

PLAN DE ACTUACIÓN PROGRAMA CIMA EN EL ÁMBITO EDUCATIVO 2024-2025



I.E.S. REY ALABEZ (MOJÁCAR)

PLAN DE ACTUACIÓN CIMA ÁMBITO EDUCATIVO 2023/24

ÍNDICE:

1. DIAGNÓSTICO INICIAL.
2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA CIMA.
3. ÁMBITOS DE CONOCIMIENTO Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN.
4. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR EL PLAN DE ACTUACIÓN CIMA 2024/25.
5. ACTUACIONES DE FORMACIÓN PROPUESTAS.
6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIÓN.
7. RECURSOS. EQUIPO CIMA.
8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.
9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA.

1. DIAGNÓSTICO INICIAL.

DIAGNÓSTICO INICIAL SOBRE LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE.

Es importante diseñar un cuestionario que cubra diversas áreas clave que impactan en la salud física, mental y emocional. A continuación, se adjunta el enlace del cuestionario, el cual cubre aspectos importantes como la alimentación, el ejercicio, el sueño y el bienestar general. Cada tutor/a pasará este cuestionario a su grupo de tutoría durante la hora de la misma.

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSejnALlx74F30QrfquPV2kOB1ZQ6-vwzk0M5By5UmWjS3S5gw/viewform?usp=sf_link

El análisis del cuestionario está diseñado para evaluar el conocimiento y las prácticas del alumnado del centro en ámbitos relevantes como la hidratación, el ejercicio, la alimentación, el sueño, y los efectos del ejercicio físico sobre la salud mental y física. Se va a detallar el análisis de cada pregunta y su relevancia en la evaluación de hábitos saludables:

1. ¿Cuántos vasos de agua se recomienda beber al día para una adecuada hidratación?

- **Respuesta:** 8 vasos o aproximadamente (2 litros al día).
- El 58,2% del alumnado responde 8 vasos de agua al día.
- **Análisis:** la cuestión busca evaluar el conocimiento sobre la hidratación adecuada. Una ingesta insuficiente de agua puede derivar en deshidratación, afectando funciones vitales como la digestión, la circulación y la regulación de la temperatura corporal.

2. ¿Qué cantidad de ejercicio físico moderado se recomienda hacer semanalmente según la OMS?

- **Respuesta:** al menos 150 minutos de ejercicio moderado.
- El 45,1% de los encuestados indica que realiza de ejercicio físico 150 minutos a la semana.
- **Análisis:** evaluar si los alumnos/as conocen la cantidad mínima de actividad física necesaria para mantener una buena salud. El que no alcance este nivel de ejercicio podría ser propenso a desarrollar enfermedades cardiovasculares, obesidad o diabetes tipo 2.

3. ¿Qué grupo de alimentos es la principal fuente de carbohidratos?

- **Respuesta:** cereales y tubérculos.
- El 70,3% señala la respuesta correcta.
- **Análisis:** esta pregunta mide el conocimiento sobre nutrición básica. Los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo, y una dieta equilibrada debe incluirlos en cantidad adecuada. Identificar correctamente este grupo alimenticio puede indicar que el alumno tiene una noción básica de cómo balancear su dieta.

4. Comer alimentos ricos en grasas saturadas es beneficioso para el corazón.

- **Respuesta:** falso.
- El 96,7% de los discentes contesta que la pregunta anterior es FALSA.
- **Análisis:** ayuda a evaluar el conocimiento sobre los efectos de las grasas saturadas en la salud. Un consumo elevado de grasas saturadas está asociado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas y colesterol alto. Las respuestas incorrectas podrían indicar la necesidad de educación sobre una alimentación más saludable.

5. El ejercicio físico regular puede mejorar la calidad del sueño.

- **Respuesta:** verdadero.
- El 93,4% confirma que es VERDADERO que el deporte mejora la calidad del sueño.
- **Análisis:** ayuda a determinar si los discentes entienden los beneficios del ejercicio en otros aspectos de la salud, más allá de lo físico. El ejercicio regular puede mejorar el ciclo sueño-vigilia, ayudando a dormir mejor y a reducir problemas como el insomnio.

6. ¿Cuántas horas de sueño nocturno se recomiendan?

- **Respuesta:** 7-9 horas.
- Solo el 36,3% de los estudiantes refleja que duermen entre 7 y 8 horas diariamente.
- **Análisis:** mide el conocimiento sobre las recomendaciones de sueño. Dormir menos de lo recomendado puede afectar el rendimiento cognitivo, aumentar el riesgo de enfermedades crónicas, y tener un impacto negativo en el bienestar general.

7. La importancia del ejercicio físico para la salud mental.

- El 60,4% comprende la relevancia que tiene la actividad física para la salud mental.
- **Análisis:** para ver si el alumnado comprende el impacto positivo del ejercicio sobre la

salud mental, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión. El ejercicio físico estimula la liberación de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo y ayuda a reducir síntomas de estrés y ansiedad.

