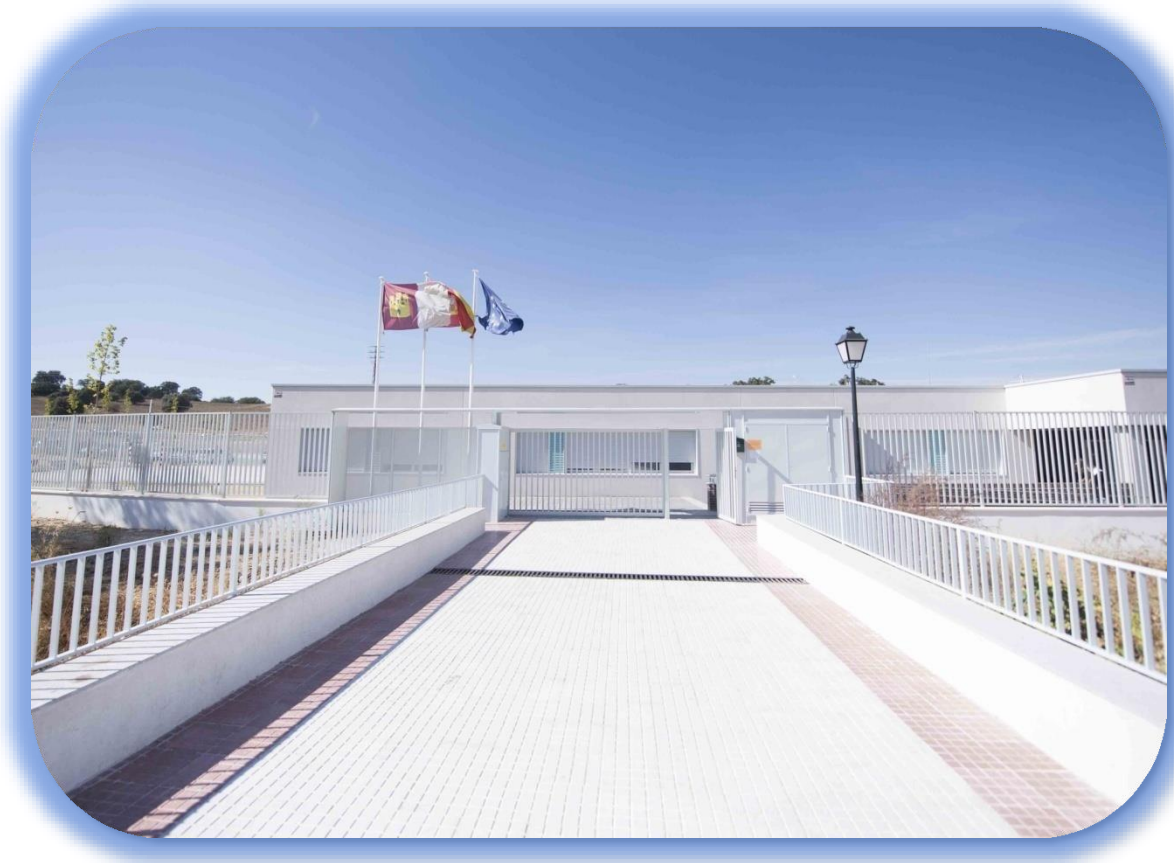


PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE

CEIP SAN NICOLÁS

CURSO 2026-2027

ÍNDICE

1 INTRODUCCIÓN. PÁG 3-4

2 OBJETIVOS DEL PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE. PÁG 5

3 PROGRAMAS DEL PROYECTO. PÁG 5-7

4 ACTIVIDADES DEL PROYECTO . PÁG 7-8

5 EVALUACIÓN DEL PROYECTO. PÁG 8

1. INTRODUCCIÓN

El Proyecto Escolar Saludable engloba 10 programas diferentes que se han llevado a cabo a lo largo de los cursos 2021-2022, 2022-2023 y 2023-2024 y es que, en los últimos años, se ha observado, tanto en la sociedad como en nuestro centro, un incremento de alumnado con sobrepeso. Aunque todos realizan actividad física dentro del horario escolar en las clases de Educación Física o en los recreos, no todos realizan este tipo de actividades fuera de la jornada lectiva. En este curso se mantiene el proyecto sin solicitud de participación a la Consejería, desarrollándolo a nivel de centro y llevando a cabo los programas que se han considerado más adecuados de contextualizar.

Existe un gran porcentaje de alumnado que hace caso omiso a las recomendaciones de realizar los desayunos saludables del centro (traen comida ultraprocesada, bollería y otros productos de poco valor nutricional) bien sea por falta de recursos o por desconocimiento de las familias.

De otro lado, se ha evidenciado en multitud de estudios que el ejercicio y actividad física adecuada, regular y sistemática mejora la salud y contribuye a la calidad de vida.

Este hecho se ha ido desarrollando hasta el punto en el que muchos profesionales de la salud han comenzado a “recetar” programas de ejercicio físico y actividad física, ya que éstos es en muchas ocasiones más efectivo que cualquier otro medicamento a la par que más saludable para nuestro organismo.

