

## I. JUSTIFICACIÓN

### I.1. MARCO LEGAL

Según la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (en adelante LOE), en su artículo 2.1, el sistema educativo español se orientará, entre otros, a la consecución de *la adquisición de hábitos intelectuales y técnicas de trabajo, de conocimientos científicos, técnicos, humanísticos, históricos y artísticos, así como el desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.*

Continuando en la LOE, en su artículo 22, se habla de afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales y de valorar los hábitos relacionados con la salud.

A su vez, la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, señala en su disposición adicional cuarta que las Administraciones educativas adoptarán medidas para **que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil y juvenil.**

Además dicha disposición queda recogida en el Real Decreto 1105/2014, en concreto en el artículo 6 punto cuatro, se explicita que *“las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento juvenil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la **práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar**, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma”.*

Profundizando, el apartado 3 del artículo 43 de la Constitución Española liga la educación y la salud al instar a los poderes públicos a fomentar la educación sanitaria, la educación física y el deporte, facilitando asimismo la adecuada utilización del ocio.

De todo lo anterior podemos concluir que desde los poderes públicos se ve que es fundamental el vínculo que une a la educación con el necesario cuidado de la salud y con el hecho de disponer de hábitos conducentes a una vida sana, entre los que está de forma destaca la práctica regular y habitual de actividad física y la nutrición. La salud y la educación son el potencial para que la sociedad tenga adecuados niveles de bienestar y calidad de vida. Luego consideramos como vinculación idónea a la práctica de actividad física y la creación de hábitos saludables que a través de esta propuesta, que redundaría en una mayor y mejor calidad de vida, propósito y fin último de este proyecto.

### I.2. MARCO EDUCATIVO.

El estilo de vida actual se caracteriza por un gran déficit físico (sedentarismo, obesidad,...) y genera numerosos desequilibrios psicológico-sociales relacionados con el estrés, la ansiedad o la concentración. La solución a estos problemas puede llegar desde la información y una práctica deportiva regular y controlada, ya que proporciona un equilibrio mental que influye en la percepción de un bienestar generalizado.

Luego, siendo conscientes que la calidad de vida viene dada por el estilo de vida que llevan los sujetos hay que tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Los modelos sociales, culturales y familiares están conduciendo a la población a un incremento preocupante del sedentarismo y la obesidad.
- El fomento, la promoción y la creación de hábitos de conducta y estilos de vida saludables debe tener un gran peso en la educación, pues la infancia y la adolescencia

constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida, complementando las acciones desde otros ámbitos, pero siendo este el principal.

- El sedentarismo provoca efectos perjudiciales para la salud y existe una gran evidencia científico-medica que así lo demuestra.
- Los niños y adolescentes murcianos son los más sedentarios de España.
- Con este proyecto se contribuye a un cambio de actitud en la población adolescente y a conseguir un incremento de práctica de actividad física orientada a la salud.
- La relación entre la práctica de actividad física, la salud y la mejora de la calidad de vida está fuera de toda duda, como así lo demuestran multitud de estudios científicos.
- El proyecto supone un incremento considerable del aumento de actividad física semanal en la comunidad educativa y redundaría en la creación de hábitos saludables para toda la vida, como nutrición, cuidado del medioambiente,... con todo lo que ello supone.

Desde este proyecto se pretende educar al alumnado para que sea capaz de desenvolverse en la vida; más que inculcarle meros conocimientos, se busca que desarrolle hábitos de comportamientos que luchen contra el sedentarismo, el consumo de tabaco y alcohol, los hábitos alimenticios inadecuados o el elevado tiempo que dedican al uso del móvil y de internet. Desde el fomento de actividades divertidas en forma de una gran competición donde se incremente su capacidad cardiorrespiratoria (zumba, campeonatos de comba...), su calidad raquídea (a través de ejercicios de fortalecimiento de la faja lumbo-abdominal y el estiramiento isquiosural), sus hábitos alimenticios saludables, su implicación en el cuidado del medioambiente,... Pero siempre desde el disfrute ya que es conveniente tener en cuenta que una conducta se repite si se genera motivación hacia la misma, por tanto, es preciso generar actitudes positivas hacia la práctica de actividad física y alimentación saludable, en conjunción con un nivel de conocimiento que permita al alumnado obtener autonomía en su práctica.

### *1.3.ADECUACIÓN DEL CENTRO*

#### A. Recursos

El IES Miguel Hernández es un Centro público que cuenta con un Claustro 83 profesores, distribuidos en 20 departamentos, que atienden a unos 915 alumnos.

Se trata de un centro típicamente urbano y situado en la zona suroeste de Alhama de Murcia, que dispone de un pabellón municipal colindante y una piscina municipal cubierta en frente. Cuenta también con una cantina, pistas deportivas, laboratorios y salas específicas de ordenadores y educación plástica.

#### B. Organización y función del Centro

Este centro dispone de una muy amplia oferta educativa, de Educación Secundaria y sobre todo de Bachillerato. Sus líneas metodológicas están enfocadas fundamentalmente a la obtención de un alumnado autónomo, con capacidad crítica y capaz de desenvolverse con soltura en los estudios y ambiente universitario para los cuales se están preparando.

En este sentido el centro oferta tres sección bilingüe de inglés en ESO y Bachillerato, incluyendo intercambios y estancias en el extranjero en diferentes niveles; Formación Profesional Básica de Instalaciones eléctricas, Los ciclos formativos de grado medio de instalaciones eléctricas, gestión administrativa e informática y de grado superior del TAFAD y Administración y Finanzas; más la líneas de Bachilleratos de Ciencias, Humanidades y Artes.

Para el desarrollo de toda esta oferta educativa se requiere una amplia preparación y elevada disponibilidad del claustro de profesores, el apoyo del Consejo Escolar y una coordinación constante y fluida con los padres, que permita el desarrollo de los todos los programas de intercambio, así como un seguimiento del aprovechamiento del alumnado y su posible reubicación en un momento dado.

### C. Ambiente socio-económico-cultural

Es un Centro que recoge fundamentalmente alumnado de familias de clase media de procedencia diversa tanto del ámbito urbano como de las cercanías del pueblo. La proximidad al área urbana de Murcia facilita el acceso a las opciones educativas que proporciona la ciudad y que amplían el abanico de posibilidades.

El acercamiento de nuestro alumnado a las actividades deportivas, musicales, teatrales o de las artes plásticas, que tienen lugar en Murcia o sus pedanías, está muy facilitado por la labor de un profesorado muy implicado.

