



# PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE

CURSO 2025-26

CEIP “Ntra. Sra. del Sagrario”

MAZARAMBROZ

## INDICE

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Introducción .....</b>                   | <b>2</b>  |
| <b>2. Objetivos .....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>3. Programas .....</b>                      | <b>3</b>  |
| <b>4. Responsables y temporalización .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>5. Actividades para este curso .....</b>    | <b>10</b> |

## 1. INTRODUCCIÓN

Con este Proyecto se pretende acercar a los alumnos y al resto de los componentes de la comunidad educativa a diferentes posibilidades de actividad física y deportiva, así como de alimentación y vida saludable que nos permiten integrarlas dentro de nuestra vida diaria.

El fenómeno del creciente y excesivo **sedentarismo** de la población que se ha venido produciendo en nuestra sociedad, constituye un serio motivo de preocupación para la salud pública, ya que la inactividad física prolongada es uno de los factores de riesgo más importantes respecto a las enfermedades cardiovasculares, una circunstancia que puede servir de mediación para el desarrollo de otras enfermedades de índole muy diversa, y es la causa de un deterioro progresivo más rápido y prematuro en el individuo. La mecanización y automatización del trabajo en un principio, y el empleo masivo del tiempo libre en pasatiempos de carácter sedentario, como la televisión, son algunos de los factores más importantes que han contribuido a este fenómeno del sedentarismo.

Dentro del ámbito educativo, la justificación de este proyecto queda reflejada en Con la promulgación de la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, incluyendo la promoción de la actividad física y la salud dentro de los elementos transversales a trabajar a través de todas las áreas: "Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. 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. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos (Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria)"

Por lo tanto, la promoción de la vida saludable desde la escuela es uno de los objetivos más importantes que debemos acometer. Por ello, en este trabajo se plantean diferentes vías para el trabajo: una dentro del horario lectivo escolar; y una segunda vía en horario extraescolar y en la que el papel protagonista lo tendrán el resto de agentes educativos tales como las familias, AMPA, ayuntamiento, escuelas deportivas o los Servicios Sanitarios del entorno. De ahí que la idea de este proyecto surja de esta necesidad, de inculcar en los niños una serie de valores ligados al deporte, la actividad física y, en definitiva, a la promoción de su salud para que cuando sean adultos sepan gestionarla e incorporarla a su vida diaria. Esta apuesta por los estilos de vida saludables y la actividad física en edad escolar cuenta con un amplio abanico de posibilidades que se abren en el entorno próximo para que niños y niñas acompañados también de sus familiares, opten por unos hábitos que, cuando se adquieren en estas edades tempranas difícilmente se dejarán en el futuro.

Además, este proyecto se ha planteado desde la significatividad e interés para el niño por medio de actividades cercanas a ellos y muy motivadores: rutas en bici, senderismo, festivales, plan de consumo de fruta, etc., aportan un toque de aire fresco y un factor motivacional que invitan a la participación de todos.

## 2. OBJETIVOS DEL PES

- 1- Promover hábitos de vida saludable en el alumnado y en el resto de la comunidad escolar, en los ámbitos de la alimentación, la higiene y la actividad física.
- 2- Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos con especial énfasis en la prevención
- 3- Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que le permitan cuidar su cuerpo a nivel físico y mental; así como conocer y detectar las situaciones que ponen en riesgo su desarrollo físico, psicológico y social.
- 4- Dotar a los alumnos de un amplio abanico de actividades física que le permitan realizar una adecuada elección cuando sea necesario.
- 5- Promover las relaciones sociales de todos los miembros de la comunidad a través de una propuesta de interacción y colaboración.

## 3. PROGRAMAS

El PES está compuesto por 10 programas, todos ellos encaminados de una forma u otra a cumplir con los objetivos anteriormente mencionados. Cada uno de los programas lleva adherida, al menos, la figura de un profesor como responsable de dicho programa. Igualmente contamos con un profesor como coordinador de dicho proyecto, el cual se encarga de organizar, a principios de curso, cada uno de los programas con su respectivo responsable.

Pasamos a continuación a detallar, brevemente, cada uno de los programas.

### PROGRAMA 1 – EDUCACIÓN DEPORTIVA

El modelo de Educación Deportiva (ED) constituye un planteamiento metodológico mediante el cual ofrecer una enseñanza del deporte destacando sus cualidades educativas y ofreciendo una visión más auténtica del mismo.