8. Son hábitos saludables que puedes incorporar en tu rutina diaria para mejorar tu bienestar general.

- El 68,1% de los alumnos saben cuáles son los hábitos saludables para aumentar su bienestar general.

- **Análisis:** busca identificar si son conscientes de los hábitos saludables que se pueden incorporar diariamente, como comer bien, hacer ejercicio, dormir lo suficiente, y mantenerse hidratado. Permite medir la disposición del alumnado para adoptar prácticas que mejoren su bienestar general.

9. ¿Cuántos días a la semana practicas deporte o alguna actividad física?

- **Respuesta:** al menos 3-5 días por semana.

- El 49,5% practica algún deporte entre 2 y 3 días semanalmente.

- **Análisis:** la frecuencia con la que se realiza ejercicio es un indicador clave del estado físico general. Practicar actividad física al menos 3-5 días a la semana es fundamental para mantener la salud cardiovascular, fortalecer los músculos y controlar el peso. Menos actividad puede indicar un estilo de vida sedentario, que requiere intervención.

10. ¿Cuántas horas al día haces uso de las pantallas?

- El 69,2% utiliza las pantallas más de 3 horas al día.

- **Análisis:** esta pregunta explora los hábitos de uso de pantallas (teléfonos, computadoras, televisores). Un tiempo prolongado de exposición está relacionado con problemas de sueño, aumento del sedentarismo, y estrés mental. Responder que se pasan más de 3-4 horas al día frente a una pantalla puede sugerir la necesidad de reducir el tiempo frente a dispositivos y promover hábitos más activos.

Conclusión del análisis general. Este cuestionario está orientado a evaluar tanto el conocimiento como los hábitos en áreas clave de la salud. El análisis de las respuestas ofrece una visión integral sobre:

- **Hidratación:** si el alumnado bebe suficiente agua diariamente.

- **Ejercicio físico:** conocer las recomendaciones y si se alcanzan los niveles sugeridos.
- **Nutrición:** comprensión sobre alimentos saludables y los que se deben evitar.
- **Sueño:** evaluación del cumplimiento de las recomendaciones de sueño y cómo el ejercicio impacta el descanso.
- **Salud mental y el ejercicio:** conciencia sobre el impacto positivo del ejercicio en el bienestar mental.
- **Uso de pantallas:** la posible relación entre tiempo frente a pantallas, sedentarismo y hábitos poco saludables.

El análisis de las respuestas permite identificar carencias de conocimiento o hábitos que podrían estar afectando negativamente la salud del alumnado. Esto servirá como base para desarrollar estrategias y recomendaciones personalizadas que promuevan hábitos más saludables en la vida diaria.

DIAGNÓSTICO INICIAL EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA LA SOSTENIBILIDAD

Nuestro proyecto tiene como eje vertebrador LA GESTIÓN DEL AGUA. Las necesidades o debilidades de nuestro entorno en relación a la gestión del agua son:

- Déficit hídrico en nuestra provincia y especialmente en la comarca del Levante almeriense.
- Demanda creciente de consumo de agua potable por incremento de la población y actividad económica.
- Impacto del cambio climático en la obtención de agua y en el deterioro de los ecosistemas fluviales y marítimos.
- Mejora de la eficiencia de la red de abastecimiento de agua potable.
- Falta de infraestructuras en la red de saneamiento y tratamiento de aguas residuales.
- Reutilización de aguas residuales para otros usos.
- Contaminación de las aguas y de los ecosistemas asociados.

En relación con el alumnado y profesorado, también detectamos necesidades:

- Desarrollar situaciones de aprendizaje con enfoque competencial y adecuadas al contexto y a la realidad del alumnado.
- Implementar en el centro metodologías activas, trabajo cooperativo y trabajo por

proyectos, que mejoren el rendimiento escolar y contribuyan a la equidad y la inclusión.

- Mejorar la inclusión educativa adecuando las actividades propuestas a las diferencias individuales.
- Dotar al profesorado de proyectos de centro que faciliten la realización de propuestas pedagógicas interdisciplinares de carácter competencial.
- Mejorar el trabajo colaborativo del profesorado del centro, formando equipos de trabajo que permitan la práctica de habilidades profesionales compartidas.
- Un 30% del alumnado del centro es alumnado de nacionalidad extranjera por lo que es imprescindible incluir proyectos en el centro que les permitan conocer el centro y el entorno, poder integrarse, además de fomentar el conocimiento de su cultura materna y difundirla al resto de la comunidad educativa.
- Escasa participación de las familias en la vida del centro.