La población escolar del I.E.S. "Miguel Hernández" no presenta problemas específicos que de manera general merezcan ser destacados. Sí conviene resaltar, el gran porcentaje de alumnado de origen marroquí, siendo un instituto con una gran multiculturalidad.

### D. Características del contexto donde se ha desarrollado el Plan

Se ha partido de un análisis del contexto, en el que se han tenido en cuenta, por un lado los resultados de encuestas, elaboradas y pasadas al profesorado en cursos anteriores, y por otro, se ha tenido en cuenta el sentir general, con respecto a ciertas situaciones repetitivas, que influyen y afectan al desarrollo normal de la actividad diaria de la comunidad escolar

A partir de los resultados de las encuestas y de las informaciones recogidas de tutores, juntas de evaluación y jefatura de estudios, se han detectado deficiencias en aspectos relacionados con: tipo y forma de alimentación, problemas físicos derivados de estilos de vida sedentarios, sobre todo a nivel raquídeo y situaciones de conflicto emocional en el trato personal, la autoestima, la ansiedad, la integración en el grupo...

De todo lo anterior se concluyen las necesidades resultantes del análisis de la situación a satisfacer desde nuestro proyecto "Las Salumpiadas".

## II. OBJETIVOS

Entre los objetivos del proyecto Salumpiadas estarían:

- Promover estilos de vida saludables con aprendizajes significativos y funcionales.
- Conseguir implantar la actividad físico-deportiva y la alimentación saludable en el estilo de vida actual y futuro de nuestros adolescentes.
- Generar actitudes positivas hacia la actividad física y alimentación a la vez que se consoliden conocimientos que permitan al alumnado ser autónomo para la práctica.
- Aumentar el tiempo de dedicación curricular respecto a la práctica de actividad físico-deportiva.
- Incidir sobre la creación de hábitos de práctica de actividad físico-deportiva, de tal manera que se prolonguen más allá del paso de los escolares por el sistema educativo y se afiancen para toda la vida.
- Dar conectividad a las áreas de salud, educación, medioambiente y ocio a través de la actividad física y explorar las múltiples posibilidades de encuentro entre las mismas.

- Mejorar directamente en su nivel de calidad de vida mejorando su condición cardiorespiratoria, acondicionando su faja lumbo-abdominal y disminuyendo niveles de ansiedad (técnicas de relajación).
- Dotar de un amplio abanico de experiencias y conocimientos presentes en su vida cotidiana (comida vegana, primeros auxilios, hipopresivos, risoterapia...).
- Mejorar su rendimiento académico a través de la neuromotricidad.
- Ofrecer diversión y disfrute de uno mismo, de los demás y de infinidad de actividades.

### III. RELACIONES CON OTRAS PROPUESTAS.

Con Proyectos que se han estado llevando a cabo en el I.E.S. en cursos anteriores incluyendo el presente 16-17. Estos proyectos se explican más adelante.

-Proyecto 50/50. (explicado posteriormente)

-Proyecto "Cuida tu Espalda". (explicado posteriormente)

- Proyecto "Fruitidía". (explicado posteriormente)

- Culturaula: estructurado en talleres que se desarrollan durante los recreos (cine, teatro, música, cultura japonesa), Culturaula es un espacio para la convivencia que da cabida a alumnos y alumnas de distinto nivel y perfil para que puedan desarrollar a demanda sus intereses y capacidades. Asumen un papel protagonista, coordinan los talleres, exponen, intercambian conocimientos. Es un proyecto que trata de corregir la desigualdad y empoderar al alumnado, especialmente aquel con más dificultades sociales. En la actualidad funciona con ocho profesores coordinadores y más de cincuenta alumnos y alumnas colaboradores.

### IV. CONTENIDOS, ACTIVIDADES Y METODOLOGÍA .

#### **IV.1. CONTENIDOS:**

- Higiene Postural
- Mejora cardiorrespiratoria (Zumba, combas, marchas, rueda cubana, campeonatos multideportivos)
- Acondicionamiento de la faja lumbo-abdominal.
- Flexibilidad de musculatura implicada en las patologías del raquis (en especial la Isquiosural)
- Respiración/Relajación
- Alimentación/Nutrición
- Prevención de la violencia de género
- Consumo de sustancias tóxicas y drogas.
- Ciberacoso.
- Primeros Auxilios
- Actividad física como disfrute del medioambiente

## **IV.2. ACTIVIDADES:**

Las “Salumpiadas” englobarán dos tipos de actividades, por una parte encontraremos las que puntuarán semanalmente y por otra, las que puntuarán de forma extra. Es decir todos los niveles participantes 1º, 2º, 3º,4º de la E.S.O. y 1º Bachillerato de manera fija participarán en:

### **SEMANALMENTE**

---

---

#### **1) “CUIDA TU ESPALDA”**

**-FORTALECIMIENTO LUMBOABDOMINAL:** Campeonatos de Hula-Hop. Incentivado con música y controlado por los alumnos colaboradores de salud. Para facilitar el recuento y control de los participantes, se concentrarán en los cinco niveles diferentes (1º, 2º...hasta 1º Bachillerato) en el espacio delimitado para las actividades de salud “Saludfest”. En este mismo espacio y día se proseguirá con los estiramientos isquiosurales (sin perder tiempo en la organización consecuentemente). Luego el alumnado participante tras un buen rato de diversión bailando el hula hop ya habrá calentado para la sucesiva actividad. A este campeonato de Hula hop, se sabe por experiencia del curso 16-17 que el número de alumnos va aumentando por el buen ambiente de música... incluso muchos profesores no se resisten al reto y/o nostalgia de la actividad, por lo que para este año ya sí se incluirán en la competición puntuando para el nivel en el que son tutores.

**- ESTIRAMIENTOS ISQUIOSURALES:** Dirigidos por la profesora responsable del programa con sus respectivos controles al trimestre para ver evolución.

