utilizará la aplicación oficial de la Consejería de Educación", que deben tener instalada todas las familias del Centro, el correo corporativo, llamadas telefónicas o web del Centro.

Dentro de nuestro Plan de Trabajo incluiremos tanto en las sesiones de tutoría como sesiones de principio de curso, así como en forma de recordatorios, los contenidos a desarrollar en cada fase del Proyecto.

13. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Cuando hablamos de indicadores de evaluación nos referimos a la evidencia de la **obtención del resultado**, del cambio, del logro que se busca alcanzar con el Proyecto de Educación para la Salud.

Las capacidades que debe desarrollar el alumnado, profesorado y comunidad educativa en general una vez concluido el Proyecto son:

- Comprobar **en qué medida participan** alumnos y profesores en los talleres, programas y actividades propuestas en el Proyecto de Educación para la Salud.
- **Número de alumnos que cambian sus hábitos** alimenticios hacia otros más saludables.
- Cantidad de alumnos que realizan **ejercicio físico moderado de forma regular** y que controlamos a través de una pulsera de actividad o de una aplicación instalada en su dispositivo móvil. Toda la información recopilada quedará reflejada en Classroom.
- Cuestionarios, autoinformes y observadores externos (iguales, progenitores o profesores) que midan el **índice de ajuste emocional** que nos permitan obtener un perfil de las carencias afectivas en determinadas áreas y su evolución.
- Resultados de los cuestionarios de evaluación de **la práctica docente** por parte de los alumnos, teniendo en cuenta que el alumnado participe activamente en el proceso de evaluación.
- Realizar una **entrevista personal con los alumnos** antes de finalizar cada trimestre para dialogar sobre la evaluación de forma individualizada.
- Evaluar el **grado de implicación** del profesorado, familias (¿asisten a reuniones y actividades?), agentes sociales, motivación lograda en los alumnos....

14. PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO

- Docencia: 150€
- Material bibliográfico: 250€
- Transporte participantes: 250€
- Actividades y recursos para promocionar actividad física: 350€
- **Total presupuesto: 1000€**

15. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DE INFORMACIÓN CONSULTADAS

- **Red de Experiencias de Educación para la Salud en la Escuela.**

- **Manual: Salud a Ciencia Cierta. Consejos para una vida sana". Autor: Dr. Martínez-González.**
- **Orientaciones para una Ed. Física segura y de calidad en los Centros Educativos de la Comunidad de Canarias.**
- **Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida. Griselda Herrero y Cristina Andrades.**