

“ Por una escuela con hábitos saludables ”

Nombre del Proyecto: **PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE DEL C.E.I.P. “PASTOR POETA”
OCAÑA**





ÍNDICE	Página
1) Introducción.....	3.
A.) Alumnado.....	4.
B.) Familias.....	7.
C.) Centro.....	7.
D.) Entorno.....	13.
2) Características del Centro Docente.....	14.
3) Objetivos Generales.....	16.
4) Consejo Saludable del Centro.....	16.
5) Programas.....	20.
Programa I.....	20.
Programa II.....	22.
Programa III.....	24.
Programa IV.....	26.
Programa V.....	30.
Programa VI.....	33.
Programa VII.....	38.
Programa VIII.....	42.
Programa IX.....	50.
Programa X.....	54.
Temporalización.....	55.
6) Metodología.....	60.
7) Conclusión.....	65.



1. INTRODUCCIÓN.

Nuestro centro educativo lleva existiendo 15 años, pero 11 como colegio de Educación Infantil y Primaria. Desde un principio hemos promovido la actividad física y estilos de vida activos y saludables como podrán comprobar más adelante, tanto en actividades en horario lectivo como en horario no lectivo y fines de semana incluido.

Somos un colegio joven, deseoso de nuevos proyectos que alimenten a nuestros alumnos de nuevas y ricas experiencias, haciéndoles crecer en todas las dimensiones de su persona. **Ya en el curso 2014/2015 fuimos un centro de Escuela +Activa.**

Así pues, confiamos en conseguir ser uno de los colegios que lleven a cabo un Proyecto Educativo Saludable en el presente curso 2016/2017, así como en los dos siguientes años académicos, para así seguir siendo promotores de estilos de vida saludables, logrando de esta manera continuar y ampliar la labor que iniciamos hace ya 5 años. De hecho, **estos 11 años hemos sido siempre partícipes del Plan de Actividad Física en Castilla La Mancha, participando en competiciones de campo a través, atletismo escolar y orientación escolar.**

Con este proyecto nos hemos marcado una serie de objetivos, planificación de actividades, un desarrollo y una evaluación de las iniciativas propuestas por el coordinador en un principio y consensuadas y mejoradas con todos los agentes de la comunidad educativa. Por lo tanto, es un proyecto realizado por todos y de todos.

Este Proyecto y todas las actuaciones e intervenciones educativas que se describen para ser realizadas bien en el centro escolar, o bien fuera del él, tanto en horario lectivo, como no lectivo, e incluso fines de semana e implicando a las familias, están en consonancia con el modelo educativo definido y expresado en **el proyecto educativo de centro de acuerdo con la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, la ley 7/2010, de 20 de julio, de Educación de Castilla-La Mancha, y el artículo 43.3 de la Constitución Española relacionada con la educación y la salud.** De hecho, **todos los contenidos** que se han desarrollado en este Proyecto, **siguen las pautas que establece la instrucción de 05/09/2016 del Consejero de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula el libramiento de fondos para la implantación y desarrollo de Proyectos Escolares Saludables en los centros docentes públicos de enseñanzas no universitarias, dependientes de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de Castilla-La Mancha durante el curso 2016/2017 y se crea la Red de Centros Docentes Saludables de Castilla-La Mancha,** así como su desarrollo, ejecución y financiación, y más concretamente en la instrucción segunda de dicha orden.

DIAGNÓSTICO O SITUACIÓN INICIAL DE PARTIDA

El Colegio de Educación Infantil y Primaria "Pastor Poeta" se encuentra situado en la periferia del municipio de Ocaña, al Noreste de la provincia de Toledo, cercano a la Comunidad Autónoma de Madrid. Pasamos a analizar la información de los distintos agentes de la comunidad educativa:

A) ALUMNADO

Están matriculados actualmente 572 alumnos, siendo de línea 3 y media con un total de 28 unidades, 8 de Infantil y 20 de Primaria. En Infantil hay 164 alumnos, 73 niñas y 91 niños. Y en Primaria 408, 217 niñas y 191 niños. Recibe al alumnado residente en Ocaña.

Como consecuencia de la gran variedad de tipos de familias que contamos, el alumnado es muy heterogéneo. Esta heterogeneidad da lugar a la convivencia diaria en nuestro centro de niños y familias con **nacionalidades, culturas y credos religiosos distintos**. Concretamente tenemos, aproximadamente, un 20% de alumnado extranjero en Infantil Primaria, siendo además muchos los alumnos de origen extranjero que están nacionalizados como españoles debido, seguramente, a que nacieron en España, y alrededor de un 11% son de etnia gitana ya que hay unos dos o tres alumnos por clase.

El nivel general de competencia curricular no es todo lo deseable que nos gustaría debido a factores que serán detallados más adelante al hablar sobre familias.

Unido a la diversidad de nuestro centro, encontramos **alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo**. Concretamente tenemos 12 alumnos diagnosticados como Alumnos con Necesidades Educativas Especiales. A estos habría que sumarle **los alumnos que presentan torpeza motriz** en las sesiones de Educación Física, siendo alrededor del **8% del alumnado** (la mayoría niños). Los principios básicos que determinan estas respuestas son el de heterogeneidad y el de normalización.

Al ser un colegio de Educación Infantil y Primaria, no hay abandono escolar, pero lamentablemente sí hay varios alumnos que presentan **absentismo escolar**, por lo que se está procediendo a contactar con las familias por parte del Jefe de Estudios y la Orientadora, con el asesoramiento del inspector de zona y asuntos sociales.

De acuerdo con estos principios, el centro ha adoptado una serie de medidas que han acabado definiendo nuestro modelo educativo:

- Refuerzo educativo dentro del aula.
- Plan de Convivencia.

La convivencia general del centro es muy buena a pesar de la interculturalidad que presentan las familias (hay población rumana y marroquí, principalmente). Esto se debe al impulso integrador desplegado por nuestra AMPA “Nuevo Mundo” que, ya desde el principio, intenta potenciar la unión y convivencia de todas las culturas. El profesorado colabora en esta misión apoyando cuantas actividades interculturales se vienen celebrando.

Para conocer en profundidad a nuestro alumnado se ha procedido a realizar con ellos una encuesta, de la cual podemos extraer la siguiente **información que pasamos a detallar:**

Sobre **el índice de práctica de actividad físico-deportiva e intereses, los alumnos que practican actividades extracurriculares organizadas representan el 70% aproximadamente de los alumnos de Primaria**. Consideramos que este dato es mejorable. Son varias las actividades ofertadas por el AMPA, de las cuales nos hacemos partícipes con este proyecto (kids player, multiplayer, powerumba y atletismo y orientación). Además hay otras ofertadas por el Ayuntamiento y clubes deportivos locales. La mayoría practican dos días por semana en cada actividad a la que están apuntados, habiendo varios los que hacen dos. Destacan fútbol, atletismo, ballet y gimnasia rítmica. Otras: patinaje artístico, artes marciales, fútbol-sala, baloncesto, ciclismo, hípica y pádel. La mayoría compiten menos ballet, danza y patinaje artístico. Y de mayores casi todos les gustaría practicar deportes y competir. A casi todos les gusta

competir, salvo alguna excepción. Para ir a todas estas actividades suelen ir andando o en bicicleta, menos en fútbol ya que lo practican en la localidad de Noblejas (a 5 kilómetros) y van en coche. Todo esto también lo detallamos al hablar del entorno.

En lo que respecta a **realizar actividad física por cuenta propia**, casi todos han respondido sí, sobre todo fútbol, bicicleta, correr, andar, patinar, bailes y baloncesto. Hay respuesta de todo tipo en cuanto a días (los fines de semana cuando más).

Para ellos el realizar actividad física es por **motivación** propia y por los amigos, aunque varios nombran a padres, familiares y profesores como animadores.

En **los recreos** los alumnos suelen practicar deportes o juegos según el espacio que les toque ocupar en el patio (se hace turnos de juegos), aunque son varios los que se dedican a pasear y hablar. Es por ellos que nos proponemos para el año que viene conseguir que la totalidad de nuestro alumnado tenga mayor actividad en los recreos a través de torneos deportivos y la práctica de juegos populares.

Cuando llegan **las vacaciones**, el 90% afirma que sigue practicando actividad física. Nos queda un 10% que no. Por ello organizamos en diciembre de 2014 una actividad en Navidad que resultó un éxito con 80 alumnos apuntados.

Otras actividades que nos sean físicas: el 62% ha respondido que sí, practicando la mayoría idiomas y música, y como actividades más secundarias plástica e informática. Casi todas actividades se hacen 2 días por semana.

Actividades sedentarias: la televisión la suele ver a diario el 83% y el ordenador el 73%. La mayoría afirman que no llegan a dos horas diarias, pero hay casos que han señalado de 2 a 4 horas e incluso más. Por ello es necesario seguir con la escuela de padres haciendo charlas.

Rendimiento escolar: la mayoría opina que van como el resto de sus compañeros, y hay más alumno que piensa que están por encima de la media que por debajo.

Un dato que nos ha alarmado mucho es que **hay muchas familias cuyos padres hacen poco o nada de deporte con sus hijos**, sobre todo en los cursos bajos. **Según encuestas solo el 45%** realiza actividad física con sus hijos. Por lo tanto, **este será un objetivo primordial a mejorar** durante el próximo curso 2016/2017. Lo que sí que se puede deducir es que practican más los padres que las madres y que depende mucho del sexo del hijo/a. En cuanto a hermanos y otros familiares los parámetros son muy similares.

En relación a **cómo van al colegio**, el 56% va andando o en bicicleta, el 41% en coche, y el 3% en transporte público (son los niños que vienen de Cabañas de Yepes). Este es otro objetivo importante para el curso próximo, si bien es verdad que nuestro colegio está demasiado a las afueras de Ocaña.

En **hábitos de alimentación y otros ámbitos de la salud** observamos, sobre todo en los recreos, que no es del todo óptimo, como por ejemplo con el acusado consumo de zumos en mini-tetrabrik con una excesiva concentración de azúcares que aumentan el riesgo de sobrepeso en nuestros alumnos. Es por ello que **este año** hemos implantado un **plan de comidas en los recreos** para así controlar la alimentación de los alumnos. No obstante queda mucho por mejorar ya que son varios los padres que

no hacen caso de este plan. Según **la encuesta**, la mayoría toma dos o más piezas de **frutas**, el resto una pieza, habiendo alguno alumnos que no toma; sobre la verdura, la comen el 84% y no todo los deseable en cuanto a día por semana (nos queda un 16% que no toma); y todos toman **leche** (31,6% un vaso al día; 43,4% dos vasos; y, 25% más de dos vasos). El 85% opina que **sus padres se preocupan por su alimentación**, habiendo un 15% que piensa que no o no lo sabe.