*En estas dos actividades se llevará el control y recuento de los participantes de cada nivel. Así se irá registrando semanalmente la puntuación. Todos se situarán en el espacio “Saludfest” pero separados por niveles, facilitando el recuento a los controladores. Con estas actividades también se pretende tener repercusión en la educación para el consumo.*

#### **2) ALIMENTACIÓN/NUTRICIÓN:**

##### **a) EL “FRUITIDÍA”:**

Gran competición entre todas las clases del centro de los niveles que comprenden desde 1º de la E.S.O. hasta 1º Bachillerato. Con tal de instaurar el hábito de tomar más fruta, verdura... al día. Está demostrado que no podemos limitarnos a realizar una actividad al curso (como el desayuno saludable), sino que debemos realizar algo que estimule un hábito semanal, además apoyado y fundamentado con charlas, debates,... A su vez este concurso implicará la ayuda de los tutores del grupo e incluso los padres (que habrán sido informados en las reuniones de principio de curso).

Así que todas las semanas se llevará un recuento del número de alumnos del grupo que llevan una fruta, hortaliza,... como complemento de su almuerzo su día de la semana (fruitidía) (el día que tengan la tutoría ya que será el tutor del grupo el que vele por el buen funcionamiento). Los datos se irán acumulando en un ranking que se irá mostrando semanalmente (para que cada grupo sepa su situación y se motive) donde al finalizar el curso el grupo que lleve más puntos (nº de alumnos que complementen su almuerzo respecto al nº de alumnos grupo) ganará un premio, un viaje con actividades recreativas coordinadas por el

TAFAD (como ya se ha llevado a cabo el presente curso 16-17, además de estar puntuando en su nivel en el Proyecto "Salumpiadas").

También resaltar que esta fruta, verdura... que hayan traído para el fruitidía podrá utilizarse para sus posteriores licuados, batidos, cócteles que se preparen en el recreo en el stand del "Saludfest" ya que las tutorías las tienen antes del recreo. Así que con esta fruta que han traído y con un poquito de pedaleo... cóctel personalizado (no hay quien se resista a incluir su pieza de vida).

#### b) LICUADOS Y BATIDOS DE FRUTA Y VERDURA:

Cada alumno podrá traer las piezas de fruta, verdura, hortalizas, frutos secos,... que quiera con el fin de preparar sus propios elixires personalizados. En el stand situado en el Saludfest (en el porche del I.E.S.) encontrarán la licuadora y la batidora con las que mezclar sus ingredientes. Parte de estos ingredientes serán aportados por el I.E.S.: la leche, la verdura o fruta de temporada, hielo para cócteles, algún componente novedoso para que prueben nuevas posibilidades (el jengibre, remolacha,...). Además la licuadora y batidora funcionarán con la energía que ellos mismos vayan produciendo gracias a un cicloergómetro.

Tanto la novedad de producir su propia energía, como la infinidad de combinaciones coloridas y sabrosas que van inventando son el estímulo perfecto para asegurarnos de que ya sí, todos traigan su piececita de vida.

#### c) CHARLAS INFORMATIVAS:

Estas charlas, debates serán ofrecidas por parte de diferentes ponentes: Habrá charlas expuestas:

- por alumnos (bien voluntarios, bien los colaboradores de salud) respondiendo a curiosidades, dudas, situaciones personales de los propios alumnos y miembros de la comunidad educativa (estas dudas... podrán ser expuestas en las mismas charlas o de forma anónima previamente en un buzón de la salud que tienen en el stand del buzónfest). Si hay alguna cuestión que requiera información más profunda, intervendrá la profesora con titulación en el campo pero si no se intentará que sean los propios alumnos ya que todos los mensajes llegan y "calan" de forma permanente.
- por parte del Nutricionista experto Juan José Morillas Pedreño: Aprovechando que Juan José Morillas es el hermano de uno de los profesores componentes del I.E.S. para traerlo. Y ya no tan sólo por ser un experto en auge en el tema sino además por estar trabajando como el nutricionista de la Selección de Fútbol del Oporto, despierta un gran interés y atención de todo el alumnado, transmitiendo información detallada sobre la alimentación, nutrición y en especial de la misma en el rendimiento deportivo.

d) CARTELES INFORMATIVOS: El Stand del Saludfest estará decorado por los carteles que los propios alumnos, profesores,... van realizando (también en colaboración con las clases de plástica) sobre información y curiosidades de algunos alimentos (como el alimento que más favorece la creación y fortalecimiento de los huesos pese a la creencia de la leche. Lácteos... es la parte blanca de la piel de la naranja,...).

### 3) MEDIOAMBIENTE Y SALUD

#### - **A) PROYECTO 50/50:**

Con este proyecto se pretende ser el primer centro de educación en España que registra y reduce a cero su huella de carbono. Las metas del mismo son alcanzar la neutralidad de emisiones en el 2020, reducir el consumo de energía primaria en un 50% en ese periodo, consumir energía 100 % renovable y generar un 60 % de la energía en autoconsumo. Se va a actuar en varios ámbitos, técnico, educativo y profesional:

- 1. TÉCNICO. o Cálculo de la Huella de Carbono, auditoría energética y monitorización de consumos. o Plan de inversiones en ahorro y eficiencia
- 2. EDUCATIVO. o Plan Curricular sobre energía y cambio climático. o Se utilizarán datos reales para las actividades relacionadas.
- 3. PROFESIONAL o Proyecto de formación del profesorado a través del CPR. o Motivación a través de reinversión en departamentos o equipos de profesores y demás personal que se impliquen.

#### - **B) ENERGÍA:**

Los alumnos encontrarán un Cicloergómetro en el Stand situado en el “Saludfest” con el que pedaleando conseguirán la energía para que funcione la licuadora y batidora para poder obtener sus merecidos cócteles. Esta “hazaña” les impulsa sorprendentemente y como anécdota, son capaces de traer fruta con tal de producir su energía.

Habrà un profesor responsable en todo los recreos que supervise el buen funcionamiento de la licuadora, batidora, cicloergómetro. Aunque una vez pasen los primeros días, la dinámica va rodada (nunca mejor dicho).

Imagen ilustrativa de ejemplo:



### **- C) MARCHA ESTADÍSTICA:**

Se realizarán tres salidas, una por trimestre, recogidas en la programación del departamento de Educación Física, donde aprovecharemos el contexto natural para que pasando una encuesta facilitada por International Coastal Cleanup (Ocean Conservancy), sean conscientes de la cantidad y variedad de residuos que se encuentran en un pequeño área del terreno escogido. Esta propuesta viene promovida el International Coastal Cleanup.

Las salidas se realizarán al monte y la tercera a la playa con los distintos grupos que programa Educación Física para trabajar sus contenidos de Orientación,...