Con este proyecto pretendemos mejorar los diferentes ámbitos: a nivel **cognitivo** desarrollar el currículo de forma competencial y transversal que incluya el desarrollo sostenible; a nivel **socioafectivo**, fomentar la convivencia democrática y el respeto a las diferencias individuales, promoviendo la solidaridad y evitando la discriminación, con el objetivo fundamental de lograr la necesaria cohesión social; **físico-creativo** desarrollando actividades que fomenten la práctica física y desarrollen actividades de carácter artístico-expresivo.

2. OBJETIVOS DEL PROGRAMA CIMA.

El programa CIMA se trata de una herramienta para el desarrollo del nuevo marco curricular y de las prácticas educativas que permita integrarlas en su Proyecto Educativo, fomente el trabajo cooperativo y la mejora continua del aprendizaje y los conocimientos del alumnado andaluz.

Son objetivos del Programa, los siguientes:

1. Facilitar el desarrollo de proyectos para mejora del aprendizaje incluidos en el Proyecto Educativo de cada centro.
2. Promover los cambios y mejoras a partir del diagnóstico de las posibilidades de intervención, desde el análisis de las necesidades y realidades educativas del centro.

3. Fomentar una cultura de la participación, el análisis y la reflexión compartida para la mejora de los procesos de enseñanza y aprendizaje y la adquisición de conocimientos por el alumnado.
4. Favorecer la participación de la comunidad en las actuaciones de los centros.
5. Impulsar la difusión y comunicación de prácticas eficaces para el aprendizaje y la adquisición de conocimientos por parte del alumnado.

El programa va dirigido a:

- Centros docentes andaluces sostenidos con fondos públicos que imparten enseñanzas no universitarias.
- Escuelas infantiles y centros educativos que imparten enseñanzas de 0 a 3 años, adheridos al programa de ayudas para el fomento de la escolarización.

3. ÁMBITOS DE CONOCIMIENTO Y LÍNEAS DE ACTUACIÓN.

La estructura organizativa del Programa CIMA se configura a través de Líneas de Actuación temáticas categorizadas en seis ámbitos de conocimiento, las cuales aparecen reflejadas en el siguiente cuadro junto con las líneas de actuación y el objetivo a conseguir.

ÁMBITOS	LÍNEAS ACTUACIÓN	OBJETIVO
1.PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES	<ul style="list-style-type: none"> - Neuroeducación - Educación emocional - Alimentación saludable - Sueño saludable y autocuidado - Educación afectivo-social - Higiene digital - Ocio saludable y seguro - Educación vial 	Desarrollar competencias en materia de promoción de la salud que faciliten la elección y adopción de estilos de vida saludables contribuyendo al desarrollo integral del alumnado.
2.EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA LA SOSTENIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Cambio climático. - Biodiversidad y geodiversidad. - Ecosistemas forestales y flora silvestre - Educación para la circularidad. - Litoral y medio marino. - Gestión y valor del agua. - Huertos escolares. - Atmósfera. 	Promover el desarrollo integrado de proyectos de educación ambiental, fomentando la participación de toda la comunidad educativa, a través de líneas de actuación sobre distintos escenarios y problemáticas ambientales: medio urbano, cambio climático, energías, biodiversidad, hábitats y espacios naturales, litoral, agua, bosques,

		residuos, erosión y degradación de suelos, consumo, entre otros factores.
3. STEAM	<ul style="list-style-type: none"> - Razonamiento matemático. - Pensamiento computacional. - Programación y robótica. - Investigación científica. - Investigación aeroespacial. - Big data. - Inteligencia artificial. 	Promover un entorno educativo integral que estimule la resolución de problemas cotidianos mediante conocimientos interdisciplinarios impulsando el trabajo colaborativo, que a su vez fomente la investigación y experimentación en el alumnado y mejore la competencia digital del profesorado, favoreciendo la integración de la metodología STEAM en el currículo para desarrollar vocaciones científico-tecnológicas, especialmente en las alumnas.
4. ARTE, CULTURA Y CREATIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> - Música y danza - Flamenco en el aula - Cine - Teatro - Artes plásticas y diseño gráfico - Patrimonio andaluz. 	Promover el desarrollo integral de proyectos de educación artística y creativa fomentando la participación activa de toda la comunidad educativa. Las líneas de actuación abarcarán diversas especialidades y modalidades, como música y danza, flamenco, teatro, cine, artes plásticas, visuales y diseño gráfico, así como la conservación y difusión del patrimonio andaluz.
5. INNOVACIÓN SOCIAL Y EDUCACIÓN PARA EL DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> - Proyectos Internacionales CIMA - Desarrollo sostenible - Emprendimiento educativo 	Promover el desarrollo integral de proyectos de emprendimiento y educación para el desarrollo, fomentando la participación activa de toda la comunidad educativa en proyectos rurales, comarcales, nacionales e internacionales. Las líneas de actuación abarcarán diversas especialidades y modalidades, como Proyectos Internacionales CIMA, Desarrollo sostenible y emprendimiento educativo.
6. EDUCOMUNICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación oral y debate - Comunicación escrita y creatividad literaria - Comunicación en la red 	El objetivo principal del ámbito de EduComunicación dentro del Programa CIMA es, por tanto, el desarrollo de la competencia en comunicación lingüística, el fomento de la