Y en cuanto a la obesidad y sobrepeso infantil de nuestro alumnado, así como índice de condición física saludable, se ha realizado un estudio en los alumnos de Educación Primaria durante el 3º trimestre del curso anterior, llevado a cabo por los maestros del centro y asesorado por los servicios del SESCOAM de Ocaña, obteniendo unos resultados mucho mejores que los del año pasado. **El curso pasado teníamos una media de uno cada tres con obesidad. Este curso es uno cada cuatro, con lo que se puede decir que estamos consiguiendo el objetivo de bajar la obesidad en nuestro centro.** El estudio se ha hecho con los alumnos de Primaria. De 1º a 4º de Ed. Primaria se está alrededor del 20%. A partir de 5º se llega casi al 30% y ya en 6º cursos se llega prácticamente al 36%. Es decir, a partir de 5º de Primaria va progresivamente en aumento, **quedando una media de 24,3% en el alumnado de Primaria.** Por lo tanto, se observa que esto se puede deber a que los alumnos cuanto más mayores tienen menos control por parte de sus padres en muchos aspectos como son el sedentarismo y la alimentación, y posiblemente es por ello que se suban estos valores, sobre todo en 5º y 6º de Primaria, aunque muchos de ellos hagan deporte por las tardes. Por ello hemos iniciado este curso una escuela de padres para informales, educarles y concienciarles en que sus hijos sean más activos y en una mejor alimentación, entre otros aspectos como la higiene, las horas de sueño, etc., a fin de que no solo deben estar atentos a sus hijos cuando son pequeños, sino más aún cuando son mayores para evitar estos resultados insanos. Así mismo, también se detalla en el estudio **valores sobre infrapeso**, resultando ser **un 7,4% del alumnado de Primaria.** Los valores de infrapeso son bajos en casi todos los cursos menos en 2º y 5º, por lo que se contactarán con ciertos padres sobre esto. Esto se suele dar en familias desfavorecidas económicamente. **El peso normal, por tanto, lo poseen el 68,3% del total de alumnos.**

Con todo esto, el 44% piensa que su **estado de salud** es excelente, el 31% que está muy bien, el 19% lo da como bueno y un 6% reconoce que está regular.

B.) FAMILIAS

La cercanía a la Comunidad de Madrid y el bajo precio de las viviendas en comparación con dicha región, están siendo la causa del excesivo crecimiento demográfico del municipio, cuyo censo actual es de 17.534 habitantes. Esto conlleva una constante incorporación de alumnado a nuestro centro de distintas procedencias y contextos socioculturales diversos, de ambientes desfavorecidos en muchos casos.

Así pues, el entorno social y cultural del Centro viene dado por varios tipos de familias:

□□ **Familias originarias del pueblo**, que habitan generalmente en viviendas unifamiliares, la mayoría de su propiedad. Su nivel cultural y económico es medio. Algunos trabajan en el sector servicios; otros son autónomos u obreros de la construcción, en muchos casos con trabajo de carácter temporal, lo que trae consigo situaciones de paro.

□□ **Familias formadas por funcionarios** (de Instituciones Penitenciarias o de la Guardia Civil), llegados a Ocaña atraídos por los puestos de trabajo que genera los Centros Penitenciarios y el cuartel de la Guardia Civil. Viven generalmente en construcciones dependientes de sus propios centros de trabajo y tienen un buen nivel adquisitivo y cultural. Varios de estos funcionarios son también originarios de Ocaña.

□□ **Familias de etnia gitana**, cuyos ingresos proceden en su mayoría de la venta ambulante o empleos temporales. En general, presentan índices de absentismo altos.

□□ **Familias inmigrantes**, procedentes de varias nacionalidades distintas: Marruecos, Rumanía, Bulgaria, Ecuador, Colombia, China, Portugal, Italia, República Dominicana, Nigeria... La mayoría viven en pisos de alquiler, a veces compartidos con otras familias. Su nivel adquisitivo suele ser bajo como consecuencia de sus empleos temporales, situación de desempleo, etc...

□□□ **Familias monoparentales y de agrupamientos diversos.**

Por lo tanto, **el nivel socio-económico general del Centro lo podemos catalogar como medio-bajo.**

Todo ello hace que sean muchas las familias que ahorren en alimentación no comprando en calidad. **Se hace necesario crear una ESCUELA DE PADRES** a través de charlas que inculquen en los padres unos hábitos saludables y de alimentación para sus hijos, así como una cultura de la actividad física que evite el sedentarismo. De hecho en diciembre de 2.014 realizamos una charla sobre nutrición infantil y otros hábitos saludables, llevada a cabo por una nutricionista y licenciada en Tecnología de los Alimentos, D^a Ángela Casillas Galiano. Se seguirá trabajando en esta línea con nuestro AMPA "Nuevo Mundo", asociación de gran peso y participación dentro de nuestra vida diaria en el centro.

C.) CENTRO

El C.E.I.P. "Pastor Poeta" fue creado por la administración regional de Educación el 2 de junio del 2009 (Decreto 71 de 2009), comenzó a funcionar como centro completo de Infantil y Primaria de línea 2 en septiembre del 2011, **por lo que se trata de un centro de muy reciente creación carente de muchos recursos materiales** debido a la situación económica que sufre nuestra sociedad en la actualidad. Fue declarado en octubre del año 2012 como centro de difícil desempeño por la gran diversidad de alumnado que presenta, como ya hemos comentado, pero se le fue retirado este curso pasado por cambio de criterios.

Se encuentra detrás del parque municipal contando con las siguientes instalaciones:

- **Edificio de Infantil** con una superficie útil de 550 m² (6 aulas con servicio individual y cambiador, sala de usos múltiples, sala de profesores y tutoría), un patio con arenero,
- **Edificio de Primaria** con una superficie de 1.600 m² distribuidos en dos plantas (16 aulas de Primaria, aula de música, aula de informática, 4 despachos de tutorías, 4 aulas de pequeño grupo, servicios, sección de administración y secretaría, despachos de miembros del Equipo directivo y Orientador/a). No hay ni sala de profesores ni biblioteca, ni sala TIC, porque se han reconvertido en aulas.



- **Comedor** con una superficie de 335 m² + otras dependencias con una superficie de 80 m² (cocina, aseos, etc.). Adjunto se encuentra **la sala de usos múltiples**.
- **6 aulas prefabricadas** por desdobles, siendo dos aulas de Educación Infantil y cuatro aulas de Educación Primaria.
- **Pabellón deportivo** con una superficie de 420 m², **pistas deportivas exteriores** de 1000 m², dependencias auxiliares y amplios patios.
- El colegio dispone máquinas expendedoras en la sala de profesores dirigidas al personal del centro, a quienes también habría que inculcarles hábitos saludables.

El centro cuenta con **45 maestros, un orientador, un enfermero compartido, un fisioterapeuta compartido, dos auxiliares técnicas en educación que nos ayuda en clase con alumnos con necesidades educativas especiales, siendo ocho de Educación Física (7 son tutores de Primaria)**. El especialista de la asignatura que no tiene tutoría, es el coordinador del presente proyecto y responsable de las actividades complementarias y extracurriculares del centro, por lo que se ha de coordinar con el AMPA “Nuevo Mundo” y el Ayuntamiento de Ocaña.

Su **horario** es de **jornada continua**, es decir, clases de 9 a 14 horas, y exclusivas de 14 a 15 horas.

Por las tardes, de lunes a jueves, se realizan actividades extracurriculares con el AMPA “Nuevo Mundo”, relacionadas con la actividad física y el deporte, actividades que están presentes en el Programa IX del presente curso. Se realiza los lunes y miércoles de 16 a 18 horas, y los martes y jueves de 17 a 19 horas.

A continuación, pasamos a detallar **recursos personales, materiales y espaciales propios y del entorno en relación al Proyecto Escolar Saludable y al área de Educación Física:**

Referente a **los recursos materiales**, además de las instalaciones deportivas ya mencionadas, **contamos con más material este año** debido al Proyecto +Activa de hace dos cursos, a la aportación de familias y a la rifa del AMPA de una bicicleta que ha hecho posible que contemos más material, además del que nos llegó por ser un colegio de nueva creación hace cinco años, aunque todavía nos queda mucho por conseguir. Lo que sí tenemos son espalderas, 4 porterías y 6 canastas repartidas entre el pabellón y la pista al estar dentro del proyecto de obra. También contamos con redes para jugar al voleibol y al bádminton (aunque no tenemos raquetas de este deporte), así como pequeño material (zancos, aros, balones...), aunque después de cinco años se hace necesario comprar material de reposición. Hay material que podemos fabricar o reciclar nosotros mismos, pero hay otros que no y son muy necesarios tanto para nuestras clases de Educación Física como para la puesta en marcha de este proyecto (este año hemos conseguido comprar una colchoneta gigante que nos ha permitido preparar las pruebas de salto de altura). Estos son:

- Material específico de Educación Física: balones y pelotas, aros, picas, bancos suecos, colchonetas, un quitamiedos, plintos, un potro, cuerdas, ladrillos de



- plástico, conos, raquetas de bádminton, palas, bates, sticks, discos voladores, petos, gomas elásticas, bolos, petancas, etc.
- Material tomado de la vida cotidiana y de desecho: pañuelos, telas, neumáticos, periódicos, yogures, sacos, pelotas de tenis, etc.
 - Materiales de elaboración propia: receptáculos, ringos, botellas lastradas, bates, pelotas-pompones, pelotas-cometas, etc.
 - Uso de cuadernos y libros como apoyo de adquisición de contenidos.
 - Reproductor de sonido, video y DVD.
 - CD's, DVD's, videos, CD ROOM's.
 - Ordenador, proyector y software educativo.
 - Internet.

Existen unos criterios generales básicos de selección:

- La utilidad.
- Que sean de fácil acceso para los alumnos.
- Que sean polivalentes.
- Que sean diversos y variados en cuanto a forma y contenido.
- Que sean adecuados a los intereses y las características del alumnado.
- Elaborados según criterios pedagógicos adecuados.
- Se procurará seleccionar materiales y recursos que sean actuales y novedosos.

La utilización de los recursos se ajustará a los siguientes criterios:

- Que no sustituyan al maestro.
- Que no sustituyan las experiencias directas.
- Que generen actividad.
- Que estén ordenados y organizados.
- No se debe utilizar el recurso único.

Los Recursos personales contamos en el centro para hacer efectivo este Proyecto:

- Los profesores especialistas de Educación Física.
- Tutores.
- Maestros especialistas en Terapia Ocupacional.
- El Orientador del centro.
- Equipo Directivo.
- Auxiliares Técnicos de Educación.
- Los propios alumnos.
- Las familias.

Si analizamos en profundidad los espacios deportivos, o para uso de la actividad física y deportiva, propios del centro, podemos decir que dispone de un patio de recreo con una pista polideportiva y varios areneros, y un pequeño pabellón polideportivo con espalderas, habiendo un total de 4 porterías y 6 canastas. Hay material e infraestructuras disponibles para jugar al bádminton y voleibol (2).

En Infantil hay otro patio de recreo con arenero. No hay sala de psicomotricidad, pero existe en el pasillo una parte de gran anchura que permite a las maestras de esta etapa llevar a cabo estas sesiones.



