



# **“PROGRAMA ASTURIAS ESPACIO EDUCATIVO”**

## **PROYECTO PEDAGÓGICO DE EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD**

### **“POR UNA VIDA SALUDABLE”**

**CURSO: 2009-2010**

**C.P. “JACINTO BENAVENTE”**

Vega de Abajo, s/n  
33391 Vega (Gijón)  
Tfno. 985136761 Fax: 985138147  
[jacintob@educastur.princast.es](mailto:jacintob@educastur.princast.es)  
<http://web.educastur.princast.es/cp/jacintob>

Vega, 30 de junio de 2009

## INDICE:

1. Análisis del entorno y justificación del proyecto.
2. Propuesta de trabajo.
  - 2.1. Objetivos.
  - 2.2. Contenidos
  - 2.3. Actividades
    - Alimentación saludable
    - Alimentación, actividad física y obesidad.
    - Aseo personal
    - Salud buco-dental
    - El agua
    - Educación vial
  - 2.4. Principios metodológicos
  - 2.5. Organización del trabajo
3. Evaluación.

## 1. ANÁLISIS DEL ENTORNO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Nuestro centro está situado en la parroquia de Vega, Concejo de Gijón, constituye con el resto de parroquias de la zona Sureste del Concejo una comarca a caballo entre la Pola y Gijón con los que tradicionalmente interrelacionaba tanto social como culturalmente.

El Colegio surge como una concentración escolar tomando como base las escuelas unitarias de Vega y las aulas del Patronato dependiente de la empresa minera de La Camocha, ocupando una parcela cerrada de 10.000 m<sup>2</sup>.

Las siete áreas parroquiales con una población de 2.087 habitantes constituye el 38 % del total, completando el 62 % restante, los habitantes de nuestra parroquia, Vega (zona rural, barrios y urbanizaciones).

La economía de la zona evolucionó en los últimos 30 años desde una economía mixta: agrícola-ganadera y minera hasta una situación predominantemente relacionada con el sector servicios, en la actualidad con unos pequeños porcentajes dedicados a los sectores extractivo y agrario.

Las expectativas de trabajo que se generaban entre la población escolar hace años pasaban por conseguir un puesto de trabajo en la mina, cosa que se obtenía con cierta facilidad.

En los últimos 15 años se manifiesta un cambio radical de la situación que apreciamos en el vaciado de los datos familiares de que disponemos y del que se deduce que sólo un 10 % de nuestros alumnos / as son hijos de padres mineros y otro 10 % de pensionistas y jubilados con igual procedencia laboral.

El abandono minero se refleja igualmente en los porcentajes en clara recesión según se estiman los datos desde Tercer ciclo de Primaria hasta los cursos más bajos.

En los últimos años la composición socio-económica y geográfica de nuestros alumnos evoluciona desde los ámbitos rural y barriada minera hacia los procedentes de las urbanizaciones, nuevas viviendas unifamiliares y a un 15 % procedente de la zona urbana.

Los factores que motivaron esta situación se pueden sintetizar en:

- Una regresión de la explotación minera con el cierre de la explotación el curso pasado y agraria desde los años previos a la entrada en la Unión Europea.
- Incremento de población en la parroquia debido a las nuevas urbanizaciones en las que se busca un entorno más agradable del que ofrecen los barrios de la ciudad.
- La puesta en funcionamiento de transportes escolares a la ciudad como consecuencia de la participación del Centro en el proyecto de integración desde el curso 84/85.

El centro cuenta en la actualidad con 360 alumnos / as escolarizados en horario de mañana y tarde, entre las 9,30 y las 16,30 horas, desde Educación Infantil 3 años hasta 6º de Educación Primaria. Están distribuidos / as en 6 unidades de E. Infantil, 12 de E. Primaria, en total 18 unidades, con una ratio media de 20 alumnos / as por aula.

Estos alumnos / as son atendidos por 33 profesores: tutores y especialistas, varios de ellos ocupados a tiempo parcial en el Colegio, según las necesidades del alumnado. La plantilla de profesores está en claro proceso de. Esta tendencia ha ido en aumento en los últimos años como consecuencia del paulatino traslado del profesorado.