	<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación social de la ciencia - Narrativa transmedia - Radio escolar 	alfabetización mediática e informacional y el buen uso de los nuevos medios de comunicación.
--	--	--

Durante el curso 2024-2025, el I.E.S. Rey Alabez va a trabajar en los siguientes ámbitos y líneas de actuación:

<p style="text-align: center;">✧ Promoción de Hábitos de Vida Saludable.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Educación emocional - Alimentación saludable - Sueño saludable y autocuidado - Educación afectivo-social - Higiene digital - Ocio saludable y seguro 	<p style="text-align: center;">✧ Educación Ambiental para la Sostenibilidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cambio climático. - Biodiversidad y geodiversidad. - Litoral y medio marino. - Gestión y valor del agua. - Atmósfera.
---	---

4. PROPUESTA METODOLÓGICA PARA DESARROLLAR EL PLAN DE ACTUACIÓN CIMA 2024/2025.

Plan de Acción Tutorial

A través de las tutorías se trabajarán varios contenidos de prevención de alcohol y drogodependencias, educación vial y concretamente nos centraremos en contenidos de educación emocional en 1º ESO mediante sesiones específicas. Además, usaremos las herramientas del aula virtual del programa STAY HEALTHY que promueve los hábitos saludables en nutrición, sueño y ejercicio físico.

Aportaciones de las distintas materias

Entre los profesores inscritos en el Programa hay representantes de varios departamentos, en cuyos currículums de materias concretas como Educación Física, o Biología y Geología, Economía, Inglés, Francés o Música se hace mucho hincapié en los contenidos de estilos de vida saludable, prevención de drogodependencias y uso adecuado de las TIC. Se incluye la relación de actividades de manera más desarrollada en el cronograma.

Efemérides:

Desde la ETCP se propondrá a los departamentos la realización de actividades relacionadas con CIMA en diferentes días como el Día Internacional del Flamenco o el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer. Se recogen en el cronograma.

SEPTIEMBRE

29: Día Internacional del Deporte Escolar.

OCTUBRE

02: Día Internacional de la No Violencia.

16: Día Mundial de la Alimentación.

NOVIEMBRE

16: Día de la Tolerancia, Día Internacional del Flamenco.

25: Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

DICIEMBRE

01: Día Mundial de la lucha contra el Sida.

05: Día Internacional del Voluntariado.

ENERO

30: Día Escolar de la No Violencia y de la Paz.

FEBRERO

28: Día de Andalucía.

MARZO

08: Día Internacional de la Mujer.

15: Día Mundial de los Derechos del Consumidor.

22: Día Mundial del Agua.

ABRIL

07: Día Mundial de la Salud.

22: Día de la Tierra.

23: Día del Libro.

MAYO

17: Día de Internet.

17: Día Internacional contra la Homofobia y la Transfobia.

31: Día Mundial sin Tabaco.

JUNIO

26: Día Internacional de la Lucha contra la Droga.

Actuaciones en coordinación con el Plan de Convivencia.

El plan de convivencia lo coordina en nuestro centro la jefa de estudios, y actuamos en conjunción con departamentos y estudiantes, sobre todo en cuanto al alumnado mediador y en actuaciones a nivel de Centro como las de “Escuela, Espacio de Paz”.

Actuaciones en coordinación con otros planes y programas del centro.

I. Escuela, Espacio de Paz:

En la organización de efemérides como el día de la Paz, y en lo relacionado con la formación de mediadores.

II. Centro TIC:

Con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación.

III. Plan de igualdad:

Trabajaremos de forma conjunta en todas las actividades relacionadas.

IV. PROYECTO AGRUPAMIENTOS ESCOLARES 2024-2025 y 2025-2026

"Guardianes del Agua: Protección del Patrimonio Natural y Ecosistemas para las Futuras Generaciones". Convocatoria de agrupaciones de centros educativos para la realización y puesta en práctica de proyectos comunes que favorezcan la sostenibilidad, la educación inclusiva y la innovación educativa.

IES Bioclimático, Badajoz, Extremadura.

IES Rey Alabez, Mojácar (Almería), Andalucía.

CURSOS 2024-25 / 2025-26

Actividades extraescolares.

Las actividades extraescolares son el marco ideal para la implementación de las

distintas líneas de actuación del programa. Se contará con actividades complementarias y extraescolares de diversa índole, que se hayan planificadas en su mayoría y recogidas en el Plan de Centro y en la Web, se recogerán también en el cronograma.