La asignación de roles a desempeñar durante una temporada de ED tiene la finalidad de implicar al alumnado en la planificación y desarrollo de su experiencia deportiva. Los roles se clasifican en: *jugador*, desempeñado por todos los participantes, *roles de equipo obligatorios* (árbitro y anotador); y finalmente *roles específicos* (entrenador, preparador físico, capitán, delegado, periodista, etc.).

En cada grupo o clase se desarrolla una competición entre varios equipos. El evento final consistirá en una competición en la cual se puedan enfrentar equipos de diferentes clases, bien por niveles de juego o clasificación dentro de su clase (primero de grupo contra primeros de grupo, segundos contra segundos, etc.). Dichos encuentros se pueden llevar a cabo en la propia clase de Educación Física, durante recreos e incluso después del horario lectivo.

**Objetivos del programa**

- 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**

Los descansos activos son periodos de 5-10 minutos de actividad física que se realiza con el objetivo de aumentar el nivel de actividad física de los escolares, contribuyendo a alcanzar las recomendaciones para cada tramo de edad.

Los descansos activos permiten romper con las conductas sedentarias durante el tiempo lectivo de una forma divertida, sencilla y práctica. Son factibles para poder llevarse a cabo por el profesor tutor y requieren poco material para su puesta en práctica. Estas actividades están vinculadas con los contenidos del currículum, por tanto ofrecen también la posibilidad de abordar el aprendizaje de conceptos de forma activa, divertida y significativa.

**Objetivos del programa**

- 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**

La finalidad de este programa es la colaboración del centro escolar en la aplicación de test concretos para la medición de la condición física y los hábitos saludables de los escolares y poder valorar el impacto que los proyectos escolares saludables pueden tener.

**Objetivos del programa**

- Crear un registro sistemático y periódico de información relativa a los patrones de actividad física, la conducta sedentaria y el estado de condición física de los escolares de Castilla-La Mancha.
- Conocer los niveles de actividad física de los escolares de Castilla-La Mancha e identificar la población activa e inactiva.
- Conocer la prevalencia del sedentarismo entre los adolescentes de la región

## PROGRAMA 4- DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

Pretendemos concienciar a los alumnos y a las familias de la importancia de los desplazamientos a pie o en otros vehículos sin motor dentro de la localidad.

Varios son los factores que poco a poco han ido cambiando la manera en la que los alumnos se desplazan al centro: aumento de tráfico y con ello el consiguiente peligro para el peatón.

### **Objetivos del programa**

- Promover los desplazamientos saludables al centro.
- Propiciar que los alumnos de más edad puedan acudir al colegio con sus iguales lo que mejorará su autonomía y responsabilidad.
- Concienciar al alumnado de que caminar puede ser la solución a muchas enfermedades relacionadas con el sedentarismo.
- Evitar el caos circulatorio en la entrada y salida del colegio, que lleva aparejado una disminución de la seguridad para el peatón.

## PROGRAMA 5- DEPORTE EN FAMILIA

La práctica de la actividad física es necesaria para un correcto desarrollo integral del alumno. Además, si se realiza en el seno de la familia se convertirá en una actividad que el futuro adulto integrará en su vida diaria

### **Objetivos del programa**

- Promover la práctica de actividad física saludable en familia.
- Inculcar en los padres la importancia de animar a sus hijos hacia la práctica deportiva como mejora de la salud.
- Impulsar actividades físicas conjuntas centro-familias.
- Fomentar hábitos saludables en las familias del centro.

## PROGRAMA 6- HÁBITOS SALUDABLES

Una persona saludable es aquella que se encuentra en un buen estado en cuanto a lo físico, mental y social, así lo indica la [Organización Mundial de la Salud \(OMS\)](#). Para alcanzar dicho estado de salud, es muy importante cumplir ciertos hábitos saludables tales como: realizar ejercicios físicos, tener una excelente relación en lo social, una alimentación muy balanceada y un descanso suficiente.

Tener hábitos saludables no debería ser considerado una opción sino más bien una obligación. El cuerpo merece bastante cuidado, por ello, debe ser bien alimentado, realizar ejercicios y no descuidar el aseo personal, pero cada una de estas acciones debe estar equilibrada y bien hecha.

**Objetivos del programa**

- Descubrir la importancia de la Educación Física para la mejora de la salud.
- Adoptar hábitos saludables de alimentación, cuidado, posturas, descanso, etc., que redunden en la mejora de su calidad de vida
- Reconocer los beneficios de una alimentación equilibrada.
- Reconocer y actuar de forma crítica ante conductas perjudiciales para la salud.
- Conocer y aplicar técnicas de primeros auxilios en la práctica deportiva
- Promocionar entre la comunidad educativa la adopción de hábitos saludables su vida diaria.

