

PLAN DE ACTUACIÓN

ESCALADA SALUDABLE CEIP ALONSO BARBA



¡JUNTOS PONIENDO SABOR A LA VIDA!

CEIP ALONSO BARBA

2022-2023

ÍNDICE

	<i>Pág.</i>
<i>1. Introducción.</i>	2
<i>2. Equipo de promoción de la salud en el centro.</i>	2
<i>3. Investigación y análisis de la situación inicial.</i>	3
<i>4. Objetivos generales de promoción de la salud.</i>	4
<i>5. Líneas de intervención que se desarrollan.</i>	5
<i>6. Estrategias de integración curricular.</i>	12
<i>7. Propuesta de formación.</i>	13
<i>8. Cronograma de actividades y actuaciones durante el curso escolar.</i>	13
<i>9. Recursos educativos.</i>	16
<i>10. Técnicas e instrumentos para la comunicación y difusión.</i>	16
<i>11. Seguimiento y evaluación.</i>	17

1. INTRODUCCIÓN

El programa para la Innovación Educativa “**Hábitos de Vida Saludable**” (HHVS), constituye una herramienta para facilitar el desarrollo de las competencias clave, la inclusión en contenidos curriculares y el desarrollo del currículo de forma innovadora favoreciendo el uso de las nuevas tecnologías, ayudando al alumnado a ser más autónomo en su proceso enseñanza-aprendizaje potenciando la educación emocional, especialmente necesaria en estos momentos en los que a día de hoy, tiene un mayor peso en la educación debido a recientes noticias derivadas de la reciente y todavía actual situación de pandemia.

Este nuevo enfoque nos proporciona nuevas estrategias educativas, redes de colaboración con otros profesionales, una mayor implicación de la familia en la vida del centro, un mayor conocimiento del entorno social donde crece nuestro alumnado, un gran banco de recursos digitales al alcance de todos los profesionales de la educación y, por supuesto, aunar fuerzas y trabajo colaborativo con diversas entidades y otros centros escolares.

En definitiva, potencia el cambio educativo hacia la formación de ciudadanos críticos y responsables con su salud desde un equilibrio entre emoción y cognición donde prime un uso responsable de estilo de vida saludable.

2. EQUIPO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DEL CENTRO (EPS).

Cargo	Nombre
Director	Jesús Manuel Ortiz Morilla
Jefe de Estudios	M ^a Ángeles Vizcaíno Trujillo.
Secretaria	Marta Muñoz Ramos
Coordinadora: “HHVS creciendo en salud”.	Antonio José Tena Sánchez
Coordinadora: “Red Escuela: Espacio de Paz”	Ángels Cardona de Amores
Coordinador “Plan apertura centros docentes”.	Jesús Manuel Ortiz Morilla
Coordinadora: “Prácticum Grado Maestro”.	Jesús Manuel Ortiz Morilla
Coordinadora: “Plan de Igualdad de género en educación”.	M ^a Ángeles Vizcaíno Trujillo.
Coordinador: “Plan de transformación digital”	Raúl Rodríguez Hernández.
Coordinador: “ Salud Laboral y P.R.L.”	Jesús Manuel Ortiz Morilla.
Coordinador : “Plan Consumo de frutas en la Escuela”	Antonio José Tena Sánchez
EOE: Orientadora	Berta Mendizábal Antoñanzas.
Docentes con experiencia:	Raúl Rodríguez Hernández. Cristina Novegil Bayo María Pilar Gómez García Manuela Jiménez Lepe Bella María Suárez Pandolfo Juan José Rodríguez Carrasco Laurentino Vallejo Aguilera

Profesional Sanitario
PTIS

Inmaculada Contreras Aguedad
Adela Gómez Luján
Carmen Díaz Rodríguez
M^a del Amor Morte Gómez

El Equipo de Promoción de la Salud del centro, se reunirá mínimo una vez al mes tanto de manera presencial como telemática, siendo el primer lunes de cada mes, con el fin de coordinar las diferentes actividades que se plantean en este plan junto con la colaboración de otros en los que este plan, asimismo, sea partícipe.

3. INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN INICIAL.

El CEIP Alonso Barba se encuentra situado en la barriada de San Roque muy cercano al casco urbano, donde se extiende su radio de influencia. El nivel socio-económico de nuestro entorno escolar es medio-bajo debido a las rentas e ingresos obtenidos de la agricultura, construcción y servicios, aunque han aumentado el potencial económico gracias a los cultivos bajo plásticos y a los invernaderos. Del mismo modo, el turismo también es un factor muy importante en la economía de la localidad. Hay una gran influencia de inmigrantes que hace que tengamos una gran diversidad entre el alumnado.

Nuestro marco de referencia para llevar a cabo nuestro plan de actuación se basa en la gran diversidad del centro y por los distintos enfoques que hay tanto a nivel cultural, lingüístico (diferentes idiomas) como a las diferentes perspectivas que el centro tiene.

El centro es un agente importante como elemento compensador, las familias demandan más servicios del Centro Educativo como el aula de acogida, servicio de comedor y actividades extraescolares.

El centro se construyó en 1958, actualmente se han llevado a cabo unas obras de remodelación y ampliación del mismo finalizando éstas en septiembre de 2007. El colegio entre otras dependencias consta de:

- 9 unidades de Infantil.
- 18 unidades de Primaria.
- 1 aula de Apoyo a la Integración.
- 1 aula de Audición y Lenguaje.
- 1 aula específica TEA.
- 1 gimnasio.
- 1 pista polideportiva.
- 2 patios (infantil y primaria)
- 1 comedor.
- 1 cocina.

El centro cuenta con servicio de comedor (catering) y servicio de aula matinal.

Actualmente en el centro trabajan: 42 docentes, 3 PTIS, 1 Interprete de signos, 1 administrativo, 2 conserjes.

Tras la realización de una investigación conjunta y colaborativa por parte de los miembros que forman nuestra comunidad educativa y haciendo uso de tanto de los cuestionarios dirigidos al alumnado (Detective en tu colegio) como a sus familias; la lectura del plan de actuación del programa en ediciones anteriores así como las propuestas de mejora; las reuniones (telemáticas) con el Centro de Salud correspondiente, el Patronato de Deportes, Excelentísimo Ayuntamiento de Lepe y del análisis del Proyecto Educativo del centro, así como el análisis de las propuestas aportadas por todo el claustro a través de un pequeño cuestionario y basándonos en los indicadores recogidos en el documento "indicadores de Creciendo en Salud" , podemos extraer los siguientes resultados.

→ Necesidades y demandas sociales:

- Mínimo consumo o rechazo de determinados alimentos saludables.
- Necesidad de aumentar la práctica de actividades de ocio que conlleven ejercicio físico.
- Algunas carencias en las relaciones socio-afectivas.
- Adoptar medidas para la resolución de conflictos.
- Dificultades para expresar estados de ánimo.
- Baja autoestima.

→ Activos en salud y recursos potenciales:

- Otros programas del centro que refuerzan la promoción de hábitos de vida saludable. Todos los programas se llevarán a cabo de forma coordinada y bajo el lema "**JUNTOS ES 100 VECES MEJOR**". Los planes y programas son: Red Andaluza de Escuela: "Espacio de Paz"; "Plan de Igualdad de género en educación"; "Prácticum Grado Maestro"; "Plan apertura centros docentes"; "Plan de Salud y R.I.L."; "Plan de Consumo de frutas en la Escuela"; "Plan de transformación digital" y, por último, "Plan de Convivencia"

A su vez cada programa lleva un lema, en el caso del programa Creciendo en Salud, se ha acordado en equipo el lema "**SI SE QUIERE, SE PUEDE**".

- Equipo de Orientación Educativa implicado en la promoción de hábitos de vida saludable, en especial en el ámbito de la educación emocional.

