

PROYECTO ESCOLAR SALUDABLE

Somos un centro escolar saludable desde el curso 18-19. Damos mucha importancia a la actividad física y a los hábitos saludables impregnando de ello la mayor parte de las actividades de centro.

El Proyecto Escolar Saludable ha sido creado para potenciar los hábitos de vida saludables en nuestros alumnos a través de 10 programas donde se involucrarán alumnos, padres y profesores.

Programa 1: Educación Deportiva. El Modelo de educación deportiva constituye un planteamiento metodológico mediante el cual ofrecer una enseñanza del deporte, destacando sus cualidades educativas y ofreciendo una visión más auténtica del mismo.

Programa 2: Descansos Activos. Los descansos activos son períodos de 5/10 minutos de actividad física que se realizan con el fin de aumentar el nivel de ejercicio en los escolares contribuyendo a alcanzar las recomendaciones para cada tramo de edad.

Programa 3: Evaluación de la Condición Física y hábitos saludables. La finalidad de este programa es la colaboración de nuestro centro en la aplicación de tests concretos para la medición de la condición física y los hábitos saludables de los escolares.

Programa 4: Desplazamiento Activo al Centro. El objetivo de este programa será potenciar el desplazamiento hacia el colegio de manera activa (a pie, patines, bicicleta...) mejorando la cantidad de actividad física diaria de nuestros discentes.

Programa 5: Deporte en Familia. Este programa pretende mejorar la vida y conciliación de las familias aprovechando su tiempo libre para la práctica de actividad física y deportiva.

Programa 6: Hábitos Saludables. Este proyecto esta orientado a la mejora y formación de los alumnos y profesores en hábitos que ayuden a mejorar nuestra calidad de vida (hábitos posturales, alimenticios, primeros auxilios...).

Programa 7: Recreos con Actividad Físico-deportiva Organizada. Dentro de este programa se persigue la realización de actividad física y deportiva por parte del alumnado de una forma organizada.

Programa 8: Actividades Físico-deportivas Complementarias. Dentro del programa, nuestro centro planifica actividades tanto dentro como fuera del periodo lectivo, coordinándose las mismas con distintos departamentos docentes.

Programa 9: Actividades Físico-deportivas Extracurriculares. Como su propio nombre indica, este programa esta referido a la realización de actividades deportivas fuera del horario escolar coordinadas por el centro en la figura de la profesora antes citada. Las actividades extracurriculares propuestas son: baloncesto, taekwondo y música y movimiento.

Programa 10: Uso de las TIC. Lo que se pretende con este programa es la difusión de nuestro proyecto en las redes sociales y página web del centro, así como creando un blog de trabajo para el desarrollo de hábitos saludables y actividad física, además de un avatar para la clase que lo requiera, donde reflejar la actividad física realizada en los diferentes programas por los alumnos.

No se desarrollan únicamente en el área de Educación Física si no en todas las áreas y actividades de centro.