Tiempo libre y de ocio.

Por otro lado, desde departamentos como el de Educación Física trataremos de promover la actividad física y los deportes de equipo o el uso de la bicicleta en su tiempo libre, dentro de los elementos transversales “desplazamientos activos”.

Otros agentes externos

A través del Plan director de la Guardia Civil, acciones coordinadas con la Enfermera de Referencia, el programa de Ciudades antes las Drogas impartido por la Técnica de Diputación.

5. ACTUACIONES DE FORMACIÓN PROPUESTAS.

Se enviará al profesorado participante la información proporcionada por el programa sobre cada una de las líneas de actuación en las que vayan a participar.

Desde el **Departamento de Formación e Innovación** se informará de las ofertas de formación de nuestros CEP para nuestras líneas de actuación.

Desde el **Departamento de Orientación** se proporcionará a los tutores documentación y formación para desarrollar la educación emocional con este alumnado, como una de las propuestas de mejora de nuestro Centro para este curso.

El **alumnado mediador** asistirá a las jornadas que se propongan y se les facilitará la información necesaria para siguientes sesiones o jornadas que se convoquen.

6. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y ACTUACIÓN.

A lo largo del curso ya han comenzado a desarrollarse y se organizan actividades, y la cronología se está elaborando. Al final del documento se añadirá un calendario que se irá rellenando con las actividades de todas las materias, pese a que éstas aparecen ya en las tablas que se encuentran más abajo. Este calendario se cumplimentará a lo largo de todo el curso, y se adjuntará a la memoria para poder llevar un control real de las actividades programadas, y también poder evaluar cómo ha sido el reparto de las mismas a lo largo del presente curso 2024-2025. Además, se pretende darle forma para febrero, momento de la siguiente revisión.

ÁREA	ACTIVIDADES
EF	<p>1º y 2º ESO. Charla sobre Inteligencia Emocional. 3º ESO. Taller sobre Sexualidad. 4º ESO. Taller sobre Estrés. Profesorado. Taller sobre Reanimación Cardio Pulmonar (RCP).</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Juegos y actividades cardiovasculares para mejorar la resistencia cardiovascular, fomentar la actividad física regular y promover un estilo de vida activo: carreras de relevos, circuito de estaciones y juegos de pelota. ▪ Actividades de fortalecimiento muscular para desarrollar la fuerza muscular, la postura correcta y prevenir lesiones: circuitos de fuerza, juegos de fuerza en equipo, Yoga o Pilates. ▪ Actividades de flexibilidad y estiramientos con el fin de mejorar la flexibilidad, la movilidad y reducir el riesgo de lesiones: estiramientos antes y después de cada actividad física, juegos con movimientos amplios y desafío de flexibilidad. ▪ Charlas y talleres sobre nutrición y descanso con el objetivo de crear conciencia sobre la importancia de una alimentación balanceada y el descanso adecuado para una vida saludable: charlas interactivas, talleres de elaboración de snacks saludables y diarios de salud. ▪ Concursos y retos de pasos diarios o semanales para fomentar la actividad física diaria y los hábitos saludables de manera lúdica. ▪ Actividades al aire libre: excursiones y caminatas en la naturaleza, carreras de orientación o geocaching, y juegos en la naturaleza. ▪ Talleres de manejo del estrés y técnicas de relajación: sesiones de relajación guiadas, técnicas de mindfulness y relajación muscular progresiva. ▪ Ciclovías o uso de transporte activo para fomentar el uso de medios de transporte saludables y sostenibles.

ÁREA	ACTIVIDADES
GEOGRAFÍA E HISTORIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 07/10/24. Estudio del relieve (formación, transformación, partes, características...) a través de actividades orales y escritas, utilizando el método comparativo. ▪ 09/10/24. Actividad de búsqueda de partes del relieve con una maqueta.

ÁREA	ACTIVIDADES
ORATORIA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 02/10/24. Trabajo de las emociones a través de actividades de expresión facial y oral.

ÁREA	ACTIVIDADES
INGLÉS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hábitos de vida saludable, nutrición, ejercicio físico a través del vocabulario en inglés. Pirámide de los alimentos ▪ Accidentes geográficos, prevención del cambio climático, vocabulario, reading y proyecto.

ÁREA	ACTIVIDADES
HOSTELERÍA Y TURISMO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Del 8 al 15 de octubre. Módulos: IPE I, Sostenibilidad, Digitalización: En el aula con 1º de Cocina, estamos trabajando en equipo para abordar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), vinculando estos temas con la búsqueda de información y el uso de herramientas digitales. A través de la colaboración, los estudiantes exploran cómo la gastronomía puede contribuir a lograr metas como el consumo responsable, la reducción del desperdicio alimentario y la promoción de hábitos sostenibles. Utilizando herramientas digitales, investigamos fuentes confiables, recopilamos datos, analizamos ejemplos de buenas prácticas y creamos presentaciones que fomentan la conciencia sobre la sostenibilidad en el ámbito culinario. Este trabajo fomenta el desarrollo de competencias digitales y el pensamiento crítico. ▪ 1º trimestre. Cartelería en cafetería para difundir hábitos saludables referidos a la alimentación conveniente.