Pensamos que esto lo favoreció la consolidación de una línea de trabajo pedagógico que tipificaríamos como "envolvente" y que atiende constantemente al entorno como recurso y que da personalidad al Centro.

Nuestro Colegio participa desde principios de los años 80 de varias iniciativas y proyectos de profundo interés pedagógico y social:

- Desde el curso 84/85 se inicia el Programa de Integración, siendo centro preferente para la escolarización de alumnos / as con discapacidad motórica. En la actualidad se escolarizan 21 a.n.e.e. de distintas tipologías.
- El curso 85/86 da comienzo el proyecto de Llingua Asturiana. Varios maestros/as son especialistas en esta materia y el 99'2 % del alumnado recibe enseñanza de esta lengua.

- En el curso 92/93 se inicia un programa de Lengua y Cultura Portuguesa para alumnos / as con ascendencia lusa. Desde esa fecha se viene impartiendo lengua portuguesa para un número variable de alumnos / as que optan a su enseñanza.
- Durante los cursos 97/98 y 98/99 se colabora con los colegios Littecoater Primary School de Grimsby (Reino Unido) y el 81 Circolo de Nápoles (Italia).
- Se desarrolla desde hace SEIS cursos el, hasta el pasado curso denominado, Proyecto de Apertura de Centros con una amplia gama de actividades: formativas, deportivas y culturales, en las que participan alumnos / as, profesorado, padres y vecinos del entorno.
- En el curso 2005/2006 se le concedió al Centro el Proyecto de NNTT al que esperamos dar en el presente curso un importante impulso.

En los últimos años se han desarrollado en el centro diferentes actividades relacionadas con la educación para la salud, tanto en Educación Infantil como en Educación Primaria.

Dentro del Currículo de Educación Infantil se han tratado temas como: el almuerzo saludable, la educación para la convivencia y la prevención de la violencia escolar, y la promoción de hábitos de higiene básicos. Igualmente, en Educación Primaria se han tratado: educación para la igualdad entre hombres y mujeres, promoción de la higiene buco-dental y la higiene general, educación vial...

Lo que se pretende con este proyecto es hacer explícitos estos temas dentro de nuestra programación anual, a través de un proyecto que las coordine.

Se pretende incidir en aquellos temas en los que se observa una mayor necesidad dentro de nuestro centro:

- Alimentación: se observa el consumo de bollería industrial es cada vez mayor, en detrimento de las frutas y las verduras. Dada la problemática de la sociedad actual, en la que la obesidad está cada vez más presente en edades tempranas, creemos este apartado fundamental dentro de nuestro proyecto. Se abordarán temas relacionados con una alimentación saludable, se relacionarán con la práctica de actividad física y se tratarán dentro del horario escolar, ya sea a la hora del almuerzo como a través de una dieta equilibrada en el comedor escolar.
- Alimentación y ejercicio físico: se tratarán los efectos beneficiosos del ejercicio físico estrechamente relacionados con la alimentación, antes, durante y después del ejercicio.
- Higiene general: se fomentarán los hábitos de higiene como el aseo básico una vez finalizadas las clases de psicomotricidad y Educación Física, antes y después de las comidas, o una correcta higiene buco-dental tras el comedor.
- La salud buco-dental: dada la gran cantidad de alumnado que acude al comedor escolar, es necesario fomentar este hábito una vez finalizada la comida.
- El agua: el agua como recurso esencial para nuestro organismo, se tratarán temas como el consumo habitual del agua como base de nuestra hidratación, ya sea en reposo o durante, antes y después del ejercicio físico; como medio necesario para mantener una higiene básica o como recurso que no debemos de derrochar.
- Educación vial: para finalizar se incluyen unas jornadas de educación vial, en las que los alumnos de tercer ciclo acuden a un circuito de tráfico, en el que deben respetar unas normas de circulación.