4. OBJETIVOS GENERALES DE PROMOCIÓN DE LA SALUD.

En palabras de Platón, "*La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo*". Las personas podemos tomar decisiones sobre nuestros propios estilos y condiciones de vida. Por ello, resulta fundamental capacitar a nuestro alumnado para comprender cómo está organizada su vida y cómo se sitúa frente al mundo, para mostrarse capaz de manejarla y para sentir que tiene sentido incentivándoles en el desarrollo y uso de herramientas claves para su salud promoviendo el aprendizaje activo, la interacción y la integración social, el desarrollo de la capacidad crítica y creativa, así como la búsqueda de soluciones ante situaciones de riesgo para la salud.

Según la OMS "*La salud es un estado completo de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*".

A partir de esta cita y basándonos en este concepto y palabra clave del proyecto “creciendo en salud” y, por otro lado, teniendo en consideración la situación de la que partíamos al inicio, se plantean los siguientes objetivos generales.

- Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
- Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.
- Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.
- Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.
- Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos

Para poder alcanzar estos objetivos generales haremos uso de diferentes activos socio-comunitarios que se encuentran en la localidad como: pistas deportivas, campo de fútbol, mercado local, fábricas alimentarias, huertos, pequeño comercio local, proyecto “Lepe siente” ...

5. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN.

Las dos líneas de actuación en las que nos vamos a centrar durante el presente curso serán las siguientes:

1. Educación Emocional.

2. Estilos de Vida Saludable.

Los bloques temáticos en los que me voy a centrar este curso 2022/2023 son:

Líneas de intervención	Bloques temáticos.
Educación emocional	Conciencia Emocional Regulación Emocional Autonomía Emocional Competencia Social Competencias para la Vida y el Bienestar
Estilos de vida saludable	Actividad Física Alimentación Equilibrada.



EDUCACIÓN EMOCIONAL

BLOQUE	OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
CONCIENCIA EMOCIONAL	Identificar diferentes tipos de emociones, en sí mismos y en los demás, así como el significado que tienen a través de la auto-observación y la observación de las personas que tienen a su alrededor.	Conocimiento de las propias emociones.	<ul style="list-style-type: none"> - Percibir con precisión los propios sentimientos y emociones. - Identificar y definir los estados emocionales que experimenta la persona en distintos momentos contemplando la posibilidad de experimentar emociones múltiples.
		Vocabulario emocional.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconocer y utilizar el lenguaje emocional (verbal y corporal) de forma apropiada. - Utilizar adecuadamente las expresiones disponibles en el contexto cultural de la persona, para designar los fenómenos emocionales.
		Conocimiento de las emociones de los demás.	<ul style="list-style-type: none"> -Percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás. -Comprender las emociones de las otras personas. - Implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales.
		Interacción entre emoción, cognición y comportamiento	<ul style="list-style-type: none"> -Conocer la relación entre emoción, pensamiento y conducta. - Ser capaces de encontrar dicha relación y llevar a cabo los cambios necesarios en los pensamientos y las conductas para regular las propias emociones. - Entender como los estados emocionales inciden en el comportamiento y estos a su vez en la emoción y como ambos pueden regularse por la cognición.
REGULACIÓN EMOCIONAL		Expresión de emociones.	<ul style="list-style-type: none"> -Expresar las emociones de forma apropiada y ajustada al contexto y circunstancias. -Comprender que el estado emocional interno no siempre corresponde con a la expresión externa.

	<p>Responder de forma apropiada a las emociones que experimentamos utilizando técnicas como el diálogo interno, la introspección, la meditación, la respiración o la relajación, entre otras.</p>	<p>Regulación de emociones y sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aceptar que los sentimientos y emociones, a menudo, deben ser regulados. - Conseguir el difícil equilibrio entre la represión o inhibición emocional y el descontrol.
		<p>Habilidades de afrontamiento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir estrategias para hacer frente a las emociones negativas, disminuyendo su intensidad y duración con el fin de atenuar el malestar que provocan.
		<p>Auto-generación de emociones positivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Auto-generarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor...) y disfrutar de la vida, así como auto-gestionar el propio bienestar emocional aumentando el grado de bienestar subjetivo en busca de una mejor calidad de vida.
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">AUTONOMÍA EMOCIONAL</p>	<p>Alcanzar y mantener un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación.</p>	<p>Autoestima positiva.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Tener una imagen positiva de sí mismo. -Adquirir una valoración de sí mismo positiva, satisfactoria y ajustada a la realidad.
		<p>Auto-motivación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Adquirir la capacidad de auto-dirigir nuestra conducta e implicarse emocionalmente en diversas actividades, ya sea en la vida personal, social, de tiempo libre, de futuro profesional, etc...
		<p>Auto-eficacia emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Percibirse a sí mismo con capacidad para sentirse como se desea y para generar las emociones que necesita. -Aceptar la propia experiencia emocional.
		<p>Responsabilidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Adquirir habilidades para revisar la propia conducta y asumir las consecuencias que se derivan de ella. -Responder de los propios actos. -Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. -Decidir con responsabilidad.
		<p>Actitud positiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Manifestar optimismo siempre que sea posible y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás.

