PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE*: "CUARTEROS SALUDABLES"*

1. INTRODUCCIÓN

El IES “Octavio Cuartero” forma parte de la Red de Centros Saludables de toda la región de CLM.

Este Proyecto pretende realizar una serie de actividades que promueven valores solidarios, hábitos de vida saludable, deporte, actividades de Educación Vial, concienciación y charlas sobre higiene, salud, alimentación, primeros auxilios, prevención de drogodependencias, etc, implicando a toda la comunidad.

2. OBJETIVOS

- Reducir los niveles de sedentarismo del alumnado del centro aumentando los índices de práctica de actividad físico-deportiva (tanto en el horario lectivo como fuera de él) hasta los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud para estas edades.

- Aumentar el número de alumnos/as y otros miembros de la comunidad educativa que hacen un desplazamiento activo al centro, bien sea andando, en bicicleta o en patines ayudando a mejorar sus hábitos saludables y reduciendo la emisión de gases de los coches y motos para cuidar del medioambiente.

- Dar a conocer a nuestro alumnado las diferentes actividades físico-deportivas que se practican en nuestro municipio, despertando el gusto por algunas de ellas para que continúen practicándolas por las tardes haciendo un uso responsable de su tiempo libre y de ocio.

- Reducir los niveles de obesidad infantil mejorando los hábitos de alimentación del alumnado del centro. Fomentar el consumo de frutas en los recreos.

- Evaluar y mejorar la condición física de nuestro alumnado.

- Implicar de forma activa al profesorado del centro, equipo directivo, departamento de orientación, AMPA y a las familias de nuestro alumnado en la promoción de hábitos saludables como la alimentación, higiene corporal y postural, primeros auxilios, etc.

- Desarrollar en nuestro alumnado los valores relacionados con la práctica deportiva como son el respeto, colaboración, empatía, solidaridad, igualdad, etc.

- Dar a conocer el nuevo proyecto de salud a toda la comunidad escolar, utilizando las TIC, y buscar la máxima participación e implicación de todos (alumnos, padres, maestros, clubes, organizaciones e instituciones) en el proyecto.

3. PLANIFICACIÓN

El Proyecto Escolar Saludable ***"CUARTEROS SALUDABLES"*** se compone de los 10 programas. Durante el curso escolar vamos a ir desarrollando las diferentes actividades de cada programa.

- Programa I: Educación Deportiva.
- Programa II: Descansos activos.
- Programa III: Evaluación de la condición física y hábitos saludables.
- Programa IV: Desplazamiento activo al centro.
- Programa V: Deporte en familia.
- Programa VI: Hábitos saludables
- Programa VII: Recreos con actividad físico-deportiva organizada.
- Programa VIII: Actividades físico-deportivas complementarias.
- Programa IX: Actividades físico-deportivas extracurriculares.
- Programa X: Uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC´S)

La información de cada uno de estos programas y las actividades que vamos realizando se puede consultar en nuestro blog https://cuarterossaludables.blogspot.com/

4. PROPUESTAS DE MEJORA

Desde que pusimos en marcha nuestro PES hemos realizado muchas actividades, todas ellas relacionadas con el fomento de la actividad física y salud, estamos muy satisfechos con el resultado obtenido cada curso y la alta participación del alumnado y profesorado en los diferentes programas. Por este motivo vamos a continuar con la misma dinámica de trabajo que hemos hecho durante estos 5 cursos.