### **ACTIVIDADES EXTRAS (PUNTUALES)**

---

- **Máster-clase relajación:** Los últimos días del primer, segundo y tercer trimestre, cuando ya se están llevando a cabo las evaluaciones... los alumnos de 4º E.S.O., y 1º y 2º de Bachillerato que se hayan apuntado previamente en una lista por interés en el tema, saldrán de clase para acudir a un taller de Respiración/Relajación impartido por Nadia Arroyo para aprendizaje de técnicas cara a problemas de ansiedad, preparación de temporadas de exámenes,... . Éste taller ya se llevó a cabo en el curso 16-17 y tuvo tal repercusión y se detectaron tantos problemas de ansiedad que queremos ampliarlos a tres al curso y sobre todo dándole un enfoque didáctico para que los alumnos/as lo apliquen en sus vidas.

Además se dará alguna máster-clase de Yoga concretando en la parte de la técnica "Shunias" con la que tras una apnea con bloqueo pulmonar y diafragmático se expira fuertemente todo el aire consiguiendo llegar a un estado de relajación completa tanto de todo el sistema nervioso simpático como del parasimpático. Esta máster-clase será por parte de una profesora experta y reconocida que forma parte de nuestro claustro. Esta conexión de sacras, shunias... les llama muchísimo la atención al alumnado que queda totalmente impresionado con los resultados cara a las etapas más estresantes del curso (exámenes), consiguiendo nuestros objetivos.

- **Curso de RCP básica, primeros auxilios y desfibrilador:** Impartido por un profesor de nuestro claustro especialista en la materia y encargado de dicho módulo en el Ciclo del TAFAD. El Curso será teórico-práctico, muy participativo.

Los objetivos que persigue el curso son:

- a.: Conservar la vida.
- b.: Evitar complicaciones físicas y psicológicas.
- c.: Ayudar a la recuperación.
- d.: Asegurar el traslado del accidentado a un centro asistencial.
- e.: Explicar el buen funcionamiento del desfibrilador (ya que el centro poseerá uno).

Se dejará claro ciertos consejos para primeros auxilios en emergencias y accidentes. Como que la reanimación cardiopulmonar o RCP básica, es una técnica de primeros auxilios que puede ayudar a mantener a alguien con vida en caso de accidente el tiempo suficiente para que llegue la ayuda de emergencia. Y que los estudios muestran que una RCP

correctamente realizada, también ayuda a mejorar la calidad de la salud para las víctimas de un ataque cardíaco después del accidente y puede mejorar significativamente su recuperación. Con estas argumentaciones y con las prácticas tan atractivas se conseguirá una demanda exagerada del curso (que ya se ha realizado en otros años).

- **Máster-clase de Zumba:** Como el centro dispone con el alumnado del TAFAD de monitores dedicados a estas disciplinas en gimnasios, para el día de Santo Tomás de Aquino y otras festividades prepararán varios de ellos masterclases. Por experiencia sabemos que la afluencia y participación es masiva y por parte de todos los miembros de la comunidad educativa. Por lo que este año se organizará por niveles a los alumnos, para facilitar el recuento y puntuación. Y el resto de profesorado, secretariado, conserjes, padres... se mezclarán como siempre con todos ellos pero sin puntuar (no entrarán en el recuento). Como el evento tiene tanta transcendencia en el centro, se ubica una gran tarima para los monitores, se conecta toda la megafonía del centro y se acondiciona un gran espacio bajo la tarima (todas las pistas del centro) para que la tentación de participación sea fulminante y todo el mundo (incluso los más vergonzosos...) sean movidos por la gran masa.

- **Salidas Estadísticas:** Como se ha explicado anteriormente en el apartado de salud y medioambiente, se realizarán tres salidas donde además de trabajar los objetivos de la materia de Educación Física a desarrollar (orientación, senderismo, manejo de la brújula,...) se aprovecharán para concienciar al alumnado del gran impacto humano en dichos ecosistemas simplemente siendo conscientes de la cantidad de residuos que encuentran y contabilizan a partir de unas encuestas facilitadas por el International Coastal Cleanup. Estas salidas serán en el primer, segundo y tercer trimestre: En el primer y segundo trimestre con todos los 1º de la E.S.O. y 3º de la E.S.O. respectivamente, que hacen un recorrido de senderismo... en el primer caso y ciertas actividades de orientación en la naturaleza en el segundo pero siempre guiados por los alumnos de 2º de TAFAD. Y en el tercer trimestre, una salida a la playa para todos los cursos componentes del nivel educativo que gane el "fruitidía". En esta salida se realizan actividades lúdico-recreativas organizadas por los alumnos de 1º de TAFAD. Luego en este entorno idóneo se repartirán y explicarán las encuestas que realizarán en el propio espacio natural. Luego ya en las aulas se reflexiona sobre los resultados y curiosidades obtenidos (les impacta mucho algunos de los "extraños" elementos que encuentran como un váter, un mando de consola,...) y se les hace trabajar los carteles para mostrarles al resto del instituto los mismos en el Stand del Saludfest.

- **Máster-clase de Hipopresivos:** Taller impartido para Alumnos. Y taller para Profesores. Se llevarán a cabo durante las tardes. Se enseñará a realizar este tipo de trabajo y sus beneficios. Si se quiere dar continuidad al trabajo y completarlo se irá ampliando con Hipopresivos dinámicos... Esta disciplina, al tener tanta repercusión social por sus resultados a nivel postural, tonificadora de la faja abdominal y espalda, del suelo pélvico... ha tenido mucho seguimiento en el curso 16-17 que ya se realizó. Luego ahora, con el buen sabor de boca despertado, se espera que la afluencia sea masiva. El recuento y puntuación consecuentemente, será como en las anteriores actividades por número de personas por nivel.

- **Charlas-Ponencias por parte de la Guardia Civil:** En colaboración con el departamento de Orientación, se concertarán ciertas charlas que ya se han realizado durante el curso 16-17 y que han tenido muy buena repercusión entre el alumnado. Sobre todo las que les hablaban de temas más novedosos como las nuevas drogas que están teniendo una gran fama (las que te inutilizan para poder aprovecharse...), temas cibernéticos permitidos o no,... el que estas charlas vinieran por parte de la misma guardia civil les enganchaba mucho. También las actividades y ponencias del Comité feminista del centro, pues el hecho de ser propias compañeras las que promuevan todo tipo de dinámicas está teniendo un gran impacto en todo el personal del I.E.S. que ya nos hemos sumado a su movimiento imparabile.

