

PROYECTO #CASPRADOSALUDABLE 2023/24

En el curso **2020/21** el Departamento de Educación Física puso en marcha un nuevo Proyecto denominado **#PradoSaludable**. La iniciativa surgió de este Departamento pero pretendíamos que fuera un Proyecto de Centro en el que se involucren muchos profesores. El objetivo principal es generar un movimiento de hábitos saludables como comunidad educativa centrada en los alumnos (que son los verdaderos protagonistas) y guiados y coordinados por los padres/madres y los profesores.

En el curso **2021/22** la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid puso en marcha el proyecto piloto CENTROS ACTIVOS Y SALUDABLES (**CAS**). Los objetivos eran muy similares a los de nuestro **#PradoSaludable**, aunque CAS es un proyecto de mayor envergadura. Decidimos participar y una vez que hemos aprendido y reflexionado este primer año creemos que es un proyecto que cumple con nuestras expectativas y hemos decidido fusionarlo desde el curso **2022/23**(y continuar el **2023/24**) con la denominación de **Proyecto #CASPradoSaludable** para poder dar continuidad a un programa que ya funcionaba y, por supuesto, complementarlo con el Programa de Institutos Deportivos. La información detallada la encontramos en el Proyecto de Educación en Estilos de Vida Activa y Saludable y en las Líneas de Actuación para el curso 2022/23 (que se mantiene en el **2023/24**). Como resumen podemos destacar los siguientes contenidos.

Un **centro CAS** es un colegio o instituto que implanta un proyecto de educación en estilos de vida activa y saludable, a desarrollar de forma transversal en sucesivos planes anuales, que van a implicar a todo el profesorado, a la comunidad educativa y social, en torno a acciones concretas que abarquen los cuatro ejes básicos de actuación en salud (actividad física, nutrición, prevención y ocio saludable), constituyéndose todo ello en una inequívoca seña de identidad que impregna la interacción educativa y se manifiesta en todos los ámbitos organizativos, funcionales e institucionales del centro. Los centros CAS pretenden fomentar entre el alumnado estilos de vida saludables y promover alternativas de ocio, a partir de propuestas integrales de todo el profesorado, con la colaboración de las familias y la influencia e implicación, tanto de los grupos de interés como del propio entorno social en el que se ubica el centro.

La **coordinación** del presente proyecto se realizará desde el **departamento de Educación Física**, si bien la implicación de otros departamentos tiene que ser alta para que realmente tenga efecto una transformación del centro. Debemos, por tanto, priorizar las intervenciones, formular objetivos asumibles y buscar apoyo en los siguientes **GRUPOS DE INTERÉS**: Equipo Directivo (apoya todos nuestros proyectos), Departamento de Educación Física (implicado en el proyecto), Departamento de Actividades Extraescolares (colabora en nuestra organización), Consejo Escolar (2 profesores de Educación Física forman parte del Consejo Escolar, la comunicación de cualquier actividad/proyecto es directa y están de acuerdo con nuestra filosofía), Ayuntamiento de Alcorcón (nos ceden las instalaciones, participamos en actividades conjuntamente, la colaboración es fantástica), Universidades (alumnos de Practicum anualmente que nos ayudan a poder

realizar más actividades ya que son recursos humanos muy necesarios), Familias y AMPA (comunicación directa y colaborativa), Aula TEA (actividades de Aprendizaje-Servicio), Profesores del Proyecto Científico Matemático (actividades relacionadas con dieta y consumo de azúcares, mateschef,...), Aula Ecológica y Escuela Sostenible (plantación de aromáticas y plantas, sistema de recogida de residuos), Aula de Compensación Educativa ACE (Huerto escolar y Compostera), Departamento de Orientación (educación sexual,...), Departamento de Sanitaria (primeros auxilios , RCP y desfibriladores), Coordinador de Convivencia, Proa + (talleres de educación emocional,...), coordinadora del Proyecto de atención plena (técnicas de calma mental,...), Centros de Salud (prevención e higiene bucodental),...

OBJETIVOS GENERALES

- Fomentar estilos de vida saludables y activos que incluyan una alimentación adecuada, una actividad física suficiente, medidas eficaces de prevención, alternativas de ocio variado y saludable, consumo responsable y un entorno seguro, promoviendo la reflexión sobre los factores emocionales y socioculturales que los condicionan
- Conseguir unos niveles óptimos de salud física, emocional y social en todos los grupos que constituyen el conjunto de la comunidad educativa. Promover aptitudes que permitan tomar conciencia de las emociones propias y de los demás, así como aprender a regularlas, mediante estrategias que favorezcan el desarrollo personal y social.
- Favorecer una imagen ajustada y positiva de uno mismo, promoviendo la autoestima y la autonomía, y —según la etapa evolutiva— la reflexión sobre los factores del entorno que influyen en la toma de decisiones personales.
- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los demás, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social.
- Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud y la calidad de vida personal, así como del consumo responsable y sostenible.
- Conocer y asumir los principios del desarrollo sostenible y su repercusión para toda la sociedad, valorar críticamente el uso del entorno natural y adquirir hábitos de cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.
- Crear una cultura de la salud en el colegio a través de la creación de entornos físicos y psicosociales positivos y seguros, la promoción de hábitos y estilos de vida saludable y la prevención de conductas de riesgo.

LÍNEAS DE INTERVENCIÓN Y PLAN DE ACCIÓN 2023/24

Concretamos las siguientes actividades a desarrollar en las 6 líneas de actuación:

1. ACTIVIDAD FÍSICA

- 1.1 Día Europeo del Deporte Escolar (DES 1er trimestre)
- 1.2. No Elevator Day (NED 2º trimestre)
- 1.3. Move Week (3er trimestre)
- 1.4. Recreos Activos (todo el año)
- 1.5. Patios activos (todo el año)
- 1.6. Retos mensuales de actividad física (publicación RRSS)
- 1.7. Jornada de la Sostenibilidad (transporte al centro) (3er trimestre)
- 1.8. Cross Escolar del Parque de las Comunidades de Alcorcón (2º trimestre)
- 1.9. Día Deportivo de las Jornadas Culturales del IES Prado de Santo Domingo (3er trimestre)
- 1.10. Olimpiada de Alcorcón (3er trimestre)
- 1.11. Exhibición Espectáculo en la semana cultural del Centro Ocupacional Carlos del Castillo, centro de día que oferta servicios a personas con discapacidad psíquica (proyecto aprendizaje servicio, 3er trimestre)
- 1.12. Jornada de la Educación Física en la calle (3er trimestre)
- 1.13. Jornada de 1os auxilios (1ºESO), RCP y desfibrilador (4ºESO) (2º trimestre).

2. NUTRICIÓN

- 2.1 Programa Escolar de consumo de Fruta y Leche de la Unión Europea. (2º/3er trimestre)
- 2.2. Desayunos saludables (3er trimestre)
- 2.3. Propuesta saludable para la cafetería.
- 2.4. Vinilos con frases impactantes sobre alimentación en las escaleras. (todo el curso escolar).
- 2.5. Carteles en los pasillos sobre temas de alimentación (falsos mitos, azúcares, dietas,...) (todo el curso escolar)
- 2.6. Jornadas en los recreos sobre tema de alimentación (alumnos de 4ºESO) (2º trimestre)
- 2.7. Retos mensuales de recetas saludables (publicación RRSS)

3. HIGIENE Y SALUD

- 3.1. Educación en higiene y salud (2º trimestre)
- 3.2. Talleres de educación emocional. (3er trimestre)
- 3.3. Seguimiento médico dental (2º trimestre) (alumnos de 1ºESO)
- 3.4. Educación afectivo-sexual (3er trimestre)
- 3.5. Proyecto atención plena

4. OCIO SALUDABLE

- 4.1. Actividades extraescolares para profesores. Realizar fuera del horario escolar actividades o excursiones para el profesorado (senderismo, ruta en bici, paseos literarios, talleres de baile,...) Realizar 1 actividad al trimestre.

4.2. Actividades extraescolares para padres/madres. Realizar fuera del horario escolar actividades/excursiones para padres/madres (senderismo, ruta en bici, paseos literarios, talleres de baile,...). Realizar al menos 1 actividad al año

5. ACTIVIDADES DEL IES DEPORTIVO

5.1. Actividades curriculares

A.5.1.1. Ampliación de una o dos horas semanales por curso de la materia de Educación Física para la Especialización Deportiva principalmente en NATACIÓN y BADMINTON

5.1.1. Materia del Bloque de Asignaturas de Libre Configuración Autonómica (Optativa de diseño propio de contenido deportivo) para cada uno de los cursos de la ESO (DEPORTES I, II, III y IV). Se practicarán deportes que se repetirán y se perfeccionarán en todos los cursos y que pretendemos sean seña de identidad de nuestro IES: Tenis de Mesa, Floorball, Golf, Rugby cinta, Patinaje y Bici. También se practicarán numerosos Deportes Alternativos

5.2. Actividades extraescolares

5.2.1. Semana Blanca en Cerler para ESO y 1º Bachillerato /Senderismo (1er trimestre) para 1º ESO /Patinaje sobre hielo o Multiaventura (1er trimestre) para 2º ESO /Piragüismo-Orientación (1er trimestre) para 3º ESO /Escalada en Rocódromo (3er trimestre) para 4º ESO /Kayak Polo-Paddle Surf-Vela (3er trimestre) para 1º Bachillerato

6. COLABORACIÓN CON OTROS GRUPOS DE INTERÉS

Colaboraremos con las actividades que se realicen en el centro tratando de aportar un enfoque activo y saludable. Posibles colaboraciones podrían ser los siguientes grupos de interés: Aula TEA (actividades de Aprendizaje-Servicio), Profesores del Proyecto Científico Matemático (actividades relacionadas con dieta y consumo de azúcares, mateschef,...), Aula Ecológica y Escuela Sostenible (plantación de aromáticas y plantas, sistema de recogida de residuos), Aula de Compensación Educativa ACE (Huerto escolar y Compostera), Departamento de Orientación, Coordinador de Convivencia, Proa +,...