Tal y como nos aconseja la OMS en sus “Directrices sobre la actividad física y hábitos sedentarios”, recomienda para los niños y niñas de entre 5 y 17 años la práctica diaria de actividad física entre moderada y vigorosa durante 60 minutos, además de incorporar durante al menos 3 días en semana actividades de intensidad vigorosa que refuercen los músculos y huesos.

Hay estudios que marcan una serie de conclusiones en las que se habla de un 54% de chicos y 31% de chicas que cumplen con las recomendaciones. Este dato supone que todavía hay más niños que no realizan actividad física que los que realmente la practican.

Pero actualmente la práctica de la actividad física ya no sólo es examinada por sus beneficios para la salud desde el punto de vista óseo o cardiovascular, sino que hay investigaciones realizadas en las que se demuestra que el ejercicio puede ser una herramienta válida para combatir la mala salud mental de nuestros jóvenes hoy en día, además de contribuir a la mejora del rendimiento académico.

Está demostrado, por tanto, que la presencia de actividad física es beneficiosa para la salud. Por el contrario, la ausencia de ésta se reconoce como un factor de riesgo de la aparición de enfermedades cardiovasculares, cáncer, obesidad, diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades crónicas. Además, estas enfermedades suponen el 60% de las muertes totales, graves problemas

relacionados con la salud mental y un 47% de las enfermedades en la población actual.

De otro lado, España se coloca entre los 10 países más sedentarios y obesos de toda Europa, y tras la última Encuesta Nacional de Salud (ENS 2017), se ofrecen unos valores como:

- El tiempo medio diario que se pasa sentado es de 5 horas, más elevado (6,4 horas) en el grupo de 15 a 24 años que en resto.
- El 74% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla y, en el grupo de 1 a 4 años, más de uno de cada dos pasa por encima de una hora
- El 14% de la población infantil (5-14 años), ocupa el tiempo de ocio de manera casi totalmente sedentaria.
- El 7% de las muertes en España están relacionadas con la inactividad (27.000 muertes al año).
- El Proyecto de investigación PRONAF concluye que, en España, existe un 19% de obesidad infantil.

Ante esta realidad alarmante, podemos afirmar que el CEIP San Nicolás queda inscrito en el marco mencionado hasta ahora, por lo que nuestra preocupación por el hecho de la inactividad física, la poca práctica de actividad física y las consecuencias descritas anteriormente nos llevan a realizar este proyecto para fomentar tanto la práctica de actividad física como la promoción de unos hábitos saludables en toda la comunidad educativa.

Con lo que el desarrollo de los distintos programas y actividades enmarcadas en este Proyecto, buscan paliar nuestras preocupaciones de un modo pedagógico, participativo, abierto y sobre todo activo.

Por último, si tenemos presente que nuestro centro es relativamente nuevo, mediante este gran proyecto podría ser la continuación de la apuesta por las actividades físicas saludables y el fomento de un estilo de vida sano y activo, haciendo extensivo dicho fomento a todos los sectores de la comunidad educativa, familias, docentes, alumnado, ayuntamiento… tanto dentro como fuera del horario escolar.

Con el desarrollo de este Proyecto buscaremos conseguir que no sólo nuestro alumnado alcance unos objetivos predeterminados, sino que toda la comunidad educativa participe en la consecución de éstos.

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE

- Fomentar la práctica y el gusto por la actividad física tanto dentro de la jornada escolar como fuera de esta, evitando así el sedentarismo imperante en nuestra sociedad.

- Desarrollar un estilo de vida saludable basado en una dieta equilibrada y en el cumplimiento de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

- Implicar a toda la comunidad educativa en la organización, desarrollo y práctica de las actividades físico-deportivas con el objetivo de que las integren en su rutina.

- Aumentar la educación en valores como el respeto, la cooperación, la responsabilidad, el trabajo en equipo o el juego limpio a través de la práctica de actividad física.

- Concienciar tanto a nuestro alumnado como a las familias y entidades sobre los beneficios que tiene la práctica de actividad física, así como los riesgos de la inactividad física.

3. PROGRAMAS DEL PROYECTO

Además de los objetivos generales mencionados en el anterior punto, buscaremos realizar otros con el desarrollo de los programas que engloba el PES, en función de cada uno. Destacamos a continuación los programas y sus objetivos:

PROGRAMA 1. EDUCACIÓN DEPORTIVA:

- Ofrecer experiencias de aprendizaje deportivo auténticas que permitan el desarrollo de participantes cultos, competentes y entusiastas.
- Adquirir valores de responsabilidad personal y social que fomenten la capacidad de trabajo de manera autónoma del alumnado.
- Adaptar el deporte como fenómeno social y cultural al contexto educativo mediante un formato atractivo para el alumnado.
- Potenciar las relaciones sociales de los centros a través de propuestas de interacción y colaboración.

PROGRAMA 2. DESCANSOS ACTIVOS:

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

- Generar hábitos regulares de actividad física desde los primeros cursos de escolarización.