- **Maratón de Combas (Uno al mes):** Un viernes al mes se realizará un maratón de comba en el "Saludfest". Empujados por megafonía con una música motivante, los alumnos colocados en 5 combas o doble combas participarán por niveles. Como los profesores de Educación Física han realizado una unidad didáctica de comba y doble comba se sabe que es una actividad muy reclamada y sugerente para el alumnado, profesorado... ya que se consigue una divertida participación de todo el mundo.

- **Análisis de la OMS exhaustivo sobre las conductas saludables de nuestro alumnado de la E.S.O. y Bachillerato:** El IES Miguel Hernández es un centro participante en el análisis Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) o Estudio sobre las conductas saludables de jóvenes escolarizados, que es un ambicioso proyecto auspiciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el que participan 44 países occidentales.

En este proyecto, cada cuatro años se realiza una recogida de datos a través de un cuestionario con el objetivo principal de obtener una visión global de los estilos de vida en la adolescencia y disponer de orientaciones sobre cómo promocionar la salud en esta población. En este estudio, siguiendo las directrices de la OMS, se entiende por salud el estado completo de bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad. Por este motivo se recogen datos relativos a diferentes ámbitos: relaciones familiares, relaciones con los iguales, el contexto escolar, ajuste psicológico, alimentación y dieta, consumo de sustancias y actividad sedentarias.

Para la selección de los participantes se sigue un procedimiento complejo, ya que se aplica un muestreo aleatorio polietápico estratificado por conglomerados, teniendo en cuenta la edad, el hábitat (rural o urbano) y la titularidad del centro educativo (público o privado) de los adolescentes, para obtener una muestra representativa de la población española de estas edades.

Este estudio está financiado y apoyado en España por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

La inclusión de este sondeo en nuestro proyecto persigue la finalidad de la concienciación del alumnado a la hora de valorar las consecuencias que tiene llevar una vida sana y equilibrada en términos físicos, mentales y sociales ya que tras su consecución se reflexionará sobre los mismos.

- **Marcha Manjón:** Marcha senderista abierta a todos los miembros del centro como memorial a Paco Manjón. A desarrollar a principios de Marzo por la Sierra de la Muela hacia la zona de Gebas en Librilla. Como de costumbre se contabilizará la afluencia por niveles.

- **Marcha Solidaria “Kms de solidaridad, Save the children”:** La marcha solidaria tiene un objetivo preferente:

*“Sensibilizar a toda la comunidad educativa acerca de la labor que diferentes ONGs están realizando a favor de la infancia”.*

La “marcha solidaria” consiste en un recorrido andando, de aproximadamente 10 Km, por diferentes calles de pueblo, tras una pancarta reivindicativa de apoyo a esta ONG. “Nuestra marcha” pretende además de disfrutar de una jornada de actividad física en un ambiente de gran grupo, recaudar diferentes aportaciones económicas para sufragar los diferentes programas que esta ONG se encuentra llevando a cabo. Esto se consigue poniendo una cantidad simbólica de un euro por persona que quiera disfrutar de la marcha, además de diferentes cantidades que se quiera aportar de forma voluntaria y sobre todo de numerosos patrocinios a lucir en la pancarta estandarte de la Marcha.

Salud y nutrición, educación, emergencias y ayuda humanitaria, pobreza infantil y derechos de la infancia son algunos de los programas que esta ONG desarrolla por todo el mundo y en que nosotros aportamos un pequeño granito de arena con esta Marcha.



**Save the Children**

- **Rueda Cubana**

Durante un recreo y tras haber trabajado en las clases de Educación Física la Rueda Cubana, el alumnado participará en una gran Rueda que ocupa toda la pista incentivada por la música de megafonía y la multitud de personas que se incluyen. Aunque seguirán puntuando por niveles.

- **Campeonatos multideportivos:**

Voleibol, Fútbol sala, Baloncesto, Orientación, ajedrez, Minibasket, circuitos de habilidad... Todos estos campeonatos se llevan a cabo ciertos días festivos como Santo Tomás de Aquino, el día previo a las vacaciones de Navidad y Semana Santa... Se pueden disputar tanta variedad de actividades porque en este centro se dispone la ventaja de contar con el alumnado del TAFAD que adquiere un gran peso en la organización y control de las mismas.

Éste próximo curso, con las “Salumpiadas” como objetivo, se seguirán disfrutando pero esta vez la organización de equipos... se separará por niveles para poder facilitar una puntuación cara a las mismas.

- **Otras Actividades Saludables.** El Plan de Salud del centro incluye muchas más actividades cuyo fin se encuentra en la creación de hábitos saludables para el disfrute de una mayor calidad de vida (talleres de cocina mediterránea-marroquí, taller de fomento del aceite de oliva, un huerto ecológico, sesiones de risoterapia, teatros posturales, concienciación en la prevención de la violencia de género...); pero este primer año en instaurar las “Salumpiadas” no se quiere ser tan ambicioso para no repercutir en la calidad de las actividades. En siguientes cursos se irán ampliando y mejorando aspectos. La pequeña pero importante evolución del “Fruitidía” y “Cuidamos tu Espalda”, donde han asimilado la dinámica de competir por grupos clase con beneficio y disfrute grupal, a las “Salumpiadas” donde ya se puntúa en un mayor número de actividades con implicación de mucho más personal, es suficiente para garantizar éxito, ya que la mayoría de actividades ya las han probado como cebo.

### **IV.3. METODOLOGÍA:**

- En la concreción de contenidos se considerarán prioritariamente aquellos que motiven al alumno, contribuyendo a la adquisición de conocimientos aplicables a situaciones reales, en los que el alumno encuentre sentido a lo que aprende y le provoquen aprendizajes funcionales, favoreciendo la continuidad de la práctica de actividad física en horario extraescolar de forma autónoma.
- Las actividades o retos propuestos tendrán la suficiente variedad como para atender a los distintos ritmos de aprendizaje o ejecución presentes, considerando los diferentes niveles de competencia motriz y permitiendo que sean alcanzables por todos los alumnos.
- Se fomentará la organización de actividades complementarias y la participación en proyectos interdisciplinares que beneficien el diseño y desarrollo de tareas competenciales (Con Tecnología en la construcción y mantenimiento del cicloergómetro...).
- Fomentar el esfuerzo y la responsabilidad del alumno como elemento esencial del proceso de aprendizaje así como la confianza en sí mismo, el sentido crítico, la curiosidad, el interés, la autonomía, la iniciativa personal y la creatividad.
- Utilización de los testimonios, experiencias, trabajos de investigación... de los propios alumnos que permitan desarrollar los contenidos conceptuales asegurando la adquisición de estos conocimientos tanto de los ponentes como de los asistentes tan identificados con ellos.

- Se utilizará la diversión y disfrute como motor hacia la mejora de la condición física y sobre todo hacia la creación de hábitos saludables de vida.

#### V. TEMPORALIZACIÓN.

Las “Salumpiadas” comprenderán todo el curso. Aunque el primer mes estará destinado a la explicación y puesta en marcha del Proyecto. Para esto nos serviremos de la ayuda de las tutorías, como en el curso 16-17 con el “Frutidía” y “Cuida tu Espalada” por lo que ya se conoce la dinámica. Así la responsable del proyecto acudirá a las reuniones de tutores de los distintos niveles para explicar, organizar y dotar de planillas y material a cada uno de los tutores del centro de los niveles 1º, 2º, 3º, 4º de la E.S.O. y 1º de Bachillerato. Estos tutores a su vez, transmitirán dicha información al alumnado de sus tutorías. Toda esta puesta a punto se llevará a cabo en Septiembre. Además en dicho mes se llevará a cabo la construcción del Stand y el mecanismo del Cicloergómetro del espacio “Saludfest” por parte del departamento de tecnología.

A partir de la primera semana de Octubre se comenzará con las **actividades semanales** y todo el alumnado, bien por megafonía, bien por sus tutores serán conscientes que la puntuación comienza desde esa fecha. El recuento o ranking semanal se transmitirá por megafonía todos los viernes durante el recreo y por carteles en los tableros de anuncios y en el stand del saludfest (como ya se llevaba a cabo con la puntuación en el “Fruitidía”) ya que los alumnos colaboradores de salud y la responsable se reúnen para la puesta en común de datos y detalles de las actividades durante los jueves en el recreo.

Por supuesto los batidos, licuados, cócteles... serán a diario. El stand del saludfest estará supervisado todos los días por un responsable y disponible con su cicloergómetro preparado para dar energía y elixires buenísimos. Luego los alumnos durante el recreo se dirigirán al stand con los ingredientes que hayan traído para sus mezclas y con los que aporte el instituto y conseguirán su almuerzo saludable.

En cuanto al resto de actividades, serán a lo largo del curso, siendo algunas fijas en la fecha como las que se celebran en Santo Tomás de Aquino, día previo a Navidad y semana Santa... (campeonatos multideportivos, marcha solidaria “sabe the children”, máster-clase de zumba,...).

La Máster-clase de respiración relajación se llevara a cabo una semana antes de las semanas de exámenes de navidad y verano; mientras que la de yoga y “shunias” , la previa a los exámenes de la segunda evaluación (justo antes de Semana Santa.

La Máster-clase de Hipopresivos tendrá lugar en la primera o segunda semana de Octubre (dependiendo de la disponibilidad de los grupos). Ya que los grupos ya estarán consolidados, se conocerán y habrá desinhibición. Además se estará trabajando Condición Física en la materia de Educación Física por lo que ampliará contenidos.

Los Maratones de Comba comenzarán en cuanto los alumnos recién llegados, los 1º de la E.S.O. hayan trabajado la unidad didáctica pertinente en Educación Física. Luego la segunda semana de Octubre ya tiene que estar en marcha un viernes al mes. El resto de personal educativo ya conoce está popular dinámica así que con citar el día de inicio (que será transmitido por megafonía y carteles) ya nos aseguramos el seguimiento masivo a la misma y

más desde que se dificultó con la doble comba y se mejoró el sistema de megafonía para animar el ambiente.

La Máster-clase de Primeros Auxilios se realizará durante el mes de Febrero a especificar por el departamento de Orientación, dependiendo de la disponibilidad de la Biblioteca y sobre todo de los grupos.

Las Charlas de alimentación/nutrición serán frecuentes. Pero por concretar número una al mes (ya que las curiosidades, dudas,... se van dejando constantemente en un buzón que tenemos para tal fin y que ahora estará siempre disponible en el stand del Saulfest). En cuanto los colaboradores de salud recogemos tales anécdotas, cuestiones, problemas personales (anónimos),... aunamos la información y preparamos las charlas respondiendo a estas demandas del personal y completando con conceptos y contenidos que deben ser tratados sobre dietas, importancia del desayuno... y tanta información necesaria. Cuando está preparada se comunica el día exacto por megafonía y carteles.

Además gracias a que está dinámica de ser los alumnos los propios protagonistas de sus conferencias ya está muy consolidada en el I.E.S. por trabajarse así a diario en Culturaula, los alumnos que quieran contar sus experiencias,... sólo tienen que contactar con el grupo de Salud y se le organizará tras supervisar la información, una en cooperación con el responsable de Culturaula. Para mostrar la dimensión de alcance de estos testimonios desde los mismos alumnos, citar la charla que tuvo lugar durante los últimos días de este Mayo del (2017) y que ofreció una alumna que consiguió superar ya hace un par de años un gran problema de trastornos de alimentación: como influía en su vida cotidiana, como se dio cuenta de lo desgraciada que estaba siendo, como consiguió salir... Esta charla ante tanta demanda y trascendencia entre el personal del centro, ha tenido que ser repetida en diversas ocasiones. Explotar la gran repercusión que tiene el alumnado como propio transmisor de los contenidos es impresionante, no hay nada ni nadie que llegue como ellos mismos.

La Charla de Nutrición en el rendimiento deportivo, ofrecida por el experto, Juan José Morillas, también se hará en el marco y espacio de Culturaula pero la fecha estará sujeta a la disponibilidad del experto. Aunque por calendario deportivo... se concretará durante Marzo o principios de Abril.

La Rueda Cubana siempre se lleva a cabo tras culminar la unidad didáctica de ritmos latinos en Educación Física. Normalmente para finales de Febrero. Se anuncia el día concreto en megafonía se despaja para tal fin las pistas y se pone la música a tope. La Madre de la Rueda (la responsable de salud u otro profesor) dirigirá con su micro toda la Rueda durante todo el recreo.

La Marcha en Memorial "Pablo Manjón" suele llevarse a cabo el primer o segundo fin de semana de Marzo.

El resto de Actividades de Salud que se llevan a cabo quedan repartidas durante todos los trimestres pero como no entran en el recuento, los alumnos no puntúan por niveles para este proyecto de la Salumpiadas en este 17-18 (aunque ya hemos indicado que posteriores años se irán incluyendo) no se especifica temporalización de las mismas.

VI. PRESUPUESTO DEL PROYECTO.

**- FINANCIADO POR CONSERJERÍA DE SALUD POR LA ORDEN DEL 22 DE MAYO DE 2017:**

- Docencia y Material bibliográfico: 0 euros.

- Material Fungible:

Palet para Stand 120x80: 6x15euros = 90euros

Tablero DM para Stand: 180x50x2,4: 1x25euros= 25euros

Material vario Ferrería: 50euros.

Bote Lasur para madera exteriores: (litro) 5x15euros= 75euros

Batidora de vaso para Smoothies: 1x 30euros= 30 euros.

Exprimidor 1x25euros=25 euros

Licuada (500W): 1x45euros= 45euros.

Bicicleta de segunda mano: 1x 150euros= 120 euros.

Soporte rodillo de entrenamiento bicicleta: 1x 100euros= 100euros.

Generador 200W: 1x300euros= 300euros

Inversor 12V de corriente continua a 230V corriente alterna: 1x80 euros=80euros.

Material eléctrico y protecciones: 50 euros.

Autobuses para las marchas estadísticas (tres marchas):

Salida Primer trimestre: 1º E.S.O.: 105 alumnos= 250 euros

Salida Segundo Trimestre: 3º E.S.O.: 113 alumnos= 200 euros (a cargo del I.E.S.)

Salida tercer trimestre: nivel premiado: 120alumnos= 600 euros (a cargo del I.E.S.)

- Total presupuesto para Conserjería de Salud: 1240 euros.





**- FINANCIADO POR EL CENTRO:**

Fregaderos	280 euros
material de limpieza	30 euros
techado del Stand	300 euros

Autobuses para salidas anteriormente citadas: 950 euros.

**- FINANCIADO POR la CONCEJALÍA DE DEPORTES DE ALHAMA:**

- Hula Hops: 30x4.08euros= 122euros.
- Combas: 6x36.74euros= 220euros.

**-FINANCIADO POR EL AMPA:** Ingredientes base para batidos, cócteles, licuados (ingredientes fijos y puntuales como los de temporada o que estén más baratos en ese momento) ya que lo pretendido es que sean los propios alumnos los que traigan sus ingredientes para que vayan probando combinaciones... (150 euros por trimestre).

**VII. EVALUACIÓN DE LA ACTIVIDAD.**

La finalidad de la evaluación del proyecto "Salumpiadas" es conocer como se está llevando a cabo o qué está fallando para poder modificarlo. Luego el nivel de cumplimiento de nuestros objetivos fijados nos delimitará el éxito del proyecto. Además quedará muy claro el factor discordante puesto que la respuesta de la asistencia del alumnado a las actividades propuestas mostrará el interés de dicha actividad, material... de forma inmediata. Puesto que se pretende formar al personal, en especial al alumnado en conocimientos, pero sobre todo en hábitos y competencias saludables sustentándonos en una metodología lúdica que los consolide hacia su calidad de vida.

Para realizar nuestra Evaluación del Proyecto debemos tener siempre unos factores presentes como:

- Conocer el número exacto de alumnado que participa y se implica en cada actividad, para ser conscientes de las inquietudes del alumnado y del nivel de éxito de la forma en que se están abordando.
- Conseguir un buen grupo de trabajo (profesores, alumnado,...) que junto a la coordinadora desarrolle el proyecto. Y éste a su vez debe de estar respaldado desde dirección, jefatura y el departamento de Orientación. También se intentará implicar lo máximo posible al AMPA y otros organismos como la Concejalía... La coordinación del equipo educativo y del socio-sanitario será otro aspecto a perseguir.
- Extender el proyecto en el tiempo para poder dar lugar a conductas y no hechos puntuales.
- Dar la importancia requerida a la evaluación del proyecto estableciendo unos indicadores concretos en los que centrarse para poder siempre mejorar.
- Promocionar e informar de las diferentes actividades y éxitos que se estén llevando a cabo. Dedicar un esfuerzo a la difusión y mantenimiento de los recursos en los que se basa el proyecto (tanto humanos como materiales, espaciales,...). Luego destinar un fondo para ello.
- Conseguir en la medida de lo posible coordinarse con el resto de programas relacionados con el campo de la Salud que se están llevando a cabo en el I.E.S. (cultura, convivencia, acción tutorial, proyecto 50/50, fomento a la lectura, banco de alimentos, deporte escolar, absentismo, etc.) para beneficiarse y complementarse en sinergia.
- Apoyar las actividades con el personal profesional necesario para ofrecer una formación de calidad en las actividades, ponencias,... de expertos. Y en el caso del alumnado ponente, supervisar y guiar previamente la información y enfoque de la conferencia o dinámica.

Para concretar más nuestro proceso evaluador, aunque haya muchos más, vamos a fijar los siguientes indicadores de logro relacionándolos ya con los estándares a los que contribuirían:

INDICADORES DE LOGRO	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE
1. Conocer la relación entre actividad física, calidad de vida y salud.	Conoce los conceptos de actividad física, ejercicio físico, deporte, salud, calidad de vida, hábitos saludables, estilo de vida, y es capaz de establecer relaciones entre los mismos.
2. Seleccionar e interpretar información relevante sobre la relación entre la actividad física, la salud y la calidad de vida, elaborando documentos propios.	Recopila, selecciona y analiza información presentándola en diversos formatos (texto, video, presentaciones, cuaderno, etc....) sobre los conceptos más relevantes tratados a lo largo del curso y sus relaciones.
3. Elaborar con la ayuda del responsable y poner en práctica programas de acondicionamiento físico y de práctica de deportes recreativos con una clara orientación hacia la mejora de la salud y de la calidad de vida.	Elabora y pone en práctica en un proyecto personal sobre valoración de la condición física relacionada con la salud.