ÁREA	ACTIVIDADES
MATEMÁTICAS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1ºESO <ul style="list-style-type: none"> - Producto final. “Maqueta de un ecosistema”. Realizarán una maqueta de un ecosistema (árbol, río, vegetación, animales) para trabajar las figuras geométricas y las características de un ecosistema en concreto. Se relaciona con el Objetivo de Desarrollo Sostenible nº 15 “Vida de ecosistemas”. ▪ 2ºESO <ul style="list-style-type: none"> - Producto final. “Azúcar y energía”. Los alumnos traerán etiquetas de fruta, zumos, batidos, galletas, bocadillos (pan, embutido, queso, etc.) y calcularán la cantidad de azúcar y las kcal totales que consumen en un recreo habitualmente, relacionado con las operaciones de números decimales. Se relaciona con el Objetivo de Desarrollo Sostenible nº 3 “Salud y Bienestar”. ▪ 3ºESO <ul style="list-style-type: none"> - Producto final. Cálculos relacionados con la producción de

	<p>residuos plásticos de un solo uso per cápita de varios países, para reflexionar y concienciar sobre su impacto ambiental y cómo afectan a los ecosistemas, además de promover iniciativas de reducción y reciclaje. Se relacionará con el Objetivo de Desarrollo Sostenible nº 14 “Vida Submarina”.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Producto final “Energía fotovoltaica en Mojácar”: Se modelizará mediante el uso de polinomios, una parcela destinada a la producción de energía fotovoltaica en Mojácar. Además, se reflexionará sobre su impacto positivo en el medioambiente y se relacionará con el ODS nº7 “Energía Asequible y No Contaminante”. <ul style="list-style-type: none"> ▪ 4ºESO. <ul style="list-style-type: none"> - Producto final. “Una piscina en Mojácar”: Se modelizará mediante el uso de polinomios, el volumen de una piscina, y se calculará el agua necesaria para llenarla, reflexionando sobre el uso de los recursos hídricos y promoviendo prácticas de ahorro. Además, se relacionará con el ODS 13, "Acción por el Clima"
--	---

ÁREA	ACTIVIDADES
LENGUA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2º ESO. A partir de la novela <i>Campos de fresas</i>, se tratará de desarrollar habilidades y capacidades personales que reduzcan la vulnerabilidad frente a los consumos de drogas. ▪ A partir de la novela, <i>Xenia, no me toques los WhatsApp</i> se trabajará el uso seguro de las redes sociales.

ÁREA	ACTIVIDADES
BIOLOGÍA	<p>PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 3º ESO <ul style="list-style-type: none"> - Proyecto. Estudio de mis necesidades energéticas. - Presentación sobre hábitos posturales adecuados. - Campaña Antidrogas. <p>EDUCACIÓN AMBIENTAL PARA LA SOSTENIBILIDAD</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 1º ESO <ul style="list-style-type: none"> - Producto final de la SA 2: Vigilantes del aire (Búsqueda de datos, presentaciones propuestas de mejora respecto de la calidad del aire en Mojácar). - Proyecto. ¿De dónde viene el agua que consumo en mi casa? Trabajo de investigación sobre el ciclo integral del agua en nuestra región. - Estudio de la biodiversidad en nuestro entorno. ▪ 4º ESO. Trabajo sobre clasificación de residuos en nuestras playas.

ÁREA	ACTIVIDADES
------	-------------

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL	<p>-Análisis de las emociones.</p> <p>-Debates sobre temas de actualidad referentes a cuestiones éticas y morales.</p> <p>-Estudio sobre un futuro donde la transformación genética del ser humano sea el pilar básico de la sociedad.</p> <p>-Análisis de las ideologías fascistas del S. XX y sus consecuencias (Holocausto, purgas, memoria democrática)</p> <p>Salud mental: unidades aportadas por la Junta de Andalucía</p>
---------------------------------------	---

ÁREA	ACTIVIDADES
MÚSICA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Promoción de hábitos de vida saludable mediante la preparación y posterior interpretación en público del musical Mamma Mia: <ul style="list-style-type: none"> • Interpretación vocal. • Coreografías. • Superación del miedo escénico y control del estrés en el escenario. • Técnicas de relajación • Teatralización. • Trabajo en grupo y desarrollo de la empatía. • Desarrollo físico para conseguir cantar y bailar a la vez.