Los contenidos tratados en este proyecto se coordinarán:

- Con las familias a través del intercambio de información con el profesorado. El ambiente familiar resulta decisivo para los alumnos en la etapa de escolaridad obligatoria, por ello pretendemos una colaboración estrecha con las familias para poder desarrollar el proyecto que presentamos.  
Los padres deben conocer el plan escolar y participar activamente colaborando en su desarrollo, es muy importante no proporcionar a los alumnos mensajes contradictorios. Para llevar a cabo el proyecto tendremos en cuenta los tres puntos de referencia claves: la familia, el centro escolar y la sociedad.
- A través del proyecto de Apertura de Centros se realizarán charlas y coloquios realizados por asociaciones colaboradoras al igual que se elaborarán de recetas saludables hechas por los padres en colaboración con el alumnado.
- El alumnado del centro, acudirá dentro de Asturias Espacio Educativo a visitar lugares que fomenten contenidos tratados en este proyecto, como el agua, visitas al supermercado, etc.

## **2. PROPUESTA DE TRABAJO**

### **2.1. OBJETIVOS**

- Concienciar a la comunidad educativa de la necesidad de una alimentación saludable, dando a conocer sus consecuencias e incrementando hábitos beneficiosos en el alumnado.
- Conocer los efectos beneficiosos de la actividad física y relacionarlo estrechamente con una buena alimentación, ya sea antes, durante o después del ejercicio.
- Promover hábitos básicos limpieza e higiene personal, a través del aseo obligado tras las clases de psicomotricidad y educación física, lavado de manos antes de las comidas e higiene buco-dental.
- Conocer la importancia del agua como bien común, y adquirir hábitos de consumo, relacionarlos con la práctica de actividad física, y también darle un uso racional y un buen aprovechamiento.
- Conocer normas de educación vial y ponerlas en práctica en situaciones que se asemejen a la realidad.

### **2.2. CONTENIDOS**

- Los alimentos: rueda y pirámide de los alimentos.
- El almuerzo: comer de todo: frutas, verduras..., para crecer, desarrollarse y estar sanos.
- Consecuencias del abuso de ciertos alimentos y bebidas.
- Un desayuno completo.
- Obesidad y actividad física.
- Alimentación y actividad física.
- Aseo personal: la bolsa de aseo en Educación Física y el lavado de manos antes de las comidas.
- Salud buco-dental.
- El agua como fuente de salud. Higiene, aprovechamiento y actividad física.
- Educación vial: medios de transporte, señales, circulación por la vía pública, etc.

### **2.3. ACTIVIDADES**

A continuación se describen una serie de actividades que se proponen, orientadas a conseguir los objetivos propuestos anteriormente y que deberán ser desarrolladas por los diferentes ciclos, aunque obviamente no con el mismo grado de complejidad ni utilizando los mismos medios.

- **Alimentación saludable**

Se va a centrar básicamente en estas actividades:

- Investigar hábitos alimenticios en el Centro Educativo.
- Intentar crear un buen hábito alimenticio a la hora del almuerzo. Se establecerán dos días semanales dedicados a la fruta y el bocadillo.
- Ayudo en casa a poner la mesa
- Se explicará, tanto a las familias como al alumnado, a través de charlas, la necesidad de un desayuno completo, sobre todo los días que se va a practicar ejercicio físico.
- Investigar sobre métodos de conservación de alimentos.
- Se realizarán en las aulas pirámides de los alimentos,
- Investigar la organización y distribución de los productos en un supermercado. Se puede completar con una visita al supermercado cercano.
- Igualmente, a través de charlas, invitando a la pediatra de la zona, se les explicará el tipo de alimentos, los beneficiosos, la necesidad de comer de todo, y las consecuencias del abuso de ciertos alimentos y bebidas.

- **Alimentación, actividad física y obesidad**

- Se explicará y se harán ejercicios, en papel o actividades a través de las TICs, sobre la alimentación y la actividad física.
- Se explicará y se pondrá en práctica cómo debemos alimentarnos antes, después y durante el ejercicio.
- Se hablara de la obesidad y el ejercicio aeróbico, directamente relacionado con la quema de grasas. Se enseñará al alumnado a realizar ejercicio aeróbico adecuadamente, dosificando el esfuerzo.
- Todo esto se pondrá en práctica en las clases de psicomotricidad y Educación Física y para finalizar se realizará un Cross en Final de Curso.

- **Aseo personal**

- Investigar hábitos higiénicos en el Centro Educativo.
- Se obligará a traer una bolsa de aseo a las clases de Educación Física, la cual deberá de contener una toalla, jabón y una camiseta para cambiarse.