PROGRAMA 3. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES.

- Conocer la evolución aeróbica del alumnado (resistencia, velocidad, salto de longitud, ...)

PROGRAMA 4. DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

- Concienciar tanto a alumnos como familias en el uso de transportes alternativos en lugar de usar el coche.

- Promover la utilización de medidas activas para el desplazamiento al centro escolar.

- Aplicar los conocimientos sobre educación vial adquiridos por medio de las charlas que se llevan a cabo en el centro.

PROGRAMA 5. DEPORTE EN FAMILIA

- Inculcar dentro de las familias la importancia de realizar las recomendaciones de la OMS de acuerdo a la práctica de actividad física.

- Promover hábitos de vida saludables en relación con las actividades físico-deportivas entre todos los miembros de la comunidad educativa.

PROGRAMA 6. HÁBITOS SALUDABLES

- Concienciar a toda la comunidad escolar los beneficios de mantener unos hábitos de vida saludables y prejuicios en el caso de no seguirlos.

- Fomentar un estilo de vida basado en una dieta equilibrada en nuestro alumnado y las familias.

- Promover actividades en la prevención en el consumo de sustancias aditivas.

PROGRAMA 7. RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- Fomentar, a través de la práctica de diversas actividades físico - deportivas, valores como la cooperación, la solidaridad, la colaboración, el juego limpio y el respeto por los demás.

- Integrar a ambos sexos en las mismas actividades físico – deportivas fomentando la coeducación e inclusión.

PROGRAMA 8. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS

- Utilizar actividades físico-deportivas para potenciar los contenidos propios del área de Educación Física de una manera lúdica.

PROGRAMA 9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES

- Complementar la formación de los alumnos y alumnas del Centro mediante una oferta variada de actividades de carácter educativo, lúdico, artístico.

- Desarrollar en los alumnos y alumnas actitudes positivas y una educación en valores equilibrada, potenciando sus relaciones sociales: Compañerismo, amistad, solidaridad y trabajo en equipo.

- Facilitar, en la medida de lo posible, la conciliación de la vida laboral y familiar de las familias cuyos hijos e hijas cursan estudios en el Centro.

PROGRAMA 10. USO DE LAS TIC

- Utilizar las TIC para la difusión y promoción de las actividades realizadas en el proyecto.

- Desarrollar la competencia digital de los docentes y alumnos a través de la utilización de las TIC con actividades relacionadas con el proyecto.

Cabe destacar que en las diferentes actividades que se han ido proponiendo dentro de este Proyecto, colaboran directamente profesorado, familias, alumnado y además otras entidades como el ayuntamiento, el AMPA, asociaciones y empresas locales, protección civil, policía local, entre otras.

4. ACTIVIDADES DEL PROYECTO

A continuación, se enumeran la totalidad de actividades de las que consta el Proyecto, teniendo en cuenta que durante el curso escolar podrán ir desarrollándose y creando nuevas:

1. Descansos Activos (a lo largo del curso).
2. Evaluación de la condición física (en las clases de Educación Física).
3. Charlas y talleres de Educación Vial (tercer trimestre) en cursos alternos, por lo que en el curso 2026/2027 no se realiza.
4. Carrera Escolar Saludable (primer trimestre).
5. Jornadas de convivencia en Berciana, 6º Primaria en caso de ser invitados por el CEIP Luis Solana (tercer trimestre)
6. Recomendaciones de Desayunos Saludables (a lo largo del curso).
7. Frutómetro (todo el curso). Se llevará a cabo la actividad del Frutómetro con el objetivo de fomentar el consumo de fruta y promover hábitos de alimentación saludable entre el alumnado. Los encargados de clase registrarán diariamente, antes de salir al recreo, el alumnado que haya traído fruta. Al finalizar cada mes, se realizará el recuento de las piezas de fruta aportadas y se otorgará una recompensa al alumno o alumna que haya obtenido la mayor puntuación en cada clase, incentivando así la adquisición de hábitos saludables. Infantil trabajará a través de “GROWER MONSTER” de Zespri el consumo de frutas y verduras (en las

aulas que lo consideren necesario). Los tutores serán los responsables de que se lleve a cabo.

8. Plan consumo de frutas y hortalizas (tercer trimestre).
9. Charla Primeros Auxilios y utilización del DEA (segundo trimestre) para los cursos de 4,5º y 6º.
10. Plan de patios divertidos (a lo largo del curso).
11. Pádel (tercer trimestre).
12. Día de la Educación Física en la calle (tercer trimestre).
13. Marcha Solidaria a favor de Save The Children (tercer trimestre).
14. Actividades ofertadas por SOMOS DEPORTE (a lo largo del curso).

5. EVALUACIÓN DEL PROYECTO

La evaluación se llevará a cabo al final del curso dentro de la evaluación interna del centro y con cuestionarios cumplimentados por todos los agentes implicados en el mismo y se incluirán las propuestas de mejora en el Plan de Mejora de final de curso.