Actualmente y en los últimos años el C.E.I.P. "Pastor Poeta" realiza y ha realizado las siguientes actividades relacionadas con la adquisición de hábitos activos y saludables tanto en horario lectivo como fuera de él:

- **LLEVAMOS 13 AÑOS PARTICIPANDO EN EL PLAN DE ACTIVIDAD FÍSICA DE CASTILLA-LA MANCHA, en las disciplinas de campo a través, atletismo y orientación escolar, entre otras.**
- **Participación en competiciones de atletismo escolar y campo a través.** Organizado por la Diputación Provincial de Toledo y la Federación de Atletismo. Llevamos cinco años participando en los campeonatos provinciales, así como en los crosses de Toledo, Quintanar de la Orden y Sonseca. Somos de los pocos colegios de la provincia de Toledo que participa en estas competiciones, logrando grandes éxitos: **6 medallas en 2011-2012 (4 oros, 1 plata y un bronce), 11 medallas en 2012-2013 (7 oros, 2 platas y 2 bronce), en 2013-2014 tres podios por equipos en el cross de Quintanar de la Orden (dos segundos y un tercero) y un tercer puesto por equipos en el provincial de campo a través, mientras que en pista de atletismo hemos 18 medallas provinciales (10 oros, 5 platas y 3 bronce) y dos medallas de plata en infantil femenino en el campeonato de Castilla La Mancha (80 metros vallas y salto de altura), en 2014-2015 dos podios por equipos en el cross de Quintanar, dos por equipos en el provincial de cross, otros dos a nivel individual, 34 medallas en los provinciales de atletismo (13 oros, 11 platas y 10 bronce), y 6 medallas en los regionales (1 oro, 1 plata, 4 bronce), y en 2015-2016 dos podios por equipos en el cross de Quintanar, uno por equipos en el provincial de cross, 26 medallas en los provinciales de atletismo (13 oros, 9 platas y 4 bronce), y 5 medallas en los regionales (3 oros y 2 platas) y un cuarto puesto en el Campeonato de España de infantiles, además de numerosos puestos de finalistas.** Pero el principal éxito está en el aumento que tenemos de participación. Los alumnos se les anima y se apuntan libremente. **Este año son unos 40 alumnos los que entrenan y compiten. Se les entrena en clases de EF, en los recreos, con la escuela de atletismo que se ha creado y algunas tardes previas a las competiciones.**
- **Participación en competiciones de orientación escolar a nivel provincial.** Solo llevamos un año participando, por lo que nuestras actuaciones han sido bastante discretas y todavía estamos aprendiendo de este deporte tan divertido. Cuatro fueron las jornadas (tres en Toledo y una en Navalcán). 20 fueron los alumnos que participaron.
- **Escuela de atletismo y orientación.** Dos veces por semana en horario extraescolar. Asisten alumnos de 4º a 6º de Educación Primaria. La mayoría de niños que están apuntados a esta escuela compiten los fines de semana. Algunos no van a la escuela de atletismo porque les coincide con otras actividades extracurriculares, pero igualmente pueden y van a competiciones si lo desean.
- **Kids Player (psicomotricidad).** Dos veces por semana en horario extraescolar. Asisten alumnos de Educación Infantil.



- **Multiplayer (multideportes).** Dos veces por semana en horario extraescolar. Asisten alumnos de 1º a 3º de Educación Primaria.
- **Powerumba.** Se trata de bailes latinos. Dos veces por semana en horario extraescolar. Asisten alumnos de 2º a 6º de Educación Primaria.
- **Olimpiadas Escolares de Ocaña.** Nuestro centro ha sido el centro organizador de este evento. Han participado los tres colegios de Ocaña. Las actividades fueron las propias de “Jugando al Atletismo”. Participaron 168 niños. Después se intentó participar en la fase regional de “Jugando al Atletismo”, pero no fue posible por problemas de transporte hasta Ciudad Real.
- **Entrenamientos en recreos.** Durante los recreos se prepara las competiciones de atletismo y “Jugando al Atletismo”, de forma programada, a los alumnos inscritos en las pruebas. Lo entrena el profesorado de EF en colaboración con otros maestros que hacen guardia en los recreos. En las clases de EF también se realizan actividades de atletismo, pero poco ya que en nuestra programación de EF trabajamos otras unidades didácticas y no todos los alumnos compiten.
- **Carrera solidaria** en el parque municipal. Previo a las competiciones de campo a través solemos organizar todos los años una carrera solidaria para fomentar el hábito de correr dentro de las posibilidades de cada uno, motivarles para que se apunten al equipo de atletismo y para fomentar valores de solidaridad en nuestros alumnos ayudando a niños necesitados. Este curso la ayuda fue para ACNUR a favor de los refugiados sirios recaudándose 519,65€. Hay que tener en cuenta que muchos pasan por problemas económicos por lo que se pide 1€ de ayuda mínima y no es obligatorio. Donen o no, todos corren de una manera saludable y no competitiva. Otros años anteriores se ha colaborado con Cáritas de Ocaña, “Save the Children” y AFANION (2 veces). Últimamente, se colabora con la asociación local de TEA-mo (Trastorno del Espectro Autista Mesa de Ocaña).
- **Semana Cultural,** en la que se ha realizado un taller de alimentación sobre comer de manera saludable, otro de ejercicio físico con la realización de varias pruebas tipo gymkhana, otro artístico con la elaboración de murales sobre hábitos alimenticios y otro sobre relajación y salud mental, además de otro sobre animación a la lectura. Colabora todo el profesorado.
- **Día del Deporte.** Esta actividad se viene realizando todos los años. Se hace el último día del curso para despedirlo de una manera divertida a través de juegos. Se trata en que cada clase se divide en dos equipos: rojos y blancos. Todo el profesorado participa. Los tutores van rotando con sus grupos por 6 pruebas. Cada especialista es responsable de una prueba. Los rojos y blancos van sumando puntos a medida que se realizan las pruebas. Al final se les dice el resultado aplaudiendo el equipo ganador al perdedor como muestra de deportividad. Este año se hará con unas olimpiadas de juegos populares realizando algunos ya conocidos y otros de otros países procedentes de nuestros alumnos.



- **Festival de ritmo, master class power rumba.** Realizada por la asociación “Power Rumba”. Se trata de una actividad aeróbica-musical.
- **Senderismo.** Todos los años los alumnos realizan actividades de senderismo a lugares de nuestro entorno y otros de Castilla La Mancha. Hace tres años fue en “La Calderina” (Los Yébenes), hace dos años en “Las Tablas de Daimiel” y el año pasado y este en “El Borril” (Polán).
- **Actividades de iniciación deportiva en centros escolares:** Ofertado y organizado por los SSPP de Educación, Cultura y Deporte de Toledo junto a las federaciones de varios deportes. Este año hemos trabajado bádminton, deportes adaptados y orientación en el parque municipal adaptadas a su edad.
- **Navidad +Activa:** actividad convocada por los SSPP de Educación, Cultura y Deportes de Toledo en el curso 2014-2015, en el que los alumnos realizan actividad física en la época navideña.
- **Plan de comidas de frutas en las escuelas:** un plan de comida de frutas en los recreos promovido por la JCCM. Se inició hace unos meses.
- **Plan de comida en los recreos:** cada día de la semana se come un tipo de alimento diferente que sea saludable.
- **Charla sobre nutrición infantil y otros hábitos saludables.** Llevada a cabo por una nutricionista y licenciada en Tecnología de los Alimentos, D^a Ángela Casillas Galiano hacia las familias, y profesionales del SESCAM de Ocaña hacia los alumnos (estos últimos también trataron “los primeros auxilios”).
- **Concursos de dibujos relacionados con el deporte, como ha sido el concurso de tarjetas navideñas FEDEFAM.** Nuestro colegio obtuvo el primer premio colectivo y Roberto Carlavilla Manzanares el 1º premio en la categoría A.
- **Visita de deportista de élite local.** El 7 de mayo tuvimos la visita de Fernando Morientes, con motivo del concurso de dibujo de FEDEFAM.
- **Actividades de encuadernación.** Cada año las clases de 1º y 2º ciclo realizan un libro viajero sobre juegos populares de su lugar de procedencia. Se practican en EF y se favorece la integración del alumnado. Estos libros forman parte de la Biblioteca de aula y del centro cuando acaben la Etapa.
- **Encuestas on-line y por escrito sobre hábitos saludables.**
- **Actividades con las T.I.C.E. relacionadas con los hábitos saludables.**
- **Actividades en inglés relacionadas con los hábitos saludables.**
- **Salida en bicicleta con las familias.** Se ha ido con padres y alumnos al paraje natural de “La Aldehuela” en bicicleta.
- **Creación de medios de comunicación.** Blog llamado “educaciónfiscapastorpoeta”.



- **Futuras actividades programadas:** psicomotricidad en horario escolar con la metodología de “kids player”, una actividad extraescolar llamada “Multiplayer”, apoyo económico de todas las actividades que organice el AMPA que tenga que ver con la actividad física, “DAME 10”, cuidado del huerto escolar, organización de deportes y juegos populares en los recreos, campaña para ir al colegio caminando o en bicicleta, cuidado de huerto escolar en los recreos, lectura de libros relacionados con el proyecto en la hora de Lectura, etc.

D.) ENTORNO

Ocaña tiene, a fecha de 31 de agosto de 2024 17.534 habitantes. Se trata de una población heterogénea dedicada prioritariamente al sector servicios. En esta localidad hacemos mención al Centro Penitenciario lo que le da a Ocaña un gran número de funcionarios (funcionarios de prisión, Guardia Civil y Policía Local).

En los últimos años **ha aumentado notablemente la población inmigrante** procedente de países sudamericanos y del Este de Europa, **así como la población de etnia gitana.** Vienen con un nivel académico, profesional y cultural muy deficitario. Ocupan puestos de trabajo de baja cualificación en empresas industriales, en la construcción y en algunos servicios. También mencionar que Ocaña **tiene una población muy cambiante**, debido a que es mucha la gente que viene de muchos lugares de España, sobre todo de Madrid, buscando vivienda de alquiler barato, familias que no tienen trabajo, por lo que pasado un tiempo y si no han conseguido trabajo, se marchan a otra localidad. Es por ello que en nuestro colegio tenemos continuamente muchas altas y bajas de alumnos. Por lo tanto, muchas de nuestras familias poseen una situación social y económica bastante baja y difícil acorde con la situación actual.

Sobre **la oferta local de actividades:** el Ayuntamiento de Ocaña y otros clubes locales ofertan: atletismo, fútbol-sala, tenis de mesa, multideporte, baloncesto, patinaje y gimnasia rítmica y aeróbic infantil. **También, a través del AMPA se puede realizar ballet, kids player (psicomotricidad), multiplayer (multideporte), powerumba y atletismo y orientación (estas cuatro últimas forman parte de este proyecto).** La mayoría es contactando con entidades privadas de la localidad resultando más barato a los alumnos cuyos padres sean socios del AMPA. **Este año queremos apoyar económicamente a estas actividades.** Lo que llama mucho la atención es la no oferta de fútbol, y al ser un deporte muy demandado por los niños de Ocaña, muchos son los que se van en coche por las tardes a Noblejas para la práctica de este deporte. Actualmente en Ocaña hay clubes de atletismo, tenis de mesa, baloncesto, fútbol sala, ciclismo (solo para adultos), patinaje y artes marciales como kárate, respaldados la mayoría por el Ayuntamiento con la concesión de instalaciones municipales. También hay dos clubes de natación, aunque estos entrenan en piscinas climatizadas de Aranjuez (antes había una carpa en Ocaña). Nuestros alumnos asisten sobre todo a multideporte (los más pequeños), atletismo (la mayoría son de nuestro colegio), fútbol sala, tenis de mesa, patinaje, gimnasia rítmica, ballet (la mayoría son niñas, habiendo dos niños de nuestro colegio), y sobre todo fútbol en Noblejas.