- Si a lo largo del curso, tenemos una reforma de duchas, podríamos destinar una sesión cada cierto tiempo a la autonomía en la ducha con alumnado de primaria.
- El lavado de manos: es conveniente para la adquisición del hábito la coordinación con las responsables del comedor. Y además en las clases de Infantil se trabajarán aspectos como el lavado de manos antes del almuerzo, después de acudir al baño y a la entrada del recreo.
- **Salud buco dental**
  - Aprendo a cepillarme los dientes
  - El centro facilitará al alumnado la posibilidad del cepillado diario de dientes después de la comida. Para ellos debemos de fomentar el uso de una bolsa de aseo en la que traigan el material adecuado.
  - Se realizarán campañas de concienciación destinadas, no sólo a los alumnos, sino también a las familias y a los cuidadores de comedor.
- **El agua**
  - El agua como fuente de salud: por un lado se explicará la necesidad del agua como fuente de hidratación, y se pondrá en práctica en las clases de Educación Física.
  - El agua como recurso natural: se elaborarán campañas de concienciación para el buen uso del agua, estas consistirán en charlas y coloquios, elaboración de carteles para distribuirlos por el colegio, visitas a lugares de la comarca donde nos expliquen la necesidad y el aprovechamiento del agua.
- **Educación Vial**
  - Se realizarán juegos y actividades de educación vial a través de las TICs.
  - Se completará con una visita a un circuito de Educación Vial en el que el alumnado pondrá en práctica todos los conocimientos adquiridos.

## **2.4 PRINCIPIOS METODOLÓGICOS**

El proyecto participará de las estrategias metodológicas del PEC.

Se utilizarán para el aprendizaje procedimientos que parten de un enfoque constructivista y globalizador que integre todas las áreas del currículo.

El proyecto presenta actividades tanto dentro como fuera del aula y van dirigidas fundamentalmente hacia:

-Los alumnos: fomentando la participación activa y una actitud investigadora.

Se intentarán desarrollar estrategias motivadoras para que los alumnos/as se impliquen mas en el proceso.

-Las familias.

Al abordar una intervención educativa relacionada con la alimentación e higiene, debemos de tener en cuenta siempre estos aspectos: debemos de partir de la realidad donde se desarrolla nuestro trabajo y de los problemas y necesidades que presenta en relación con este tema. Para ello es aconsejable partir de un hecho concreto o un centro de interés de los alumnos,

como base de lo que se pretende hacer.

Es importante que el niño, vaya descubriendo las necesidades de alimentación e higiene de su organismo mediante la investigación de situaciones reales que se dan en su casa, en el colegio, etc..

## **2.5 ORGANIZACIÓN DEL TRABAJO**

En este proyecto "Por una vida saludable" trataremos de incorporar al mayor número de miembros de la comunidad educativa, dándoles responsabilidades y así conseguir una mayor implicación de los mismos.

El profesorado es una parte importantísima para llevar a cabo el proyecto en las aulas y/o coordinación de actividades extraescolares y también parten del profesorado muchas de las actividades aquí planteadas.

El grupo de trabajo que formaremos con el profesorado del centro será el encargado de impulsar el trabajo, hará un seguimiento de las actividades y corregirá o modificará los aspectos necesarios.

También contaremos con el claustro de profesores que hará las aportaciones que consideren oportunas.

Los padres recibirán desde el centro toda la información necesaria para colaborar en su desarrollo. Por un lado, en las reuniones generales de inicio de curso, se les informará de todas las actividades que se van a realizar y del material que cada alumno debe de aportar.

La participación del personal de servicios, AE, cuidadores de comedor: deberán participar en los aspectos de higiene buco-dental, higiene personal, el cuidado del agua. Se les irá informando a lo largo del curso de sus funciones y del desarrollo de las actividades.

Otros miembros de la comunidad educativa, o agentes externos, acudirán a dar charlas, tanto al alumnado como a padres sobre diversos temas de interés general relacionados con nuestros contenidos.

Pretendemos con el proyecto "Por una vida saludable" que los alumnos/as y las familias sean los beneficiados y tengan un papel activo.