<p>4. Participar en un plan de actividades físico deportivo recreativo que le pueda servir de guía para la ocupación de su tiempo libre.</p> <p>5. Conocer y valorar los riesgos derivados de la práctica de actividades físico deportivas y adoptar medidas de prevención para evitarlos.</p> <p>6. Mejorar o mantener una correcta higiene postural practicando actividades adecuadas para ello.</p> <p>7. Conocer, describir y plantear propuestas prácticas sobre dieta asociada a la salud y otras que contribuyan adecuadamente al mantenimiento de un estilo de vida físicamente activo.</p> <p>8. Comprender la importancia de una dieta sana y equilibrada, de los alimentos que la conforman y de cómo afecta a la calidad de vida.</p> <p>9. Conocer y utilizar métodos y técnicas de respiración y de relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica físico-deportiva.</p> <p>10. Mostrar actitudes de esfuerzo, autoexigencia y superación, interés, colaboración, respeto hacia los demás, a las normas, los materiales, las</p>	<p>Participa activamente en la práctica de las actividades deportivas recreativas propuestas.</p> <p>Elabora un mapa conceptual sobre seguridad y prevención en la práctica de ejercicio y actividades físico-deportivas.</p> <p>Pone en práctica programas de ejercicios de educación postural.</p> <p>Participa en un proyecto sobre alimentación saludable y actividad física y colabora en su difusión entre la población escolar del centro educativo.</p> <p>Elabora una dieta personal equilibrada y saludable a partir del estudio de sus hábitos alimenticios y de actividad física.</p> <p>Participa en un proyecto sobre relajación y respiración y colabora en su difusión entre la población escolar del centro educativo.</p> <p>Manifiesta hábitos y actitudes que favorezcan el aprendizaje, tales como: es un alumno activo, participativo que aprovecha el tiempo de trabajo, se centra en el trabajo que se le propone y no realiza otro distinto; no tarda en ponerse a</p>
--	---

<p>instalaciones..., y tener una disposición favorable hacia la práctica habitual de actividad física como forma de mejora de la salud y calidad de vida.</p>	<p>realizar la tarea; no se le llama frecuentemente la atención; está atento a las explicaciones; se coloca bien en el espacio sin molestar a otros; es capaz de organizarse solo; respeta y utiliza los materiales e instalaciones adecuadamente; colabora con el responsable y los compañeros; acepta las normas; lleva la vestimenta adecuada; respeta a los compañeros; tiene una actitud de esfuerzo y superación.</p>
<p>11. Tomar conciencia de la propia imagen corporal y condición física; mostrar una actitud crítica hacia los aspectos ideológicos que distorsionan la comprensión del fenómeno de la actividad física y la salud.</p>	<p>Busca, procesa y analiza críticamente informaciones actuales sobre temáticas vinculadas a la actividad física y la salud utilizando recursos tecnológicos.</p>

#### VIII. PERSONAS RESPONSABLES DEL PROYECTO

- Nadia Arroyo Fenoll, Coordinadora de Salud del I.E.S. "Miguel Hernández" y profesora de Educación Física.
- María Andreo Sevilla, Secretaria del centro y profesora del departamento de administración.
- Pedro José García Montalban, Jefe de Estudios del I.E.S. y profesor de Inglés.

#### IX. PARTICIPANTES:

##### a. Nº de profesores: 40 profesores apróx.

- Profesores Tutores de todos los cursos menos 2º de Bachillerato: 24.
  - 1º E.S.O: 5 Tutores
  - 2º E.S.O.: 5 Tutores
  - 3º E.S.O. Y PEMAR: 5 Tutores
  - 4º E.S.O.: 4 Tutores
  - 1º Bachillerato: 5 Tutores
  
- Profesores de tecnología, que se encarguen de la construcción y mantenimiento de nuestros recursos materiales y espaciales: **6 profesores** que a su vez pueden ser tutores.

- Expertos y Profesores responsables de máster-clase de zumba, hipopresivos, relajación, rueda cubana, primeros auxilios, yoga, semana vegana, comba, salidas estadísticas, Culturaula, marcha “memorial Paco Manjón”, marcha solidaria “Save the Children”, Estiramientos Isquiosurales y control de los casos de Síndromes de acortamiento Isquiosural, Maratones de Hula Hops... : Sobre otros 25, aunque en ocasiones coinciden con los anteriores.

- Profesores o personal responsable (cada día de la semana uno para asegurar su buen funcionamiento) del espacio “Saludfest” y en especial del Stand donde se realizarán los batidos y licuados. Al principio se requerirá bastante supervisión y ayuda: Unos 8, que suelen estar ya en otras actividades del proyecto.

- Personal de limpieza, de conserjería y personal de cafetería.

Luego más o menos por suerte podemos sobrepasar fácilmente y de forma segura, los 40 profesores. La verdad es que este claustro (salvando algún caso como en todos) está volcado en el cometido de la Salud. Además es muy emprendedor y participativo.

b. Nº de alumnos colaboradores: 35 alumnos apróx.

Los que ya formaban parte del grupo de Salud en el curso 16-17 (22 alumnos/as) más muchos interesados que comunicaron que deseaban unirse pero ya era tarde. Pero el total de estos últimos no se puede detallar aunque rondarán los 12-15 más.

Obviamente más todo el alumnado que quiera participar como ponentes de nuestras charlas,... . Aunque el grupo que trabaja de forma semanal sí es fijo, el grupo de salud es totalmente abierto y por supuesto requiere de la participación de toda la comunidad educativa, no sólo alumnado, para que las actividades tengan sentido. Todos son colaboradores, aunque no, responsables del proyecto.

c. Nº de padres/madres:

María Martínez, presidenta del AMPA y María Luisa Barrena, miembro del Consejo Escolar, y el I.E.S. se responsabilizarán de hacer llegar por diferentes vías la información necesaria para el buen funcionamiento del fruitidía y de la elaboración de los batidos/licuados /Cóteles, a la totalidad de las familias del centro. Puesto que la colaboración de las familias es imprescindible para el éxito de nuestro proyecto. Es desde sus casas desde donde deben educar en hábitos saludables, debiendo suministrar, en este caso, a sus hijos la fruta (su día de fruitidía) y del resto de ingredientes que quieranel resto de días para sus elixires. Si desde sus casas no le dan la importancia a llevar una dieta equilibrada nos va a ser muy difícil esta labor desde el centro.

Por lo que nos aseguraremos de dar una información exhaustiva (enfaticando en la relevancia de su colaboración en el proceso para la calidad de vida de sus hijos) tanto por documentos (folletos, impresos,...) como en las reuniones de tutores a principio de curso (power point,...).

Además todas las familias quedan convocadas a través del AMPA a la participación de diferentes salidas y dinámicas (Marcha Paco Manjón, Save the Children,...). Por lo que ya es costumbre en este centro la presencia de numerosos padres en muchos de nuestros proyectos y actividades pero no se puede precisar número.

d. Otros

- AMPA
- Consejería de Educación de Alhama