Las instalaciones deportivas de Ocaña constan de un complejo polideportivo con dos pabellones, un campo de fútbol 7 de césped artificial, una pista de tenis, varias de pádel, un frontón y dos piscinas. Hay otros dos pabellones de uso municipal en un instituto y en el otro colegio público de Ocaña que son utilizados por las tardes por

diversos clubes de baloncesto, atletismo, tenis de mesa, artes marciales, etc. Y además, existe un carril bici muy usado por los vecinos para andar, correr y pasear en bicicleta.

Sobre **otros recursos del entorno cercanos**, el colegio está junto al parque municipal, muy utilizado para diversas actividades como juegos de orientación, la carrera solidaria, gymkhanas, etc., y entornos naturales de la localidad, como son “Los Pinos” donde ya hemos hecho orientación fuera del horario lectivo y “La Aldehuela” donde solemos realizar en mayo una marcha en bicicleta con las familias un sábado de mayo.

Por último, Ocaña cuenta con un **centro de especialidades médicas con un servicio de urgencias** de 24 horas, muy útil en caso de emergencia.

2. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO DOCENTE

DATOS DEL CENTRO				
Nombre del centro:	C.E.I.P. “PASTOR POETA”			
Tipo de centro:	C.E.I.P.: <input checked="" type="checkbox"/>	C.R.A.: <input type="checkbox"/>	I.E.S.: <input type="checkbox"/>	I.E.S.O.: <input type="checkbox"/>
Dirección:	Calle Reina Sofía (esquina Juan Carlos I), s/n			
Código de Centro:	45012177			
Localidad:	Ocaña			
Código Postal:	45300			
Teléfono:	925120240 – 722163095			
Provincia:	Toledo			
Email:	45012177.cp@edu.jccm.es			
Otros:	cpesceippastorpoeta@gmail.com			

NIVELES, CURSOS, GRUPOS, NÚMERO DE ALUMNADO Y PROFESORADO DEL CENTRO

INFANTIL

Curso	1º	2º	3º
Número de grupos	3	3	2
Total alumnado	55	68	41
Nº Chicos	32	33	26
Nº Chicas	23	35	15

PRIMARIA

Curso	1º	2º	3º	4º	5º	6º
Nº de grupos	4	4	3	3	3	3
Total alumnado	73	75	69	68	50	73
Nº Chicos	33	39	39	41	26	40
Nº Chicas	40	36	30	27	24	33

INSTALACIONES DEPORTIVAS

Propias, del centro:

Pista polideportiva de 40x20m

Pabellón cubierto de 28x15m

Convenios para el uso de instalaciones deportivas municipales o de titularidad privada. Uso del **parque municipal** que está junto al colegio y del **pabellón municipal “Rafael Yunta”** cuando organizamos encuentros inter-centros con los demás centros docentes de Primaria de Ocaña y 1º de la ESO del IES “Alonso Ercilla”.

3. OBJETIVOS GENERALES.

Objetivos Generales

1	Inculcar tanto a las familias como a los alumnos unos hábitos saludables a través de la ocupación constructiva del tiempo de ocio como es el caso de la práctica deportiva, charlas, encuentros intercentros, participación en el plan de la actividad física (principalmente atletismo y orientación, entre otros), salidas al medio natural, buenos hábitos alimenticios y otros consejos.
2	Prevenir y reducir el sobrepeso y obesidad infantil , evitando el sedentarismo, realizando descansos activos y favoreciendo una correcta alimentación en el alumnado.
3	Favorecer la integración de nuestro alumnado a través de las diferentes actividades que proponemos tanto en horario lectivo como extracurricular, inculcando valores de respeto y cuidado corporal , así como la aceptación de las capacidades y limitaciones propias y de los demás independientemente de los resultados, y mejorar las habilidades motrices, cognitivas, afectivas y sociales .
4	Lograr que las familias participen y colaboren en la organización de actividades propias del Proyecto Escolar Saludable, además de conseguir que se desplacen de manera activa hacia nuestro centro escolar.
5	Informar a la comunidad educativa de las actividades realizadas, consejos, etc. por medio de la creación de un blog que se llama “Educación Física Pastor Poeta”, la página web oficial del colegio y del AMPA “Nuevo Mundo” .

4. CONSEJO SALUDABLE DEL CENTRO

DIRECTOR/A DEL CENTRO					
Número D.N.I./N.I.F.:			52537697Q		
Nombre:	Montserrat	1º Apellido:	García	2º Apellido:	Escolar
Teléfono:		Teléfono móvil:	625619254	Correo electrónico:	Mmge31@educastillalamancha.es
Situación administrativa en el centro			Funcionaria de carrera		
Especialidad			Educación Primaria		

COORDINADOR/A DEL PROYECTO					
Número D.N.I./N.I.F.:			05678202P		
Nombre:	Antonio	1º Apellido:	Sáez	2º Apellido:	Megía
Teléfono:	925131222	Teléfono móvil:	699884976	Correo electrónico:	Aasm51@educastillalamancha.es
Situación administrativa en el centro			<i>Funcionario de carrera</i>		
Especialidad			Educación Física y Educación Primaria		

RESPONSABLES DE LOS PROGRAMAS					
PROGRAMA 1. EDUCACIÓN DEPORTIVA					
Número de documento:			06272367Z		
Nombre:	Pablo	1º Apellido:	Cuenca	2º Apellido:	Ruano
Teléfono:		Tfno móvil:	627881285	Correo electron:	<i>Ppccr46@educastillalamancha.es</i>
Situación administrativa en el centro:			Funcionario interino		
Especialidad:			Educación Física y Educación Primaria.		
PROGRAMA 2. DESCANSOS ACTIVOS					
Número de documento:			47097204N		

Nombre:	Marta	1º Apellido:	Reina	2º Apellido:	Moreno
Teléfono:		Teléfono o móvil:	615126979	Correo electrónico:	Mmm195@educastillalalamancha
Situación administrativa en el centro	Funcionario de carrera				
Especialidad	Maestro especialista en lengua inglesa				
PROGRAMA 3. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES.					
Número de documento:	14312883Y				
Nombre:	Daniel	1º Apellido:	Alonso	2º Apellido:	Sánchez
Teléfono:		Teléfono o móvil:	654355269	Correo electrónico:	Ddas09@educastillalalamancha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionaria interino				
Especialidad	Educación Física y Educación Primaria.				
PROGRAMA 4. DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO					
Número de documento:	52537697Q				
Nombre:	Monserrat	1º Apellido:	García	2º Apellido:	Escolar
Teléfono:		Teléfono móvil:	625619254	Correo electrónico:	Mmge31@educastillalamancha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionario de carrera				
Especialidad	Educación Física y Educación Primaria				
PROGRAMA 5. DEPORTE EN FAMILIA					
Número de documento:	05678202P				
Nombre:	Antonio	1º Apellido:	Sáez	2º Apellido:	Megía
Teléfono:	925131222	Teléfono móvil:	699884976	Correo electrónico:	Aasm51@educastillalalamancha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionario de carrera				
Especialidad	Educación Primaria y Educación Física				
PROGRAMA 6. HÁBITOS SALUDABLES					
Número de documento:					

Nombre:	Carmen	1º Apellido:	Lara	2º Apellido:	Martín-Casero
Teléfono:		Teléfono móvil:	615511378	Correo electrónico:	Cclm69@educastillalaman cha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionaria en prácticas				
Especialidad	Educación Física y Educación Primaria				
PROGRAMA 7. RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA					
Número de documento:	05719130L				
Nombre:	Jonathan	1º Apellido:	Ruiz	2º Apellido:	Rodríguez-Rey
Teléfono:		Teléfono móvil:	6669249 11	Correo electrónico:	jjrr120@educastillama ncha
Situación administrativa en el centro	Funcionaria en prácticas				
Especialidad	Educación Primaria y Educación Física				

PROGRAMA 8. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS					
Número de documento:	49214306X				
Nombre:	Iciar	1º Apellido:	Carrasco	2º Apellido:	Martínez
Teléfono:		Teléfono móvil:	6051457 05	Correo electrónico:	<a href="mailto:iicm54@educastillalaman
cha.es">iicm54@educastillaman cha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionario en prácticas				
Especialidad:	Educación Primaria y Educación Física				

PROGRAMA 9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES					
Número de documento:	05678202P				
Nombre:	Antonio	1º Apellido:	Sáez	2º Apellido:	Megía
Teléfono:	925131222	Teléfono móvil:	699884976	Correo electrónico:	Aasm51@educastill alamancha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionario de carrera				
Especialidad	Educación Física y Educación Primaria				
PROGRAMA 10. USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y LA COMUNICACIÓN					

Número de documento:		70518453Q			
Nombre:	Vanessa	1º Apellido:	Sánchez	2º Apellido:	Brihuega
Teléfono:		Teléfono móvil:	667423412	Correo electrónico:	Vvsb03@educastillalamancha.es
Situación administrativa en el centro	Funcionaria de carrera				
Especialidad	Educación Primaria, Educación Infantil y Jefa de Estudios				

5. PROGRAMAS.

PROGRAMA I: EDUCACIÓN DEPORTIVA

1. Descripción

El modelo de Educación Deportiva (ED) constituye un planteamiento metodológico mediante el cual ofrecer una enseñanza del deporte destacando sus cualidades educativas y ofreciendo una visión más auténtica del mismo. Se fundamenta en seis características claves para aportar una experiencia deportiva más holística y auténtica: *temporadas* en lugar de unidades didácticas; *desarrollo del sentido de pertenencia y afiliación*; *competición educativa*; *registro de records*; *evento final*; *festividad* (trofeos y diplomas para los participantes).

La asignación de roles a desempeñar durante una temporada de ED tiene la finalidad de implicar al alumnado en la planificación y desarrollo de su experiencia deportiva. Los roles se clasifican en: *jugador*, desempeñado por todos los participantes, *roles de equipo obligatorios* (árbitro y anotador); y finalmente *roles específicos* (entrenador, preparador físico, capitán, delegado, periodista, etc.).

En cada grupo o clase se desarrolla una competición entre varios equipos. Esa competición también se desarrolla de forma simultánea en los cursos del mismo nivel. El evento final consistirá en una competición en la cual se puedan enfrentar equipos de diferentes clases, bien por niveles de juego o clasificación dentro de su clase (primero de grupo contra primeros de grupo, segundos contra segundos, etc.). Dichos encuentros se pueden llevar a cabo en la propia clase de Educación física, durante recreos e incluso después del horario lectivo.