		Análisis crítico de normas sociales.	-Desarrollar la capacidad de reflexionar de forma razonada sobre los mensajes sociales y normas culturales que les llegan desde diferentes medios.
		Resiliencia.	-Dotar a los menores de entereza o fortaleza psicológica para superar obstáculos, sobreponerse y enfrentarse con éxitos a periodos de dolor emocional o situaciones adversas que pueden ser de diferentes intensidades.
COMPETENCIA SOCIAL	Facilitar las relaciones interpersonales, fomentar actitudes y conductas pro-sociales y crear un clima de convivencia agradable para todos	Habilidades sociales básicas	-Incorporar en el repertorio habitual de comportamiento del alumnado, conductas básicas de "buena educación o buenos modales"
		Respeto por los demás.	-Desarrollar en los menores una actitud de consideración, aceptación y aprecio por las diferencias, individuales y grupales, de otras personas.
		Comunicación receptiva.	-Atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir y entender los mensajes.
		Comunicación expresiva.	-Expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.
		Compartir emociones.	-Aprender a expresar sus emociones y escuchar las de los demás en situaciones interpersonales en las que hay cierto nivel de reciprocidad.
		Comportamiento pro-social y cooperativa.	-Realizar acciones a favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado.

		Asertividad.	-Decir "no" claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir "no"
		Prevención y solución de conflictos.	-Identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales.
		Gestión de emociones colectivas en contextos sociales.	-Reconducir situaciones emocionales en contextos sociales.
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">COMPETENCIAS PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR</p>	<p>Desarrollar en el alumnado habilidades, actitudes y valores para organizar su vida de forma sana y equilibrada, propiciando experiencias de bienestar personal y social.</p>	Fijación de objetivos adaptativos.	-Desarrollar en los menores la capacidad para proponerse objetivos y realistas en su vida cotidiana.
		Toma de decisiones responsables	-Asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.
		Búsqueda de apoyos y recursos disponibles.	-Identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.
		Ciudadanía activa.	-Conocer los propios derechos y deberes.
		Bienestar subjetivo.	-Desarrollar en los menores la capacidad para disfrutar de forma consciente de bienestar y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE				
BLOQUE	OBJETIVOS GENERALES	CONTENIDOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Coordinación y aprovechamiento de los recursos externos
ACTIVIDAD FÍSICA	<p>Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.</p> <p>Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.</p>	<p>Conocimiento del ejercicio físico.</p>	<p>Promover en el alumnado la adquisición de los conocimientos, Habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos saludables.</p> <p>Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo.</p>	<p>Promover desde la escuela la participación activa del alumnado en actividades de educación física desarrolladas en la comunidad a través de las escuelas municipales propuestas por el Ayuntamiento de Lepe.</p> <p>Favorecer desde la escuela el conocimiento y la participación del alumnado en proyectos comunitarios de actividad física, ya sea pautada o lúdica, al tiempo que se utilizan los recursos comunitarios para apoyar proyectos de actividad física extracurriculares.</p> <p>Promocionar el deporte a través de la Mini-Olimpiadas celebradas en el municipio.</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA</p>	<p>Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre el alumnado.</p> <p>Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.</p>	<p>Conocimiento de la alimentación saludable</p>	<p>Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.</p>	<p>Informar mensualmente a las familias sobre los menús programados en el comedor escolar.</p> <p>Proporcionar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la infancia y la adolescencia.</p> <p>Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que son promovidos por el centro para el desayuno, el almuerzo, la merienda, y/o las salidas que efectúa la escuela.</p>
--	--	--	---	--

Para poder desarrollar los objetivos propuestos en el bloque **ACTIVIDAD FÍSICA**, se hará uso tanto de las pistas deportivas del centro como de las que dispone el municipio de Lepe, como campo de fútbol, entornos naturales cercanos al centro, parques infantiles cercanos.