## **3. EVALUACIÓN**

La evaluación se basa en la observación directa de hábitos, comportamientos y actitudes y debe de dirigirse principalmente al estudio del proceso seguido por los alumnos antes de que el mero análisis de los conocimientos adquiridos.

Para ella se establecerá una comisión de evaluación y seguimiento, que se reunirá una vez cada mes, a principio de curso y luego trimestralmente, o siempre que se requiera.

Estará constituida por la coordinadora y co-coordinadoras, profesorado que participe (sobre todo los que forman parte del grupo de trabajo), personal de la comunidad educativa implicada (representante de la asociación de padres y madres), y personal de servicios y AE.

La evaluación es necesaria para facilitar la toma de decisiones, modificando si fuera necesario, los programas se ejecutan, en base al incremento de afectividad de los mismos.

Está será activa y participativa desde el comienzo del desarrollo del Proyecto y de los criterios que se establecen al inicio son los siguientes:

- Idoneidad en la definición y elección de objetivos.



- Idoneidad de la metodología aplicada.
- Cambios en el comportamiento y hábitos de los alumnos.
- Aumento de conocimientos y de la responsabilidad para la resolución de los problemas.

Se observará el nivel de satisfacción de los participantes y el cambio en los hábitos.

Como instrumentos de evaluación se utilizarán los siguientes:

- Análisis del trabajo que ha realizado el alumno a través de un informe en el que se recojan las actividades realizadas y las conclusiones obtenidas..
- Observación sistemática de los hábitos y actitudes sanos del alumno en todo el área escolar.

Tanto la realización de una encuesta de evaluación inicial como final puede servir para contrastar las modificaciones sufridas en su comportamiento, en relación a cada tema. Hay tres niveles de objetivos a valorar especialmente:

- Información y conocimientos básicos.
- Sensibilización y potenciación de actitudes favorables.
- Adquisición de hábitos saludables que provoquen cambios en las costumbres insanas.

Las familias serán informadas de los pasos del proyecto. Se comunicará mediante circular los objetivos que pretendemos así como las actividades principales. También se les pedirá su colaboración en este proyecto que precisa de su implicación.

Otros aspectos a evaluar serían:

- ° ¿Se ha realizado un estudio previo de la zona a sus necesidades de salud?
- ° ¿Se han tenido en cuenta el estudio para tomar decisiones en el P.E.C.?
- ° ¿Las interacciones profesorado/alumnado son más saludables?
- ° ¿Ha repercutido de alguna manera en las familias?
- ° ¿Ha aumentado la relación entre los sanitarios y la Comunidad Educativa?
- ° ¿Han mejorado las condiciones saludables en todas las instancias del Colegio: Aulas, Servicios, Comedor Escolar, etc...
- ° ¿Qué aspectos programados respecto al tema han tenido menor impacto o han fracasado?
- ° ¿En cuántas unidades se han abordado los problemas de salud?
- ° ¿Qué tipo de actividades se han propuesto para abordar los problemas de salud planteados?
- ° ¿Han colaborado personas de fuera del Centro en el desarrollo

de las unidades de Salud? ¿Cuál ha sido su efecto?

- ° ¿En qué medida han evolucionado las ideas de los alumnos sobre la salud a través del proceso de enseñanza-aprendizaje?
- ° ¿Qué hábitos o valores han calado más en el alumnado?
- ° ¿Qué actividades han tenido mas éxito?
- ° ¿Qué materiales han sido más útiles?

Diremos que el proceso de evaluación que proponemos es continuo y no tiene porque estar asociado siempre a un momento concreto.

Las evaluaciones iniciales pueden aparecer en múltiples situaciones del curso, ya que cada vez que abordemos un problema surge la necesidad de sondear el punto de partida, las ideas de los alumnos/as, los recursos con los que contamos, etc.

Cuando se termina de trabajar el proyecto es momento de recapitular los objetivos conseguidos, la eficacia de las actividades realizadas y el material empleado, el grado de satisfacción de profesores y alumnos, los aspectos que quedaron peor tratados, las deficiencias que deben de superarse y la forma concreta de hacerlo.

Cada trimestre se revisará la influencia del Plan en el Centro en su conjunto, y al final del curso se recogerán todas ellas en una memoria final.