ÁREA	ACTIVIDADES
TECNOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2º ESO. Concienciación mediante situación de aprendizaje 1 sobre “Uso sostenible del agua”. Realización de un riego por goteo casero. ▪ 3º ESO <ul style="list-style-type: none"> • Actividad: Mejora del reciclaje en el IES. • Actividad: Video “Campaña sobre concienciación para la mejora de la limpieza en tu localidad”

ÁREA	ACTIVIDADES
FILOSOFÍA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 4º ESO: <ul style="list-style-type: none"> • La reflexión moral: el yo frente al vosotros. • Cuestión de confianza. • Las opiniones frente al otro: debate.

ÁREA	ACTIVIDADES
VALORES ÉTICOS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2º ESO: <ul style="list-style-type: none"> • La construcción del yo: desarrollo cerebral y construcción de la identidad. • Relaciones sociales y emocionales: sanidad y toxicidad. • El yo y el otro, ¿iguales? • La alimentación y el desarrollo

ÁREA	ACTIVIDADES
FRANCÉS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2º ESO: Composición “Ma semaine”- El alumnado presenta los hábitos de su día a día. ▪ 3º ESO Proyecto: “Notre environnement”. El alumnado prepara un proyecto en el que se graban entrevistas como si fueran especialistas en algún problema medioambiental. ▪ 4º ESO: Proyecto. Presentación sobre un monumento o lugar de interés del entorno cercano

ÁREA	ACTIVIDADES
INFORMÁTICA	1º ESO. Uso eficiente de los recursos en el ámbito de los ordenadores y la programación.

ÁREA	ACTIVIDADES
ATENCIÓN EDUCATIVA	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajo y exposición oral sobre la trata de mujeres y niñas. -Trabajo y exposición oral sobre el conflicto palestino-israelí

ÁREA	ACTIVIDADES
TECNOLOGÍA	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2º ESO. Concienciación mediante situación de aprendizaje 1 sobre “Uso sostenible del agua”. Realización de un riego por goteo casero. ▪ 3º ESO <ul style="list-style-type: none"> • Mejora del reciclaje en el IES. • Video “Campaña sobre concienciación para la mejora de la limpieza en tu localidad”

ÁREA	ACTIVIDADES
VALORES ÉTICOS	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo y exposición oral sobre la trata de mujeres y niñas. -Debates sobre temas de actualidad. -Análisis de las emociones. -Salud mental: unidades aportadas por la Junta de Andalucía

PROYECTO	"Guardianes del Agua: Protección del Patrimonio Natural y Ecosistemas para las Futuras Generaciones" ACTIVIDADES
	<ul style="list-style-type: none"> - El entorno de Mojácar: Relieve y recursos hídricos: Ruta de senderismo de 12 km desde el centro, visita Huertas de Mojácar, La Fuente hasta balsa de Saetía en Sierra Cabrera. - La gestión sostenible del agua: Visita de los Molinos de Río Aguas. El agua que no se ve: Visita al relieve kárstico de las Cuevas de Sorbas. Los Molinos del Río Aguas son una pedanía de Sorbas. Aprovechamiento de las aguas

	<p>subterráneas. Visita a Las Cuevas de Sorbas de origen kárstico y originadas por la erosión de las aguas subterráneas.</p> <p>-El agua y su aprovechamiento económico y social: Actividades en la playa: surf, paddle surf, vela. Actividades lúdicas para fomentar la convivencia y práctica física en el medio marítimo.</p> <p>- El agua reciclada: Visita al EDAR de Mojácar. Tratamiento de las aguas residuales.</p> <p>-La obtención de agua potable: Visita a la desaladora de Carboneras.</p> <p>La protección del medio marítimo: Ruta en Kayak por el Parque Natural Cabo de Gata.</p> <p>-La optimización del uso del agua y el desarrollo sostenible: Visita cultivos hidropónicos de Pulpí.</p> <p>-Exposición de material fotográfico elaborado durante las actividades.</p>
--	---

7. RECURSOS. EQUIPO CIMA.

· Recursos Materiales:

- Materiales disponibles en el Portal de Hábitos de Vida Saludable de la Consejería de Educación y en el portal CIMA.
- Materiales del Departamento de Orientación del IES Rey Alabez (Mojácar) y del aula virtual STAY HEALTHY.
- Recopilación de materiales a lo largo del curso.

· **Recursos Telemáticos:** todos los que el equipo de coordinación ha puesto a disposición de los centros y que se trabajaron durante las jornadas iniciales. Este año los centros cuentan con un link en la web de Junta de Andalucía / Educación exclusivamente para el programa CIMA, con dossiers, manuales, material, y tutoriales, que servirá para recibir noticias y actualizaciones y como punto de encuentro entre distintos coordinadores representando a sus centros y compartiendo todas las buenas prácticas que se van sucediendo durante el curso para dar más riqueza a este Programa.

· Recursos Humanos:

PROFESORADO PARTICIPANTE CIMA
MIGUEL ÁNGEL PÁEZ MUÑOZ. INGLÉS
MARÍA DOLORES ESTÉVEZ RODRÍGUEZ. MATEMÁTICAS
FRANCISCO JOSÉ GARCÍA CASQUET. MATEMÁTICAS
CARMEN CEBALLOS GARCÍA. INGLÉS
MARIA DEL CARMEN RAMOS NIETO. INGLÉS
JUAN JOSÉ LIDÓN ASENSIO. INGLÉS
CARMEN LETICIA SÁNCHEZ GALIANO. GEOGRAFÍA e HISTORIA

PRESENTACIÓN DE JESU SÁNCHEZ CERVANTES. FRANCÉS
FRANCISCO JAVIER RAMOS CARRIÓN. TEC
FRANCISCO GUEVARA TAMAYO. INFORMÁTICA
ANTONIO SANTISTEBAN FERNÁNDEZ. GEOGRAFÍA e HISTORIA
ISABEL M ^a GINER GONZÁLEZ. IPEI, EIE, Sostenibilidad y Digitalización
JAVIER SIERRA GARCÍA. SERVICIOS EN RESTAURACIÓN
MARÍA ASUNCIÓN JIMÉNEZ GÓMEZ. GEOGRAFÍA e HISTORIA
DIEGO MANUEL VIDAL MORA. SERVICIOS DE RESTAURACIÓN
BEATRIZ MARÍA GUERRERO HARO. EDUCACIÓN FÍSICA. RESPONSABLE LINEA 1
EVA MARÍA CARRILLO NAVARRO. EDUCACIÓN FÍSICA. COODINADORA CIMA
VÍCTOR SERRANO VIRGIL. BIOLOGÍA Y GEOLOGÍA. RESPONSABLE LÍNEA 2
ELISEO MARTÍNEZ GARCIA. FILOSOFÍA
MARÍA MORENO RODRÍGUEZ. MATEMÁTICAS

Alumnado participante: actividades dirigidas, en diferentes niveles, a la totalidad del alumnado del centro.

Alumnado mediador en salud: uno por curso salvo en primero, que habrá dos.

Los profesionales implicados de los diferentes ámbitos:

- Personal sanitario.
- Servicios Sociales (educador social, psicóloga)
- Agentes Policía Local.
- Agentes Guardia Civil.
- Técnica prevención de drogodependencias de la Diputación Provincial.
- Personal Ayuntamiento de Mojácar.
- Jefatura Provincial de Tráfico.
- Asociación Española Contra el Cáncer.
- Asociación Verdiblanca para la integración de personas con discapacidad,
- Dirección General de Tráfico.
- Plan director.

Profesorado de otros centros que participan en el programa de promoción de Hábitos de Vida Saludable: propuesta de actuaciones conjuntas con coordinadores de otros institutos de la zona.

Equipo de promoción de la salud:

- La directora del Centro
- El coordinador del Programa

- El orientador.
- El profesor de P.T.
- Los tutores
- Los profesores participantes
- La coordinadora del Plan de Igualdad.
- La jefa de departamento de Formación e innovación.
- Técnico de enlace del Centro de Salud de Mojácar.

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN.

Técnicas e instrumentos que se utilizarán para garantizar la coordinación, la comunicación y la difusión entre:

- **Profesorado participante:** reuniones de ETCP, de equipos docentes, claustro, recreo, correo electrónico, whatsApp, Google Drive, Moodle y Aulas Virtuales, etc.
- **Los y las profesionales implicados de los diferentes ámbitos:** correo electrónico, whatsApp, Google Drive, Moodle y Aulas Virtuales, etc.
- **Profesorado de otros centros que participan en el programa CIMA:** WhatsApp, email, etc.
- **La comunidad educativa:** Consejo Escolar, tablón de anuncios,
 - Web del centro: <http://www.iesreyalabez.es/>
 - Blog y radio del IES: <http://todosalabez.blogspot.com/>
 - Redes sociales como **Facebook:** Todosalabez e **Instagram:** @todosalabez.
En **RRSS** utilizamos la etiqueta: #Todosalabez.

9. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. PROPUESTAS DE MEJORA.

El desarrollo del programa CIMA estará sometido a una evaluación en el Centro educativo, mediante las revisiones trimestrales de la Programación General Anual 2024/25, cada trimestre se analizarán las actividades desarrolladas, dificultades encontradas y propuestas de mejora a aplicar.

Hay además una evaluación interna del seguimiento establecido por el programa en febrero, y la memoria final en mayo.

En cualquier caso, el Plan de actuación estará abierto y será modificado a lo largo del curso y la idoneidad y desarrollo de las actividades realizadas se valorarán para las posibles propuestas de mejora.

La coordinadora

Eva María Carrillo Navarro