Con la finalidad de buscar un intercambio de experiencias entre los centros que se adhieran al proyecto, se propone también la creación de equipos comunes en redes de centros. Una red de centros estaría constituida por varios centros que participan en el proyecto pero además están interconectados en la realización de la temporada de ED, existiendo equipos comunes en cada uno de los centros (p.ej. se crea una temporada con cinco equipos y en cada centro existe cada uno de los equipos, A, B, C, D y E), de tal forma que los resultados en cada uno de los centros escolares pero del mismo equipo pueden sumar para la clasificación final. En un evento final se pueden realizar experiencias inter-centros con un ambiente de festividad en el cual los diferentes equipos tengan una experiencia directa.

También, siempre y cuando sea posible, los centros de Educación secundaria, con el alumnado de mayor edad (4º ESO o 1º Bachillerato) pueden organizar el evento final de uno o varios centros de educación primaria, especialmente del alumnado de 6º curso, que el próximo año se puede incorporar al instituto.

En las propuestas inter-centros, es aconsejable la utilización de las TIC para mantener contactos entre el alumnado que forman parte de los mismos equipos en los diferentes centros.

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.

3. Compromiso a desarrollar la temporada deportiva:

Aceptación y compromiso de llevar a cabo la temporada de educación deportiva en el centro: **X**

Seleccionar los cursos con los cuales se llevará a cabo

E. PRIMARIA	
1º	<input type="checkbox"/>
2º	<input type="checkbox"/>
3º	X
4º	X
5º	X
6º	X

E. SECUNDARIA	
1º	<input type="checkbox"/>
2º	<input type="checkbox"/>
3º	<input type="checkbox"/>
4º	<input type="checkbox"/>

4. Realización de competición inter-centros X

(Marcar si se va a llevar a cabo una propuesta inter-centros)

Especificar los centros con los cuales se llevará a cabo:

	Nombre del centro	Nivel	Localidad
1.	C.E.I.P. "PASTOR POETA"	CEIP	OCAÑA
2.	C.E.I.P. "SAN JOSÉ DE CALASANZ"	CEIP	OCAÑA
3.	C.C. "SANTA CLARA"	CEIP	OCAÑA
4.	I.E.S. "ALONSO DE ERCILLA"	IES	OCAÑA
5.		Elija un elemento.	
6.		Elija un elemento.	

PROGRAMA II: DESCANSOS ACTIVOS

1. Descripción

La escuela representa el entorno ideal para promover, crear y consolidar hábitos de AF en la infancia que perduren en la vida adulta. Promover y estimular la práctica de actividad física debe ser una prioridad para los centros escolares en los cuales la promoción de hábitos saludables sea una seña de identidad.

Los descansos activos son periodos de 5-10 minutos de actividad física que se realiza con de aumentar el nivel de actividad física de los escolares, contribuyendo a alcanzar las recomendaciones para cada tramo de edad.

Los descansos activos permiten romper con las conductas sedentarias durante el tiempo lectivo de una forma divertida, sencilla y práctica. Son factibles para poder llevarse a cabo por el profesor tutor y requieren poco material para su puesta en práctica. Estas actividades están vinculadas con los contenidos del currículum, por tanto ofrecen también la posibilidad de abordar el aprendizaje de conceptos de forma activa, divertida y significativa.

2. Objetivos

- Promover la actividad física en escuelas infantiles y centros de primaria
- Mejorar la salud física, psicológica y favorecer las relaciones sociales
- Aumentar el rendimiento académico a través de aprendizajes significativos
- Reforzar los contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento
- Generar hábitos regulares de actividad física desde los primeros cursos de escolarización



3. Compromiso a desarrollar el programa de descansos activos:

Persona Responsable Infantil: Pilar Amores López-Duque

Persona Responsable Primaria: Marta Reina Moreno

Aceptación y compromiso de llevar a cabo el programa en el centro: **X**

Seleccionar los cursos con los cuales se llevará a cabo.

E. INFANTIL	
1º	X
2º	X
3º	X

E. PRIMARIA	
1º	X
2º	X
3º	X
4º	X
5º	X
6º	X

PROGRAMA III: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

1. Descripción

Se ha constatado un progresivo descenso de la condición física de los escolares, especialmente de su capacidad cardiorrespiratoria, donde los escolares de nuestro país destacan por niveles más bajos que niños de otros países, de modo que una de cada cuatro niñas y uno de cada diez niños tenían un mayor riesgo cardiovascular futuro. En nuestro país un poco más del 10% de los niños menores de 6 años son obesos, lo que es consecuencia de una mala alimentación pero también del sedentarismo. Por eso es vital que desde la infancia los padres estimulen la actividad física, ya que permitirán que los niños crezcan sanos desde el punto de vista físico, mental y emocional.

Ante esta situación, durante los últimos años están llevándose a cabo iniciativas de distinto tipo y alcance para promover entre niños y jóvenes la práctica de actividad física y la adopción de estilos de vida activos. Sin embargo, se carece de un registro sistemático y periódico de información relativa que permita monitorizar a lo largo del tiempo los cambios en los hábitos de actividad física y en la condición física de esta población.

La finalidad de este programa es la colaboración del centro escolar en la aplicación de test concretos para la medición de la condición física y los hábitos saludables de los escolares y poder valorar el impacto que los proyectos escolares saludables pueden tener.

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.

3. Compromiso para llevar a cabo la evaluación de la condición física y hábitos saludables con los test y pruebas que se faciliten al centro:

Aceptación y compromiso de llevar a cabo la temporada de educación deportiva en el centro: **X**

Seleccionar los cursos con los cuales se llevará a cabo

E. PRIMARIA	
1º	X
2º	X
3º	X
4º	X
5º	X
6º	X

E. SECUNDARIA	
1º	<input type="checkbox"/>
2º	<input type="checkbox"/>
3º	<input type="checkbox"/>
4º	<input type="checkbox"/>

BACHILLERATO	
1º	<input type="checkbox"/>

PROGRAMA IV: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

1. Descripción

Vivimos en una sociedad en la que las prisas y el querer ir de un lado para otro en el menor tiempo posible hace que nos desplazemos de manera motorizada, sin pesar en las graves consecuencias que tiene, a largo plazo, el que todos hagamos esto tanto para nuestra salud, como para la conservación del medio ambiente. Otra de las razones utilizar el coche para ir al colegio o a donde sea, es la comodidad y el poco gasto energético que supone. O sea, que las personas también se vuelven sedentarios a la hora de desplazarse por la localidad en la que reside.

Esto nos lleva a la necesidad de concienciar a nuestra comunidad educativa de los beneficios del desplazamiento activo y no motorizado a fin de conseguir que todos estemos realizando actividad física saludable a la hora de dirigirnos al centro educativo o volver a casa después de la jornada escolar, como son andar, ir en bicicleta o incluso en patines. Y no solo para ir o volver del colegio, sino para cualquier actividad de nuestra vida diaria.

Además de los beneficios que se logran a nivel de nuestra salud corporal, también hay otros como disminuir la contaminación de monóxido de carbono que producen coches y motocicletas, respetando con ello la conservación del medio ambiente. Debemos concienciar a todos de los efectos negativos que están teniendo el calentamiento global. Otra ventaja es evitar el excesivo tráfico y caos que se genera con los peligros de accidentes que ello puede traer consigo.

Por lo tanto, la finalidad de este programa es lograr que, si no todos, gran parte de nuestra comunidad educativa se desplacen de manera activa y no motorizada, reto de gran dificultad y que nos disponemos a superar, debido a que el colegio se encuentra a las afueras de Ocaña, en una zona en la que casi ningún alumno vive cerca.

2. Objetivos

- Lograr que las familias vayan andando o en bicicleta al colegio por salud propia, realicen actividad física y respeto y conservación del medio ambiente.
 - Conocer nuevas formas de desplazamiento activo que motive a los diferentes agentes de nuestra comunidad educativa, como puede ser ir en patines.
 - Adoptar las medidas necesarias de prevención y seguridad vial que eviten accidentes y lesiones de las personas que se dirigen hacia nuestro colegio cada día.
 - Conservar y respetar el medio ambiente a través del desplazamiento activo hacia el colegio.
 - Evitar las aglomeraciones de coches en las entradas y salidas de nuestro centro, con los peligros que ello supone para la integridad física de todos.
-

3. Propuestas de actuación y/o actividades a plantear

Denominación/Título:	Campaña de desplazamiento activo y no motorizado			Código Dz1
Persona responsable:	Vanessa Sánchez Brihuega			
Vinculación con el centro:	Equipo directivo			
Descripción de la propuesta y/o actividad/es a plantear:				
Concienciación de ir de manera activa y no motorizado al colegio, a casa, etc., a través de carteles, medios de difusión informática (la página oficial del colegio, el blog de Educación Física del colegio...), comunicaciones y acuerdos con el Ayuntamiento y Policía Local, y charlas de los tutores a los padres para animar al desplazamiento activo y no motorizado.				
Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	Agentes implicados	Formas de transporte	Frecuencia Mensual	
Todos	Ayuntam/Pol. Local	caminando	más de 10	

Denominación/Título:	Charla de Educación Vial por la Policía Local			Código Dz2
Persona responsable:	Montserrat García Escolar			
Vinculación con el centro:	Equipo directivo			
Descripción de la propuesta y/o actividad/es a plantear:				
Charla educativa llevada a cabo por dos agentes de la Policía Local de Ocaña sobre Educación Vial y medidas de seguridad.				
Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	Agentes implicados	Formas de transporte	Frecuencia Mensual	
Todos los niveles de Primaria	Ayuntam/Pol. Local	caminando	1-3	

Denominación/Título:	Jornada de patinaje			Código Dz3
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía			
Vinculación con el centro:	Profesorado			
Descripción de la propuesta y/o actividad/es a plantear:				

Dar a conocer a los alumnos una manera motivadora de desplazarse de manera activa a través del patinaje. La actividad será realizada a modo de exhibición por la empresa “Consíguelo Toledo” en una jornada lectiva. Después se darán clases los fines de semana para que los alumnos logren una mayor destreza y seguridad a la hora de usar patines. Tanto la exhibición como las clases se impartirán en inglés.

Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	Agentes implicados	Formas de transporte	Frecuencia Mensual
Todos los niveles de Primaria.	Otros	patines/monopatín	1-3

Denominación/Título:	Día Mundial de la Bicicleta	Código Dz4	
Persona responsable:	Montserrat García Escolar		
Vinculación con el centro:	Equipo directivo		
Descripción de la propuesta y/o actividad/es a plantear:			
En abril se suele celebrar el “Día Mundial de la Bicicleta”. Con motivo de este día los alumnos de 4º, 5º y 6º de Primaria realizan una ruta en bicicleta por las calles y alrededores de Ocaña hasta llegar a la monumental plaza Mayor, escoltados por una patrulla de la Policía Local para mayor seguridad. Después vuelta al parque municipal que se encuentra junto a nuestro centro escolar para realizar actividades de orientación para los mayores y juegos populares para los más pequeños.			
Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	Agentes implicados	Formas de transporte	Frecuencia Mensual
Desde 4º hasta 6º de Ed. Primaria	Ayuntam/Pol. Local	bicicleta	1-3

4. Otros aspectos

% alumnado del centro al que va dirigido el programa

76-100%

Desarrollo de una U.D. relacionada con el desplazamiento activo y la seguridad vial



Se prevén medidas facilitadoras (planificación de espacios para guardar el material, aparca bicis, etc.) para aquellos alumnos/as que se desplazan con asiduidad al centro





Castilla-La Mancha

Dirección General de Juventud y Deportes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes

mediante un medio de transporte activo.	
--	--

PROGRAMA V: DEPORTE EN FAMILIA

1. Descripción

Para inculcar hábitos saludables, como la actividad física, debemos implicar a las familias. Si los padres de nuestros alumnos no se conciencian de la importancia que tiene el realizar actividad física saludable de manera continua y asidua, no estaremos consiguiendo los objetivos que nos proponemos en el presente proyecto.

Pero no solo nuestros alumnos deben practicar actividades físicas, sino también los padres, y más aún en familia, con las aportaciones positivas que ello conlleva como es el pasar un rato agradable con sus hijos al mismo tiempo que consiguen beneficios hacia su salud corporal.

Por ello, la finalidad de este programa es el realizar actividades en familia, compartiendo experiencias que posibilitan el inicio y la continuidad de hacer deporte en familia.

2. Objetivos

- Lograr que las familias participen y colaboren en la organización de actividades propias del Proyecto.
- Realizar, tanto en el centro escolar como en otros lugares propios o lejanos de Ocaña, deporte y actividad física en familia.
- Ocupar el tiempo de ocio de una manera constructiva en familia.
- Concienciar a las familias de la importancia que tienen de que realicen actividad física saludable con sus hijos, nietos..., favoreciendo con ello todos los parámetros de la persona de todos los miembros familiares.

3. Propuestas de actuación y/o actividades a plantear

Denominación/Título:	Orientación en familia	Código Df1
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía	
Vinculación con el centro:	Padres/Madres	
Otros (vinculación con el centro):	Santiago Ontalba García (padre)	
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear:	Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	
Entrenamientos y competiciones de orientación organizadas por la federación provincial de orientación y clubes provinciales de orientación. Estas competiciones las pueden realizar tanto los alumnos como los familiares. De hecho cuando entrenan lo hacen en familia.	4º, 5º y 6º de Educación Primaria.	

Denominación/Título:	Libro viajero sobre Juegos Populares	Código Df2
Persona responsable:	Jonathan Ruiz Rodríguez-Rey	
Vinculación con el centro:	Profesorado	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Carmen Lara Martín-Casero (profesora)	
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear:	Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	
Desde el mes de marzo, en cada clase de 1º a 4º de Primaria, van a realizar un libro viajero sobre juegos populares, en el que tienen que participar toda la familia de cada uno, sobre todo padres y abuelos, escribiendo juegos de su lugar de origen. Recordamos nuestro alumnado tiene multitud de procedencias y etnias. Después, en mayo, cuando se desarrolla la unidad didáctica de juegos populares, se juega a los juegos que hay en el libro en las sesiones de Educación Física, pudiendo contar incluso con la presencia de abuelos. También se pueden jugar en los recreos.	1º, 2º, 3º y 4º de Educación Primaria.	

Denominación/Título:	Marcha en bicicleta	Código Df3
Persona responsable:	Vanesa Martín Muñoz	
Vinculación con el centro:	Padres/Madres	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Antonio Sáez Megía (profesor y padre)	
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear:	Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	
Un sábado de mayo se suele quedar a las 9 de la mañana en un lugar a las afueras de Ocaña llamado "La Cuesta Botones". Desde allí, escoltados por la Policía Local, nos dirigimos hacia un paraje llamado "La Aldehuela" (se encuentra a 4 kilómetros). Allí, con material del colegio, maestros, padres y alumnos juegan y realizan diferentes actividades deportivas libremente. A las 13 horas realizamos la vuelta a casa.	Todos los cursos, tanto de Infantil como de Primaria.	

Denominación/Título:	Día del Deporte en familia	Código Df4
Persona responsable:	Vanessa Martín Muñoz	
Vinculación con el centro:	Padres/Madres	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Antonio Sáez Megía (profesor y padre)	
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear:	Curso/s a los que se les oferta (Indicar etapa y curso al que va dirigido)	
El último día del colegio realizamos "El Día del Deporte". Por la mañana solo alumnos, y por la tarde con las familias. Lo organiza el AMPA, el equipo directivo y el profesorado de EF. Se realiza una sesión de bailes latinos de powerumba, mientras que padres y alumnos juegan un partido de baloncesto y otros de fútbol-sala. Después de haber realizado actividad física, nos disponemos a degustar comidas típicas elaboradas por la gran variedad de familias multiculturales que poseemos en nuestro centro escolar, siendo además un concurso de cocina.	Todos los cursos, tanto de Infantil como de Primaria.	

4. Otros aspectos

Nº total de actuaciones
4

Periodicidad de las propuestas planteadas
De 4 a 6 al mes

PROGRAMA VI: HÁBITOS SALUDABLES

1. Descripción
<p>Desde Educación Infantil, en todos los colegios, se trabaja hábitos saludables con los niños como es la buena alimentación en los recreos (cada día comen un tipo de alimento diferente para que el almuerzo de los recreos sea variado y equilibrado, y se evitan bollos y zumos azucarados). Es lo que llamamos en nuestro colegio "Desayunos Saludables", y las tutoras informan sobre esto a las familias. También se cuida mucho la higiene personal, sobre todo antes de comer. Pero se observa que, en Primaria, los niños van perdiendo poco a poco estos hábitos, y ya en los últimos cursos de la etapa muchos de ellos no los llevan a cabo, aunque en Educación Física les insistamos en lavarse después de las sesiones y hablemos en clase con ellos sobre estos contenidos.</p>

Pero no solo hay que educar a los niños, sino también a los padres que son los que preparan los almuerzos de los alumnos.

En consecuencia, la finalidad que perseguimos en este programa es educar tanto a los alumnos como a sus familiares de cara a adquirir unos hábitos que favorezca la salud corporal de todos y todas, abarcando además otros temas de vital importancia como son la higiene postural, pautas de realización de la actividad física, prevención de sustancias aditivas y que entrañan grandes peligros para su salud, nociones básicas de primeros auxilios, etc.

2. Objetivos

- Practicar con asiduidad la higiene personal a diario en horario lectivo, sobre todo antes de comer el almuerzo de los recreos y al terminar las sesiones de Educación Física o cualquier actividad que requiera después un aseo personal.
- Tratar contenidos que favorezcan la salud corporal de nuestros alumnos, así como su desarrollo y crecimiento personal, como son la higiene postural, las horas de sueño, realizar la actividad física con unas pautas de prevención de lesiones y accidentes, realizar actividad física acorde con su edad, etc.
- Llevar a cabo, tanto en Infantil como en Primaria, un plan de comidas en los recreos a fin de conseguir que la alimentación de todos sea variada y equilibrada.
- Practicar en clase de Educación Física nociones básicas de primeros auxilios.
- Dar a conocer mediante charlas, tanto a alumnos como a familiares, cómo debe ser una alimentación sana, hábitos saludables y prevención de consumo de sustancias adictivas y perjudiciales para la salud corporal.

3. Propuestas de actuación y/o actividades a plantear

Denominación/Título:	Desayunos Saludables	Código Hs1
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía	
Vinculación con el centro:	Profesorado	
Otros (vinculación con el centro):	Carmen Lara Martín-Casero	

Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad	(Curso/s y nº de grupos)
En todas las clases de Infantil y Primaria se está llevando a cabo un plan de comidas con el fin de que la alimentación en los recreos sea variada y equilibrada. Los tutores informan a las familias y son ellos los que deben controlar que sus alumnos cumplen con el citado plan.	Alimentación equilibrada	Alumnado	Todos los cursos. 18 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa		Agentes implicados	
76-100%			

Denominación/Título:	Plan de consumo de frutas en las escuelas	Código Hs2	
Persona responsable:	Montserrat García Escolar (directora)		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (vinculación con el centro):	Antonio Gil Gutiérrez (jefe de estudios)		
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad	(Curso/s y nº de grupos)
Todos los años solicitamos a la JCCM participar en el Plan de consumo de frutas en las escuelas, llegando dicha fruta a partir de la segunda mitad del curso cada dos semanas.	Alimentación equilibrada	Alumnado	Toda Primaria. 12 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa		Agentes implicados	
51-75%		Otros	
Especificar en caso de marcar "otros" en agentes implicados (nombre de la asociación o colectivo)		JCCM	

Denominación/Título:	Talleres de alimentación	Código Hs3
Persona responsable:	Carmen Lara Martín-Casero	
Vinculación con el centro:	Profesorado	

Otros (vinculación con el centro):	Iciar Carraco Martínez		
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad	(Curso/s y nº de grupos)
En la Semana Cultural tenemos pensado realizar varios talleres, siendo uno de ellos que los alumnos elaboren platos sencillos de frutas de manera creativa, y por supuesto degustar dichos platos, acción que se realiza con los ojos tapados para distinguir sabores y trabajar el gusto.	Alimentación equilibrada	Alumnado	Todos los cursos de Infantil y Primaria. 18 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa	Agentes implicados		
76-100%			
Especificar en caso de marcar "otros" en agentes implicados (nombre de la asociación o colectivo)			

Denominación/Título:	Charla sobre hábitos saludables a los alumnos, control talla-peso	Código Hs4	
Persona responsable:	Carmen Lara Martín-Casero		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (vinculación con el centro):	Jonathan Ruiz Rodríguez-Rey (profesorado)		
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad	(Curso/s y nº de grupos)
Profesionales del SESCAM de Ocaña realizan una charla y control talla-peso a los alumnos de Primaria, enfocada a la adquisición de hábitos saludables a fin de mejorar la salud corporal de todos y todas.	Higiene personal y postural	Alumnado	Toda Primaria. 12 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa	Agentes implicados		
51-75%	Centro de Salud		

Denominación/Título:	Charla sobre hábitos sociales insanos a los alumnos	Código Hs5	
Persona responsable:	Pablo Cuenca Ruano		

Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (vinculación con el centro):	Antonio Sáez Megía (profesorado)		
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad	(Curso/s y nº de grupos)
Profesionales del SESCAM de Ocaña realizan una charla a los alumnos de 6º de Primaria enfocada a evitar adquirir hábitos sociales insanos como medida de prevención de su paso a Secundaria.	Prevención consumo sustancias adictivas	Alumnado	6º de Primaria, 2 grupos
% alumnado del centro al que va dirigido el programa	Agentes implicados		
0-25%	Centro de Salud		

Denominación/Título:	Charla sobre nutrición infantil y hábitos saludables a las familias	Código Hs6
Persona responsable:	Carmen Lara Martín-Casero	
Vinculación con el centro:	Profesorado	
Otros (vinculación con el centro):	Daniel Alonso Sánchez (profesorado)	
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad
Charla realizada por la nutricionista D ^a Ángela Casillas Galiano en la Casa de la Cultura sobre nutrición infantil y hábitos saludables como son la higiene personal, postural, horas de sueño, etc.	Alimentación equilibrada	Familias
% alumnado del centro al que va dirigido el programa	Agentes implicados	
76-100%	Otros	
Especificar en caso de marcar "otros" en agentes implicados (nombre de la asociación o colectivo)	La charla es dada por una nutricionista autónoma.	

Denominación/Título:	Charla sobre primeros auxilios a los profesores	Código Hs7
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía	



Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (vinculación con el centro):	Juan Carlos Prados Cuesta (enfermero)		
Descripción de las propuestas y/o actividad/es a plantear (título de la actividad y breve descripción):	Contenido a desarrollar	Colectivo al que va dirigida la actividad	(Curso/s y nº de grupos)
Profesionales del SESCAM de Ocaña realizan una charla a los maestros del centro sobre primeros auxilios y cómo actuar ante situaciones críticas que se pueden dar en nuestra labor docente diaria.	Primeros auxilios	Profesorado	
% alumnado del centro al que va dirigido el programa	Agentes implicados		
	Centro de Salud		
Especificar en caso de marcar "otros" en agentes implicados (nombre de la asociación o colectivo)			

4. Otros aspectos

% de participación del alumnado del centro en el programa
76-100%

PROGRAMA VII: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

1. Descripción

Cada vez es más evidente que los alumnos no saben a qué jugar en la hora del recreo. Los niños suelen jugar al fútbol; pero no todos les gusta el fútbol. Las niñas o saltan a la comba, o bailan o salen a pasear y solo hablan. En Educación Física les enseñamos muchos juegos, muchos de ellos sin material. Pero parece que eso no es suficiente.

Es por ello que se hace necesario actividades físicas y deportivas de manera organizada, pero eso sí, buscando la progresiva autonomía de los alumnos a la hora de jugar en los recreos.

Deseamos que nuestro alumnado sea un alumnado activo, que se mueva en los recreos y disfrute su ese tiempo libre de media hora que se les ofrece para liberarse y descansar de las materias académicas. Éste es el objetivo que perseguimos en este programa. Así, en los recreos seguimos fomentando hábitos saludables y prevenimos la obesidad y el sobrepeso infantil, así como reforzar las habilidades sociales.

2. Objetivos

- Conseguir que el alumnado del centro juegue en su totalidad, disfrutando así de su tiempo libre en horario lectivo.
 - Organizar actividades físicas y deportivas en los recreos que motiven a los alumnos.
 - Prevenir y evitar la obesidad y sobrepeso infantil y otros beneficios para la salud corporal a través de la realización de juegos y deportes durante el recreo.
 - Fomentar y afianzar las relaciones sociales entre los distintos niveles de nuestro alumnado.
-

3. Propuestas de actuación y/o actividades a plantear

Denominación/Título:	Organización de recreos		Código Rc1
Persona responsable:	Jonatan Rodríguez-Rey		Ruiz
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Antonio Sáez Megía (profesorado)		
Descripción de la actividad	Organización y gestión	Tipo de actividad	Curso/s a los que se les oferta (nivel y nº de grupos)
El recreo está organizado de tal manera que se distribuye las zonas del patio y del pabellón por niveles a fin de evitar discusiones y para que todos aprovechen el espacio que disponemos. Estas zonas son el pabellón, porterías y canastas en la pista polideportiva y zona de juegos sin balón, donde se desarrollan juegos populares pintados en el suelo (fueron pintados por el conserje). Todo esto se organiza a través de cuadrantes.	Profesorado	Juegos y deportes	De 2º a 6º de Primaria 10 grupos.

Denominación/Título:	Torneos deportivos		Código Rc2
Persona responsable:	Jonathan Rodríguez-Rey		Ruiz
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Pablo Cuenca Ruano (profesorado)		
Descripción de la actividad	Organización y gestión	Tipo de actividad	Curso/s y nº de grupos
Los alumnos deciden tres deportes por votación sobre torneos deportivos que desean realizar en los recreos. Cada deporte se desarrolla en un trimestre en el pabellón cuando les toque según el cuadrante semanal. El profesorado organiza el calendario de compe-	Alumnado	Juegos y deportes	De 3º a 6º de Primaria 8 grupos.

tición, pero son los alumnos los que organizan el desarrollo del juego, anotando resultados.			
--	--	--	--

Denominación/Título:	Entrenamientos en los recreos	Código Rc3	
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	M ^a Blanca Rodríguez Mateos (profesorado)		
Descripción de la actividad	Organización y gestión	Tipo de actividad	Curso/s y nº de grupos
En los meses de marzo y abril, algunos alumnos (los que se apuntan libremente) disputan los provinciales de atletismo escolar y a fin de ir bien preparados se les entrena en los recreos. Cada día se entrena una disciplina diferente. Se organiza un cuadrante, y si lo que toca es una de sus pruebas, entonces entrenan con los profesores de EF. No todos los alumnos que compiten van a la escuela de atletismo, siendo necesario este entrenamiento. Incluso en mayo, que son los regionales, alguno sigue con sus entrenamientos.	Profesorado	Condición física	De 2º a 6º de Primaria. 10 grupos, pero de cada grupo solo los que están en el equipo de atletismo.

Denominación/Título:	Actividades rítmicas y teatrales	Código Rc4	
Persona responsable:	Gema Gutiérrez Gómez		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	M ^a Blanca Rodríguez Mateos (profesorado)		
Descripción de la actividad	Organización y gestión	Tipo de actividad	Curso/s a y nº de grupos
En Navidad y Fin de curso se suelen hacer actividades rítmicas y teatrales. En los recreos solemos utilizar un comedor que, a día de hoy no está siendo aprovechado como tal, para hacer ensayos. Del mismo modo, si hay alumnos y alumnas que nos solicitan utilizar este espacio para bailar se les concede estableciendo unos turnos y	Profesorado	Actividades rítmicas y expresión corporal	De 3º a 6º de Primaria 8 grupos.



unas normas de uso, facilitándoles los medios tecnológicos que sean necesarios.			
---	--	--	--

4. Otros aspectos

% alumnado del centro al que va dirigido el programa
51-75%

Se plantean actividades para el alumnado femenino	<input checked="" type="checkbox"/>
--	-------------------------------------

Se potencia el juego limpio y la educación en valores	<input checked="" type="checkbox"/>
Especificar las estrategias a utilizar	En los torneos se juega de manera mixta y todos los componentes tienen limitada su participación para jugar todos por igual. Habrá alumnos que sean árbitros y velarán por el juego limpio, comprometiéndose los demás en el respeto de sus decisiones. En caso de conflicto actuará el profesorado. Habrá una zona de reflexión, sabiendo que a la tercera pueden quedar fuera del torneo. Al finalizar los partidos se valorará el fair-play entre los jugadores.

Se realizan recreos con actividad físico-deportiva organizada de enero a junio
5 días por semana

Número de actividades diferentes que se plantean
De 1 a 5

PROGRAMA VIII: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS

1. Descripción

Dentro de la Programación Didáctica del área de Educación Física y de la Programación General Anual, existen actividades que complementan y hacen más rica la formación físico-deportiva que ofrecemos a nuestro alumnado. Así mismo, además de las típicas sesiones de Educación Física que impartimos a diario los maestros especialistas de esta área, hay otras actividades como son carreras solidarias, actividades de iniciación deportiva en deportes de menor difusión, competiciones escolares en fines de semana, excursiones relacionadas con la actividad física, etc. Todas estas actividades vienen recogidas en los documentos programáticos de nuestro centro educativo.

El fin de este programa es practicar y dar a conocer al alumnado otras formas deportivas que son menos conocidas y que, al igual que otras, consiguen alcanzar momentos gratificantes y reparadoras para los alumnos, dando la posibilidad en el futuro a que elijan alguna de estas actividades físicas y/o deportivas como una posible opción de cara a ocupar su tiempo libre y se convierta en su medio como hábito saludable a través de la actividad física.

2. Objetivos

- Dar a conocer al alumnado otras formas deportivas que son menos conocidas, tanto en horario lectivo como no lectivo.
 - Practicar y disfrutar actividades físicas y deportivas diferentes a las que se suelen estar presentes en las sesiones de Educación Física.
 - Experimentar nuevas sensaciones y estímulos, contenidos y tareas motrices que complementen su formación en varios ámbitos y áreas en relación, como no, a la actividad física y deportiva.
 - Dar la posibilidad de que los alumnos decidan en un futuro inmediato a elegir algunas de estas modalidades deportivas como actividad para ocupar su tiempo de ocio.
-

3. Propuestas de actuación y/o actividades a plantear

Denominación/Título:	Actividades de iniciación deportiva en los centros escolares	Código Ac1
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía	
Vinculación con el centro:	Profesorado	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Pablo Cuenca Ruano (profesorado)	
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad
		Curso/s que se les oferta (nivel y nº de grupos)
Se realizan jornadas de iniciación, conocimiento y práctica de deportes menos conocidos en las sesiones de Ed. Física. Estos son: tenis de mesa, judo, ajedrez, orientación, deportes adaptados, bádminton y triatlón.	Jornada escolar	Juegos y deportes
		Toda Primaria. 12 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa		
51-75%		

Denominación/Título:	Carrera Solidaria	Código Ac2
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía	
Vinculación con el centro:	Profesorado	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Jonathan Ruiz Rodríguez-Rey (profesorado)	
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad
		Curso/s a los que se les oferta (nivel y nº de grupos)
Carrera solidaria no competitiva en el parque municipal para recaudar fondos para niños necesitados.	Jornada escolar	Condición física
		Todo Infantil y Primaria. 18 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa		



76-100%

Denominación/Título:		Excursiones al senderismo (El Borril)		Código Ac3
Persona responsable:			Iciar Carrasco Martínez	
Vinculación con el centro:			Profesorado	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):			Daniel Alonso Sánchez (profesorado)	
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad	Curso/s a los que se les oferta (nivel y nº de grupos)	
Realización de senderismo en parajes cercanos y lejanos de Ocaña, conociendo flora y fauna de los distintos lugares a los que se visite y fomentándolo como actividad aeróbica como hábito saludable en el medio natural.	Jornada escolar	Actividades en el medio natural	1º y 2º Primaria. 4 grupos.	
% alumnado del centro al que va dirigido el programa				
0-25%				

% alumnado del centro al que va dirigido el programa

26-50%

Denominación/Título:		Excursiones de multiaventura		Código Ac4
Persona responsable:			Mª Cristina García de la Rosa López-Duque	
Vinculación con el centro:			Profesorado	
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):			Mª Blanca Rodríguez Mateos (profesorado)	
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad	Curso/s a los que se les oferta (nivel y nº de grupos)	
Los alumnos de 5º irán a Danko Aventura, mientras los de 6º harán el viaje fin de curso a Valencia. En ambos	Jornada escolar	Actividades en el medio natural	5º y 6º de Primaria. 4 grupos.	

niveles realizarán actividades de multiaventura en la naturaleza.			
% alumnado del centro al que va dirigido el programa			
0-25%			

Denominación/Título:	Gimnestrada		Código Ac5
Persona responsable:	Iciar Carrasco Martínez		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Carmen Lara Martín-Casero (profesora)		
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad	Curso/s a los que se les oferta (nivel y nº de grupos)
En el tercer trimestre se reúnen a alumnos de Primaria de la provincia de Toledo para hacer una jornada sobre bailes y coreografías.	Otros	Actividades rítmicas y expresión corporal	6º de Educación Primaria
% alumnado del centro al que va dirigido el programa			
0-25%			

Denominación/Título:	Encuentro intercentros		Código Ac6
Persona responsable:	Antonio Sáez Megía		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):	Pablo Cuenca Ruano (profesor)		
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad	Curso/s a los que se les oferta (nivel y nº de grupos)
En el tercer trimestre se reúnen a alumnos de 6º de Ed. Primaria de la comarca para hacer una jornada de deportes alternativos entre ellos.	Otros	Juegos y deportes	6º de Educación Primaria
% alumnado del centro al que va dirigido el programa			



Castilla-La Mancha

Dirección General de Juventud y Deportes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes

0-25%

Denominación/Título:	Día del Deporte		Código Ac7
Persona responsable:	Antonio Sáez Mejía		
Vinculación con el centro:	Profesorado		
Otros (vinculación con el centro):	Jonathan Ruiz Rodríguez-Rey (profesora)		
Descripción de la actividad	Horario	Tipo de actividad	Curso/s y nº de grupos
Varias actividades lúdico-deportivas a realizar por todo el alumnado el último día de clase.	Jornada escolar	Juegos y deportes	Todos los niveles Infantil y Primaria. 18 grupos.
% alumnado del centro al que va dirigido el programa			
76-100%			



PROGRAMA IX: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES

1. Descripción

Actualmente los niños están siendo bombardeados por actividades extracurriculares. Entre la música, el inglés, dibujo, catequesis y muchas más, más los deberes y exámenes...¿qué tiempo les queda a los niños para jugar? Recordemos que los niños necesitan jugar, ya que su naturaleza les empuja a ello, cumpliendo con la función catártica y hedonista del movimiento que permite, a través del ejercicio físico, liberar de tensiones, restablecer su estado psíquico, y gracias a la realización de actividades de ocio disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal.

Hay niños que pueden llegar a tener 5 actividades extracurriculares. Por ello, es muy importante que al menos una de esas actividades sea propia de la actividad física y el deporte.

A través de este programa y en colaboración con el AMPA "NUEVO MUNDO" ofertamos 5 actividades que detallamos a continuación, contribuyendo de esta forma a cubrir las necesidades de movimiento de nuestro alumnado fuera del horario lectivo, favoreciendo además su salud corporal, educando en valores y fomentando la sociabilidad de todos ellos.

2. Objetivos

- Conseguir que el alumnado del centro practique actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo, haciendo posible que no caiga en el sedentarismo (es lo que llamamos la función de compensación del movimiento).
 - Prevenir y evitar la obesidad y sobrepeso infantil y otros beneficios para la salud corporal a través de la realización de juegos y deportes durante fuera del horario lectivo, cumpliendo con ello con la función higiénica del movimiento.
 - Fomentar y afianzar las relaciones sociales entre los distintos niveles de nuestro alumnado.
 - Conocer nuevas formas de ocupar su tiempo de ocio de una manera constructiva y significativa.
 - Liberar de tensiones y alcanzar un descanso psíquico debido a las actividades académicas que tiene el alumnado tanto dentro como fuera del horario lectivo.
-

3. Propuestas de actuación y/o actividades a plantear

Denominación/Título:		Psicomotricidad		Código Ae1	
Persona responsable:		Antonio Sáez Megía			
Vinculación con el centro:		Profesorado			
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):					
Cursos (nivel y nº grupos)	Alumnado (nº)	Contenido	Organizador	Nº de actividades	
Toda la etapa de Infantil. Un grupo.	20	Juegos deportes y	AMPA	más de 10	

Denominación/Título:		Ajedrez		Código Ae2	
Persona responsable:		Jesús Alberto Alcázar Jiménez			
Vinculación con el centro:		AMPA			
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):					
Cursos (nivel y nº grupos)	Alumnado (nº)	Contenido	Organizador	Nº de actividades	
1º, 2º y 3º de Primaria. Un grupo.	20	Juegos deportes y	AMPA	más de 10	

Denominación/Título:		Atletismo		Código Ae3	
Persona responsable:		Antonio Sáez Megía			
Vinculación con el centro:		Profesorado			
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):					
José Antonio Arquero Hernández (monitor)					
Cursos	Alumnado (nº)	Contenido	Organizador	Nº de actividades	



(nivel y nº grupos)				
4º, 5º y 6º de Primaria. Un grupo.	25	Juegos deportes	y AMPA	más de 10

Denominación/Título:		Orientación		Código Ae4
Persona responsable:		Antonio Sáez Megía		
Vinculación con el centro:		Profesorado		
Otros (especificar en caso de marcar otros en vinculación con el centro):		Jesús Manuel Monroy Juárez (antiguo padre)		
Cursos (nivel y nº grupos)	Alumnado (nº)	Contenido	Organizador	Nº de actividades
4º, 5º y 6º de Primaria. Un grupo.	25	Actividades en el medio natural	AMPA	entre 6-10

% alumnado del centro al que va dirigido el programa
26-50%



Castilla-La Mancha

Dirección General de Juventud y Deportes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes

PROGRAMA X: USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Medio utilizado para la difusión	Contenido/información a difundir
Web del centro	http://ceip-pastorpoeta.centros.castillalamancha.es/ Página oficial dada por la JCCM
Redes sociales	https://www.facebook.com/ampapastorpoeta/?fref=ts Se trata del facebook del AMPA.
Herramientas digitales (blogs, wikis, etc.)	http://educacionfisicapastorpoeta.blogspot.com.es/ Es el blog del área de Ed. Física.
Utilización de la pizarra digital interactiva (PDI)	Todas las aulas poseen pizarra digital
Otros medios	Tabletas de alumnos, equipo de música del colegio (dos).

TEMPORALIZACIÓN



Castilla-La Mancha

Dirección General de Juventud y Deportes
Consejería de Educación, Cultura y Deportes

TEMPORALIZACIÓN

6. METODOLOGÍA

LÍNEAS BÁSICAS DE LA METODOLOGÍA A EMPLEAR

La metodología de este Proyecto será eminentemente ACTIVA Y COOPERATIVA, dando a la vez respuesta inclusiva a nuestro alumnado. Recordemos que nuestro centro posee de una gran diversidad en cuanto orígenes, culturales, credos, así como capacidades y niveles sociales. De hecho, el eje vertebrador del Proyecto, además de buscar favorecer la salud corporal de nuestros educandos, es la participación e inclusividad de todos y todas y obteniendo con ello la mejora de la sociabilidad de toda la comunidad educativa (alumnos, familiares y maestros, entre otros). El juego, a la vez que un recurso, es una metodología en sí mismo, por lo que también es LÚDICA, además de FLEXIBLE, PARTICIPATIVA, INTEGRADORA, INCLUSIVA, NATURAL Y GLOBALIZADA, buscando también la adaptación e individualización en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, con actividades motivadoras y de cooperación. Y recalcamos las palabras COOPERATIVA Y PARTICIPATIVA, ya que uno de los temas principales en el Proyecto Educativo Saludable y en la Programación General Anual en nuestro centro es EL TRABAJO EN EQUIPO. Y como no, se buscará la AUTONOMIA del alumnado como por ejemplo en las actividades de los recreos. El otro tema principal de estos documentos programáticos trata, cómo no, sobre LOS HÁBITOS SALUDABLES.

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

En nuestro centro escolar, desde hace un año, venimos desarrollando un “Plan de Igualdad”, en el que una de las grandes medidas que adoptamos para llevarla a cabo es contemplar la inclusión, como es el caso de los recreos inclusivos, actividad contemplada en el Programa VII de este proyecto. Es nuestra manera de potenciar la participación del ámbito femenino, incidiendo su presencia en actividades como los torneos deportivos de los recreos, por ejemplo. Pero no solo hay que poner especial hincapié en el alumnado femenino, sino también en el masculino en actividades con mayor presencia femenina, como es la caso de las gimnastradas, es decir, realización de bailes. Por lo tanto, nuestro “Plan de Igualdad” lo que busca es la participación de ambos géneros en todas nuestras actividades propuestas.

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

Como principal estrategia metodológica, entre otras escritas al principio de este apartado, vamos a utilizar el Modelo de Educación Deportiva (MED), donde buscaremos la integración del alumnado con grupos mixtos en cuanto a género, integrando en dichos grupos nuestra diversidad existente sobre orígenes, culturales, credos, capacidades y niveles sociales. Se busca, además de fomentar la actividad física, hábitos saludables, tareas motrices de ocio y recreación..., inculcar una serie de valores como es el juego limpio, premiando en el desarrollo de las actuaciones las actitudes positivas y penalizar las negativas, además de la autonomía y responsabilidad de llevar a cabo a los alumnos aquello que se les plantea como puede ser, por ejemplo, un torneo deportivo de ringos en los recreos.

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



Esta inclusividad también atañe a aquellos alumnos en situaciones desfavorables en las actuaciones del proyecto. En nuestro colegio contamos alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (discapacidad física, discapacidad auditiva, síndrome de Down, TEA...), por lo que nuestras actividades, a través de la colaboración y apoyo de todos los maestros y alumnos, busca la adaptación y participación de todos los alumnos, tengan las dificultades del tipo que sea, intentando conseguir, como se ha dicho anteriormente, la autonomía del alumnado.

Inclusión educativa: El éxito de la enseñanza está asociado a la capacidad del profesorado para diseñar en un único proceso, actividades diferenciadas y adaptadas a la diversidad del alumnado; de este modo se garantiza el desarrollo de la competencia motriz en todos ellos y la atención individualizada en función del progreso del mismo.

Actualización docente, formación e innovación. Es imprescindible la formación permanente del profesorado para el desarrollo de su competencia personal y profesional, ya que le permitirá conocer y practicar nuevas actividades físico deportivas y actualizarse en contenidos acordes con la sociedad actual en que vivimos, nuevas maneras de enseñar y actualizar las ya tradicionales, ligadas a juegos, deportes y manifestaciones culturales y artísticas, la salud, la educación en valores, el emprendimiento y la motricidad. Así mismo, la experimentación, investigación e innovación por parte del profesorado contribuirá a enriquecer nuestra labor educativa, permitiendo la extensión de formas de trabajo innovadoras entre los profesionales. Como principales objetivos de formación está participar en educación deportiva, descansos activos y evaluación de la condición física y hábitos saludables, así como cursos orientados a una educación inclusiva y formación sobre las nuevas plataformas educativas y aplicaciones y medios informáticos que podamos utilizar positivamente.

7. CONCLUSIÓN

Como han podido comprobar en el presente proyecto, **muchas son las actividades con grandes objetivos** que nos hemos propuesto, algunos de los cuales ya se llevan a cabo en nuestro centro. **Es fundamental que seamos desde octubre de 2016 un colegio con un Proyecto Escolar Saludable para** realizar todo aquello que nos proponemos, para así alcanzar metas tan importantes como es **que nuestros alumnos y sus familias lleven unos estilos de vida más activos y saludables, con hábitos que mejoren la salud de todos y lograr de esta manera bajar el índice de obesidad y sobrepeso peso infantil**, que sufren muchos de nuestros alumnos, así como **crear una comunidad educativa que disfrute de su tiempo de ocio de una manera gratificante y constructiva.**