**PROGRAMA 7- RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO DEPORTIVA ORGANIZADA**

La realización de actividad física en los periodos de recreo constituye un gran aspecto a promover para inculcar a los alumnos hábitos saludables, ya que no todos los alumnos se mueven durante el recreo. Por todos es sabido que el fútbol ocupa la mayor parte del recreo, quedando reducido el espacio para otros juegos al mínimo.

Desde nuestro proyecto, se va a hacer hincapié en tres pilares básicos a trabajar en el tiempo de recreo: ampliar el tiempo de actividad física, trabajo colaborativo y desarrollo de valores y atención a la diversidad del alumnado

**Objetivos del programa**

- Crear zonas de juegos activos, proporcionando equipamiento o material de juego durante los períodos de recreo.
- Promover la actividad de los niños en el recreo.
- Informar/formar a los profes sobre cómo pueden organizar de manera eficiente las actividades, juegos, deportes...garantizando un uso óptimo los recursos disponibles
- Desarrollar actividades que puedan ser fácilmente transferidas del patio de recreo al tiempo libre extraescolar y viceversa
- Delimitar claramente las zonas de juego y establecer prioridades de uso en función de la actividad a desarrollar para favorecer la participación de todos, independientemente del sexo, la edad o el nivel de habilidad motriz.
- Implementar un sistema de supervisión adulta durante el tiempo del recreo que garantice la seguridad física y emocional de un espacio de diversión para todos y también para enseñar a los escolares juegos activos y divertidos, desafiantes y estimulantes.

- Utilizar marcas de pintura creativas y coloridas para delimitar el espacio y distribuir equitativamente a los escolares practicantes por el patio de recreo. P.ej., cuadrados, laberintos, rayuelas, castillos, escaleras.
- Dotar al tiempo y el espacio de recreo del suficiente equipamiento deportivo e incrementar la disponibilidad de material.
- Formar a los alumnos en el uso adecuado del material

## **PROGRAMA 8- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS**

En nuestra sociedad hay un porcentaje bastante alto de enfermedades provocadas por la vida sedentaria y la mala alimentación.

Tenemos una responsabilidad muy grande en promover una vida activa, no solamente en las actividades ordinarias sino también en el resto de actividades que propone el centro.

### **Objetivos del programa**

- Ofrecer alternativas deportivas para su integración en su vida diaria.
- Disfrutar con las actividades programadas.
- Facilitar aquellas actividades que completen el desarrollo integral y que desarrollen la autoestima de los alumnos y alumnas
- Potenciar la creación de hábitos de vida saludables, basados en la práctica adecuada de actividad física.
- Inculcar la necesidad de colaborar con sus compañeros y el profesor en el desarrollo de las diferentes actividades.
- Valorar la actividad complementaria de Actividad Física y Deportiva como positiva de cara a su formación integral.
- Participar en la consecución de objetivos generales de Educación Física para la etapa de Educación Primaria, en un contexto lúdico

## **PROGRAMA 9- ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES**

Mazarambroz es una localidad muy pequeña y situada al lado de una mucho mayor y con una gran variedad de oferta deportiva lo que provoca la atracción de los niños de nuestra localidad.

No obstante, tanto el ayuntamiento como la AMPA, llevan a cabo diferentes talleres, clases, asociaciones, clubes deportivos, etc. para fomentar la práctica del ejercicio físico.

### **Objetivos del programa**

- Mejorar las relaciones entre los alumnos y alumnas fuera del ámbito académico y ayudarles a adquirir habilidades sociales y de comunicación.

- Ofrecer una alternativa interesante para que el alumno aproveche productivamente su tiempo de ocio.
- Potenciar la creación de hábitos de vida saludables, basados en la práctica adecuada de actividad física.
- Posibilitar el acceso a las actividades culturales y deportivas a todos los alumnos y alumnas ampliando su horizonte cultural.
- Valorar la actividad extraescolar de Actividad Física y Deportiva como positiva de cara a la formación integral del niño.
- Fomentar la cooperación entre los distintos agentes de la comunidad

### **PROGRAMA 10- USO DE LAS TIC**

A través de este programa se pretende informar a toda la comunidad educativa de las diferentes actividades realizadas dentro de nuestros PES. Para ello, el centro cuenta con una página de Facebook así como con un blog, donde el profesor responsable de este programa va subiendo fotografías de las actividades que realizamos en nuestro centro relacionadas con cada uno de los programas de nuestro PES.