Para el desarrollo de los objetivos de **ALIMENTACIÓN SALUDABLE** haremos uso de los diferentes establecimientos que hay en Lepe como: mercado, fábricas frutícolas, fábricas de conservas, panadería, huertas locales...

6. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

Los principios en los que nos acogemos para llevar a cabo en nuestro centro están basados en las motivaciones e intereses del personal docente fundamentada en las características del centro y del alumnado en general.

Con esta perspectiva, se trabajarán desde todas las áreas de conocimiento un reparto de tareas en función de la idoneidad de cada actividad con las materias. De este modo, por ejemplo, desde el área de Educación Física se llevará a cabo la actividad del aseo; en Ciencias se analizarán las pirámides (alimenticias, de hábitos saludables y de actividad física) trabajadas conjuntamente con la Educación Artística donde todo el alumnado dividido por ciclos analizará cómo llevar una alimentación equilibrada ; en el área de Lengua castellana y literatura se fomentará la lectura de diversos tipos de textos en los que se explique hábitos de vida saludable o recetas de cocina. Asimismo, en el caso del área de Matemáticas se trabajará la medida: estimación y cálculo de magnitudes exhaustivo que nos ayudará a elaborar recetas, conocer la distancia que recorren los alimentos desde su lugar de elaboración hasta nuestros hogares y, para finalizar, conocer el número total de proteínas y calorías de cada uno de los alimentos que consumimos a diario.

En el ámbito de las efemérides, se propondrán actividades como el desayuno saludable en el "Día de Andalucía", celebración de la Navidad, Día de la Paz, Días de la Discapacidad, y Día de la Violencia de Género.

En el centro se desarrollan otros planes que ayudan al de **HHVS** como son el "Plan de Consumo de frutas en la escuela", "*Lepe Siente*" (educación emocional), plan de *Salud Laboral*, y *Patios activos* donde participa todo el alumnado.

Además, se trabajará de forma transversal en todas las áreas pues con frecuencia se plantean situaciones en las que trabajar las emociones, la higiene corporal, la buena alimentación y la actividad física.

No todas las actividades propuestas se van a realizar por todos los alumnos /as del centro. La organización escolar realizará grupos flexibles, trabajos en equipo, serán distribuidas por los distintos niveles educativos según la idoneidad de las mismas con ellos, al igual que se realizarán actividades conjuntas con el alumnado del aula TEA.

Así la flexibilización y la diversificación del espacio escolar permitirán la actuación curricular en todas las áreas y materias con todo el alumnado del centro.

Además de todo lo anteriormente expuesto se buscará la integración curricular a través de:

- Inclusión del Programa en el Proyecto Educativo de Centro.
- Reuniones trimestrales del Equipo de Promoción de la Salud.
- Información al claustro de profesores.
- Información en Equipo técnico y en reuniones de ciclo.
- Información a las familias sobre el Programa y desarrollo de las actividades.

- Integración del programa con los diferentes proyectos que se están realizando en el centro bajo el lema **“JUNTOS ES 100 VECES MEJOR”** y el mural de la escalada a lo alto de una montaña. Al llegar a la cima se pondrán banderines que representaran los distintos proyectos, en las cuales se colgaran fotos de cada uno de los proyectos.

7. PROPUESTA DE FORMACIÓN.

Las propuestas de formación son las siguientes:

- Dinámicas para el desarrollo y trabajo en el aula de las habilidades sociales y la inteligencia emocional.
- Estrategias motivadoras para la adquisición de hábitos saludables en el alumnado.
- Curso online la Promoción de Hábitos de Vida Saludable en los centros educativos desde un enfoque innovador.
- Curso online Ecohuerto para centros beneficiarios del Plan Escolar de Consumo de Fruta y Hortalizas.

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIONES DURANTE EL CURSO ESCOLAR.

Actividades	¿Cómo?	¿Cuándo?
PRIMERA ESCALADA SALUDABLE (actividad principal, en torno a ella girarán las demás actividades)	<ul style="list-style-type: none"> - Ranking (mural escaladores subiendo la montaña) a modo de competición por niveles. Ese Ranking estará visible durante el curso para todos los grupos, para poder ver cómo van y poder así motivarse. (Cada escalador representará a un grupo: escalador 3ª, escalador 5B, así...) - Los puntos se podrán conseguir realizando muchas de las actividades propuestas en la siguiente tabla: olimpiadas escolares, concurso de promoción de la salud, competiciones deportivas en los patios activos, concurso masterchef, etc... 	Segundo y tercer trimestre
DESAYUNO SANO (Menú semanal)	Fotocopia puerta del aula	Todo el año
PATIOS ACTIVOS (Competiciones deportivas)	Partidos durante los recreos Montar coreografías, bailes de diferentes estilos musicales	Todo el curso
IMPULSA	A través de actividades cada 15 días	Todo el curso

CONCURSO PROMOCIONAR LA SALUD	Elaboración de carteles, vídeos, tik tok, etc..., sobre lo positivo de adquirir un estilo de vida saludable. PIRAMIDES DE ALIMENTACIÓN, PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES FÍSICAS, ARCOIRIS DE LOS ALIMENTOS, ¿QUÉ NOS APORTA CADA ALIMENTO?, etc...	Segundo trimestre
CONCURSO MASTERCHEF	Grabar un vídeo casero realizando una receta con alimentos saludables junto a algún familiar.	Segundo y tercer trimestre
POLICÍA	Educación vial + charla	Segundo Trimestre
CULTURA GASTRONÓMICA	Fichas/recetas	Todo el curso.
FRUTO DEL OTOÑO	Stand en las clases para probar y ver los frutos.	Primer Trimestre. Ed. Infantil y Aula TEA
DESAYUNO ANDALUZ	Desayuno pan con aceite y azúcar	Segundo Trimestre
DÍA DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO	Carteles informativos en los aseos del colegio, video clip y visionado de cortos.	Primer trimestre. Última semana de noviembre.
DÍA DE LA DISCAPACIDAD	Juegos sensibilizadores. Mural. Visionado de cortos y elección nombre aula TEA, charla/ actividad " <i>No dejes de soñar</i> " de la mano del coordinador.	Primer trimestre. 3 de Diciembre.
CLUB DE LA FRUTA	Puntuamos diariamente al que traiga fruta y al final de curso se realizará un mural con las pegatinas de las frutas de cada alumno haya traído.	Todo el curso.
DEPORTE OLIMPIADAS ESCOLARES	Balonmano, hockey, tenis... Atletismo	Segundo y tercer trimestre
HUERTO ESCOLAR	Creación de un pequeño huerto en macetas.	Todo el curso.
MATERCLASS DE REPOSTERÍA	Visita al centro del repostero	Segundo Trimestre (1º ciclo y aula TEA)
ESCUELA HÍPICA DE LEPE	Visita a la escuela Hípica	Segundo Trimestre
VISITA A LAS CONSERVAS	Visita a la fábrica de conservas de la localidad.	Tercer Trimestre

VISITA A LAS COOPERATIVAS	Visita a las cooperativas locales	Tercer Trimestre.
VISITA AL MERCADO	Visita y taller de cocina	Segundo Trimestre.
LA CAJA DE LAS EMOCIONES	Visionado de cortos, fichas interactivas, murales.	Todo el curso.
KIT- KAT	Descansos activos de 5 min, donde el alumnado realizará una pequeña actividad física.	Todo el curso.
RECETARIO ANDALÚZ	Elaboración de un recetario con recetas de otros centros educativos de toda Andalucía	Segundo trimestre.
LA MÁGIA DE LAS EMOCIONES	Genially "Magia de las emociones"	Segundo trimestre, todo el centro.
CARIÑOGRAMA	Creación de un panel en el aula para que los alumnos/as coloquen mensajes a sus compañeros/as	Segundo y tercer trimestre.
SABOR, SABOR	Al finalizar el curso haremos balance de todo lo positivo y bueno que nos hace llevar un estilo de vida saludable a través de esta actividad final donde los niños y niñas por niveles y ciclos sacará sus propias conclusiones a través de coloquios y debates en el tercer ciclo, la creación de un laberinto donde en forma de scape-room los alumnos y alumnas apliquen lo aprendido en el segundo ciclo, y en el primer ciclo con una gymkana crearán su propia balanza.	Tercer trimestre

Esta propuesta de actividades y cronograma está abierta a modificaciones o ampliación a lo largo del curso en función de las necesidades que vayan surgiendo a lo largo del mismo.

9. RECURSOS EDUCATIVOS.

Para el desarrollo del programa creciendo en salud, la dirección de formación del profesorado e innovación educativa, servicio de planes y programas educativos, departamento de programas educativos pone a disposición de los centros los diferentes recursos y de los que haremos uso en el desarrollo del programa:

- Plan de actuación "Creciendo en salud"
- Guías de Alimentación saludable.
- Guía didáctica de la L.I Educación Emocional.
- Guía didáctica de la L.I Estilos de vida saludable.
- Genially "Hábitos de vida saludable."

- Colabor@ 3.0 "Creciendo en salud"
- Jornadas de formación del coordinador.
- Dossier informativo.
- Enlaces de interés en internet
- Plataforma Moodle.
- Portal de hábitos saludables.
- Material deportivo.
- Canal de YouTube de HHVS.
- Elaboración de Genially y fichas interactivas.
- Edición de vídeos.
- Uso de padlet y app "Healthy Jeart"

En lo referente a los **recursos materiales**, el centro facilita todo el material necesario, conjuntamente con otros estamentos y entidades locales (Ayuntamiento, asociaciones...) material de Educación Física, material fungible, pizarras digitales, patio del centro, y gimnasio del centro.

En lo referente a los **recursos humanos** además de todo los recursos expuestos en apartados anteriores (2, 3), he de nombrar a los monitores de deporte del Ayuntamiento, asistentes sociales, centro de salud y los miembros del AMPA, así como los delegados y delegadas de padres y madres del centro, coordinadores del proyecto "Lepe siente"...

10. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Para la difusión del programa utilizaremos los siguientes medios e instrumentos:

- Profesorado participante, ETCP, reuniones del claustro.
- Circulares a familias (agenda escolar, correo electrónico)
- Información en la página web del centro.
- Murales realizados por alumnos, exposición de actividades.
- Informar a través del Consejo Escolar de las actividades que se lleven a cabo.

11. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

La evaluación del programa será un proceso continuo a lo largo de todo el curso.

Se usarán los siguientes instrumentos de evaluación:

- Reuniones mensuales del Equipo de Promoción de la Salud del centro.
- Observación y registro de las actividades realizadas.
- Cumplimiento del calendario de actividades.
- Recogida de información a través de los tutores.

- Reuniones con la ETCP.
- Cuestionarios de satisfacción a todos los miembros de la comunidad educativa.
- Evaluación en la coordinación de programas, del Claustro de profesores y Consejo escolar
- Evaluación en la memoria de autoevaluación del centro.

12. CONCLUSIÓN

Este plan pretende que todo el alumnado recapacite y se conciencie de que llevando un estilo de vida saludable podemos ser más sanos y sentirnos mejor tanto con nosotros mismos como de los logros que conseguimos a cada paso que damos en la vida. El ejercicio nos evade de nuestros pensamientos y nos hace estar más activos. Ahora bien, si ese ejercicio que hacemos a diario lo compartimos nos ayudará a tener mejor actitud y nos levanta la autoestima. En definitiva, cualquier persona se siente mejor y más feliz cuidándose, porque nuestro cuerpo, al fin y al cabo, es el único lugar que tenemos para vivir. Dicho hecho, es el que se le pretende transmitir a los más pequeños. Por eso, pongámosle ...¡sabor a la vida!