#### **Objetivo del programa**

- Publicitar todas las actividades realizadas dentro del PES

**4. RESPONSABLES Y TEMPORALIZACIÓN****PES 2025/2026**

| <b>PROGRAMA</b>                                     | <b>RESPONSABLES</b>                                                       | <b>CURSOS</b> | <b>TEMPORALIZACIÓN</b>                                                            |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1. EDUCACION DEPORTIVA                              | Sergio Martín Galán                                                       | 5º y 6º       | 1 en el curso                                                                     |
| 2. DESCANSOS ACTIVOS                                | Teresa García Gómez-Tavira (Primaria)<br>Ana Belén López Pérez (Infantil) | Todos         | 5 a la semana                                                                     |
| 3. EVALUACIÓN DE LA C.F. Y HAB. SALUDABLES          | Sergio Martín Galán                                                       | Primaria      | NO SE REALIZA                                                                     |
| 4. DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO                  | Carolina Romero Escobar<br>Mª Isabel Martín García                        | Todos         | 1 cada trimestre                                                                  |
| 5. DEPORTE EN FAMILIA                               | Sara Varela Donate<br>AMPA                                                | Todos         | 1 en el curso                                                                     |
| 6. HÁBITOS SALUDABLES                               | Ana María López Pareja<br>María Marín Ruiz                                | Todos         | Desayuno saludable uno por trimestre<br>Demás actividades en función de la oferta |
| 7. RECREO CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA | Isabel Martín García                                                      | Todos         | Todas las semanas (de forma voluntaria)                                           |
| 8. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS    | Sonia Valentín Peces<br>Noelia Sánchez Yuste                              | Todos         | Durante todo el curso (salidas, rutas, semana cultural, etc.)                     |
| 9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES  | Rosa Mª de la Rica Ruiz                                                   | Todos         | Durante todo el curso                                                             |
| 10. USO DE LAS TIC                                  | Eva Martín Sánchez-Biezma                                                 | Todos         | Durante todo el curso                                                             |

**5. ACTIVIDADES PROGRAMADAS PARA ESTE CURSO**

| <b>PROGRAMAS</b>                           | <b>ACTIVIDADES A REALIZAR ESTE CURSO</b>                                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. EDUCACION DEPORTIVA                     | Torneos de deportes (datchball, spikeball, etc.) con competición final entre las clases                                                                                                                                                                                               |
| 2. DESCANSOS ACTIVOS                       | 5 ó 10 minutos de actividad física en la clase para romper el sedentarismo                                                                                                                                                                                                            |
| 3. EVALUACIÓN DE LA C.F. Y HAB. SALUDABLES | Pasar el test de la "batería Alpha" a todos los alumnos de primaria y los cuestionarios a los alumnos de 4º a 6º. NO SE REALIZA ESTE CURSO.                                                                                                                                           |
| 4. DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO         | Una vez al trimestre vamos andando al centro desde diferentes puntos de la localidad.<br>Actividad de educación vial<br>Actividad de orientación<br>Actividad de reconocer señales<br>Semana europea de la movilidad                                                                  |
| 5. DEPORTE EN FAMILIA                      | Actividades organizadas por el AMPA o el Ayuntamiento como:<br>Ruta de senderismo<br>Cicloturista en familia<br>Juegos populares en familia                                                                                                                                           |
| 6. HÁBITOS SALUDABLES                      | Aseo después de E.F.<br>Alimentación saludable (calendario merienda recreos)<br>Murales saludables<br>Charlas a familias de alimentación saludable<br>Participar en programa de consumo de frutas (recreos)<br>Desayunos saludables (uno por trimestre)<br>Charlas hábitos posturales |

|                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. RECREO CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA | <p>Todas las semanas se organizan los recreos para que los alumnos, de forma voluntaria, puedan participar en las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lunes: fútbol 4º, 5º y 6º, deportes de pelota</li> <li>- Martes: canastas</li> <li>- Miércoles: juegos de mesa en la biblioteca</li> <li>- Jueves: fútbol 4º, 5º y 6º, deportes de pelota</li> <li>- Viernes: fútbol 1º, 2º y 3º, deportes de pelota</li> </ul> <p>Durante el segundo trimestre también se ofrece la actividad de pin-pon para los alumnos de 4º, 5º y 6º una vez a la semana.</p> |
| 8. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS    | <p>Semana europea del deporte<br/>Rutas de senderismo<br/>Jornadas intercentro<br/>Etc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9. ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES  | <p>Actividades organizadas y realizadas por el AMPA y Ayuntamiento tales como psicomotricidad, fútbol-sala, etc.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10. USO DE LAS TIC                                  | <p>Subimos fotos y comentarios de todas las actividades que vayamos realizando en el blog y Facebook.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |