



# MEMORIA TÉCNICA DEL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS PARA EL DISTINTIVO “SELLO DE VIDA SALUDABLE” EN EL CEIP LA LADERA



<b>Nombre del centro: CEIP LA LADERA</b>		
<b>Dirección: C/ JUAN VALDÉS</b>	<b>Localidad: CARBAJOSA DE LA SAGRADA</b>	<b>Provincia: SALAMANCA</b>
<b>CP: 37188</b>	<b>Teléfono: 923208775</b>	<b>e-mail de contacto: <a href="mailto:37013523@educa.jcyl.es">37013523@educa.jcyl.es</a></b>



## ÍNDICE

<b>1. RESUMEN DE LA VIDA DEL CENTRO. ....</b>	<b>3</b>
<b>2. PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN EN EL PROYECTO DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE, DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y DEL ENTORNO DEL CENTRO.....</b>	<b>5</b>
<b>3. PROYECTOS QUE HA DESARROLLADO EL CENTRO EN LOS ÚLTIMOS CURSOS .....</b>	<b>5</b>
<b>4. OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL CENTRO Y CONTRIBUYEN A LA MEJORA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES .....</b>	<b>8</b>
<b>5. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTUACIONES DESARROLLADAS (JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS, PROCEDIMIENTOS Y RECURSOS, TEMPORALIZACIÓN Y EVALUACIÓN).....</b>	<b>9</b>
<i>Actuaciones educativas relacionados con la actividad física .....</i>	<i>10</i>
<i>Actuaciones educativas relacionadas con el medio ambiente.....</i>	<i>13</i>
<i>Actuaciones educativas relacionadas con la alimentación .....</i>	<i>15</i>
<i>Actuaciones educativas relacionadas con la educación emocional y el autocuidado de la salud.....</i>	<i>18</i>
<i>Actuaciones educativas relacionadas con las tic.....</i>	<i>20</i>
<i>Actuaciones educativas relacionadas con el comedor escolar.....</i>	<i>21</i>
<b>6. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS UTILIZADAS .....</b>	<b>21</b>
<b>7. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO .....</b>	<b>22</b>
<b>8. PROGRAMAS ACTIVOS Y EVIDENCIAS DE LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EN HABITOS DE VIDA SALUDABLES .....</b>	<b>23</b>
<i>Programas activos y evidencias relacionadas con la Actividad Física.....</i>	<i>23</i>
<i>Programas activos y evidencias relacionadas con el Medio Ambiente .....</i>	<i>31</i>
<i>Programas activos y evidencias relacionadas con la Alimentación .....</i>	<i>34</i>
<i>Programas activos y evidencias relacionadas con la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud.....</i>	<i>37</i>
<i>Programas activos y evidencias relacionadas con las TIC.....</i>	<i>38</i>
<b>9. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS Y BENEFICIOS ALCANZADOS. EVALUACIÓN POR PARTE DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LOS PROGRAMAS DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ALUMNADO.....</b>	<b>39</b>
<b>10. COMUNICACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y AL CONJUNTO DE LA SOCIEDAD. MEDIDAS DE DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES Y EXPERIENCIAS ADOPTADAS.....</b>	<b>39</b>



En el CEIP La Ladera la salud y el medio ambiente son los ejes vertebradores de las actividades que realizamos con el alumnado y hemos adquirido un compromiso para garantizar el aprendizaje de nuestros alumnos en ambas vertientes.

Desde este contexto abogamos por proyectos de aprendizaje y mejora de hábitos de vida saludables que redunden en toda la comunidad educativa y aseguren un presente y un futuro saludables para todas las personas que forman nuestro centro escolar.

## **1. RESUMEN DE LA VIDA DEL CENTRO.**

El CEIP La Ladera tiene su domicilio en la calle Juan Valdés s/n de Carbajosa de la Sagrada, población del alfoz de Salamanca. El colegio está ubicado en una zona de nueva construcción, rodeado de zonas naturales. Este espacio se conoce por el topónimo de "La Ladera", de ahí el nombre del centro.

En el curso 2023-2024 se compone de 10 unidades, 3 de Ed. Infantil y 7 de Ed. Primaria, haciendo funcionar la décima unidad resultante del desdoble del 1º curso de primaria.

El colegio dispone de 10 aulas, 3 de infantil y 7 de primaria. Además, cuenta con dos aulas de usos múltiples, un aula de PT y AL; un aula de TIC que también es aula de Música, la biblioteca y el gimnasio en el que se imparte psicomotricidad y Educación Física a infantil y primaria respectivamente.

El Centro tiene jornada continuada de mañana en horario de 9 a 14 horas y actividades extraescolares de tarde, en horario de 16:00 a 18:00 horas, entre las que se incluyen actividades deportivas como la natación, el multideporte o el judo.

Estas actividades son gestionadas y desarrolladas por la AMPA y el Ayuntamiento de la localidad.

El centro ofrece a las familias los servicios complementarios de Comedor y Madrugadores, así como el programa Tardones para los meses de reducción de la jornada lectiva, septiembre y junio; este último promovido por la AMPA.

El comedor escolar, gestionado por la empresa ARAMARK, da cabida a los más de 70 alumnos esporádicos habituales discontinuos y habituales que hacen uso del comedor escolar. Aboga por el fomento de hábitos de vida saludable a través de un extenso programa de actividades dirigidas a los alumnos.

## **PROFESORADO**

La plantilla orgánica del profesorado del centro está compuesta por 13 maestros y maestras, tres de Educación Infantil, seis de Educación Primaria, dos especialistas de inglés, una especialista de Educación Física y una especialista de Pedagogía Terapéutica. Además, acuden al centro una especialista en Música y una especialista en Audición y Lenguaje, adscritas ambas al CEIP Isabel Reina de Castilla de Carbajosa, así como una especialista de Religión Católica, adscrita al CEIP León Felipe de Salamanca. En el centro también contamos con la colaboración de dos técnicos del ayuntamiento de la localidad, que llevan a cabo el programa "Ciudad de los Niños", con una programación específica para cada curso académico, abordando temas transversales relacionados con la educación en hábitos de vida saludable, deporte y alimentación, diversidad, responsabilidad con el entorno, respeto y cuidado de la Naturaleza.

Las relaciones del equipo / claustro docente con el resto de la Comunidad Educativa son fluidas y adecuadas, existiendo un aceptable grado de comunicación. El clima de trabajo entre los distintos miembros de la Comunidad Educativa es bueno. La AMPA del centro participa en las actividades del centro si se precisa su colaboración.



## **ALUMNADO**

Nuestro centro acoge un total de 186 niños/as de edades comprendidas entre 3 y 12 años, agrupados en 10 unidades, desde 1º de Ed. Infantil hasta 6º de Primaria. El nivel de absentismo escolar es inexistente. La causa fundamental de las ausencias de los alumnos se asocia a enfermedades propias de estas edades.

## **RELACIÓN CON EL ENTORNO**

Participamos en actividades culturales, deportivas y medioambientales con otras instituciones a nivel local, como son el Ayuntamiento, los otros dos centros educativos de la localidad y las empresas locales. Nos coordinamos con las empresas y establecimientos de la localidad para que los niños vayan a hacer visitas y conocer el funcionamiento de las mismas (panadería, vivero, supermercado, clínica dental, empresa de reciclaje, etc.). También participamos en las actividades culturales de la capital, organizadas por la Fundación Salamanca Ciudad de Cultura y Saberes y promovidas en los centros de la localidad por el Ayuntamiento de Carbajosa.

También participamos en HECOUSAL, la red de Ecohuertos Escolares Comunitarios, iniciativa puesta en marcha por la Universidad de Salamanca, en colaboración con dos fundaciones expertas en educación ambiental y agricultura ecológica, como son la Fundación Tormes-EB y ASPRODES-Inclusión.

## **PROYECTOS**

Además del Proyecto Medioambiental que llevamos a cabo desde el curso 21/22, otros proyectos que cada año se recogen en la Programación General Anual del centro, por considerarse de vital importancia, son los incluidos en los “**Programas de Hábitos Saludables**” en las siguientes líneas de intervención que se detallan más adelante:

- Salud y alimentación
- Actividad física
- Medio ambiente y sostenibilidad
- Educación emocional
- Autocuidados y accidentalidad
- Uso positivo de las TIC:

*Por su ubicación, El CEIP La Ladera tiene una relación cercana con la naturaleza y quiere educar a sus alumnos en contenidos que redunden en la adquisición de hábitos saludables, la conservación del medio ambiente y la sostenibilidad del planeta. Para ello se llevan a cabo actividades que les haga conscientes de la importancia de los hábitos saludables y la problemática medioambiental actual, adquiriendo un compromiso con la naturaleza y el entorno que les rodea.*

*Queremos aprovechar la influencia que los centros escolares tenemos en los niños y niñas actuales que, a su vez, serán la sociedad del futuro, poniendo a su alcance situaciones de aprendizaje y alternativas para que desarrollen hábitos de vida saludable.*



## **2. PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN EN EL PROYECTO DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE, DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y DEL ENTORNO DEL CENTRO**

Los órganos de coordinación docente y de representación tienen un papel fundamental en el desarrollo del Proyecto de Hábitos de Vida Saludable.

A través de las reuniones de coordinación docente se organizan las actividades sobre el Proyecto de Vida Saludable en los cuatro ámbitos de desarrollo: la actividad física, la alimentación, el Medio Ambiente, Las TIC y la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud.

Todo el claustro de profesores está implicado en este proyecto, aunque se han nombrado coordinadores que se encargan de establecer las actividades en cada una de las cinco líneas de trabajo del Proyecto.

El Consejo Escolar y la AMPA del centro son informados de cada una de las actuaciones y se implican activamente participando en las actividades que se proponen.

A continuación, se presenta una relación de los coordinadores del Proyecto de Vida Saludable, indicando nivel educativo y cargo:

- ✓ Isabel Quevedo San Máximo, directora del centro y especialista de educación física: coordinadora del Proyecto de Desarrollo de Hábitos de Vida Saludables relacionados con la Actividad Física.
- ✓ Inmaculada Matías González, tutora de 3º de infantil: coordinadora del Proyecto de Desarrollo de Hábitos Saludables relacionados con la Alimentación.
- ✓ Jesús García Espinosa, secretario del centro y tutor de 1º de primaria: coordinador del Proyecto de Desarrollo de Hábitos Saludables relacionados con el Medio Ambiente.
- ✓ Mar Morato Santos, jefa de estudios y tutora de 4º de Primaria: coordinadora del Proyecto de Desarrollo de Hábitos Saludables relacionados con la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud.
- ✓ Carlos Jara Jiménez, tutor de 5º de primaria: coordinador del Proyecto de Desarrollo de hábitos saludables relacionados con las TIC.
- ✓ El resto del Claustro de profesores, en coordinación docente con los coordinadores del Proyecto, se implican y proponen actividades a llevar a cabo para el desarrollo del Proyecto en todos sus ámbitos.

## **3. PROYECTOS QUE HA DESARROLLADO EL CENTRO EN LOS ÚLTIMOS CURSOS**

El centro actualmente está inmerso en un **Proyecto de cuidado y mejora del medio ambiente en pro de la sostenibilidad del planeta, denominado “La Ladera en verde”**. Este proyecto se puso en marcha al inicio del curso 2021-22.

En relación a este proyecto, el curso pasado participamos en la convocatoria **“Programa de Adaptación Climática a través de la Renaturalización de los patios de centros educativos públicos de Castilla y León financiada por REACT-UE”** siendo uno de los 65 centros de la comunidad de Castilla y León elegidos para renaturalizar los dos patios del colegio. Las obras de este proyecto ya han finalizado. Contamos con unos patios más verdes, en los que se ha plantado una centena de árboles, arbustos y plantas aromáticas.



El centro participa en la **Convocatoria del Sello Ambiental de Centro Sostenible**, realizando las actuaciones necesarias para su consecución en la convocatoria en curso.

Además del Proyecto Medioambiental que llevamos a cabo desde el curso 21/22, otros proyectos que cada año se recogen en la Programación General Anual del centro, son los incluidos en los “**Programas de Hábitos de Vida Saludables**” para los que se diseña una Programación de Educación en Hábitos Saludables que establece objetivos educativos e instrumentos de evaluación. Esta programación se concreta en las siguientes líneas de intervención:

1. Estilos de vida saludable: salud y alimentación

- Programa Escolar de consumo de frutas, hortalizas y leche, promovido por la Junta de Castilla y León.
- Programa “Agricultores y ganaderos del futuro”, promovido por la Junta de Castilla y León.
- En vías de consecución del distintivo de calidad “Sello de Vida Saludable”.
- Programa “Alimentos Gadis”, promovido por la cadena de supermercados Gadis.
- Calendario de almuerzo saludable y sin residuos (Recreo Residuos Cero)

2. Actividad Física:

- Celebración del Día de la Educación Física en la Calle (26 de abril), en Carbajosa de la Sagrada.
- Sobre ruedas en La Ladera: actividades con bici, patines y patinetes.
- Actividad física en el entorno próximo.

3. Medio ambiente y sostenibilidad:

- Adaptación al cambio climático a través de la Renaturalización de Patios.
- Gestión del consumo, las emisiones y los residuos mediante actividades y otras gestiones recogidas en el **Programa de Gestión Ambiental**.
- Salidas al entorno próximo del colegio (Prado de la Vega y Jardín Botánico).
- Excursiones de senderismo por rutas establecidas en las provincias de Salamanca y Cáceres.
- Participación en el Programa de Ganaderos y Agricultores del futuro.
- Visitas a Granjas Escuelas.
- Plantación y desarrollo de 7 huertos ecológicos situados en los patios de infantil y primaria.
- Reciclaje y Recreo Residuos Cero
- Celebración de efemérides medioambientales.
- Navidades sostenibles
- Mercadillos Solidarios de objetos reciclados
- ... y otras actividades recogidas en el **Plan de Educación Ambiental**.

4. Educación emocional:

- Acoso escolar: Plan director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno.



5. Autocuidados y accidentalidad:

- Curso de formación para los alumnos en Primeros Auxilios: en posesión de algunos docentes del centro y en colaboración de Protección Civil de Carbajosa de la Sagrada.
- Movilidad infantil y seguridad vial en bicicleta, con la colaboración de la Policía Local de Carbajosa de la Sagrada.

6. Uso positivo de las TIC:

- Plan de Seguridad y Confianza Digital, con talleres promovidos desde la Junta de Castilla y León.
- Riesgos de internet: Plan director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno.

7. Programa de Vida Saludable en el Comedor Escolar:

El comedor escolar desarrolla un Programa de Vida Saludable en relación a los hábitos saludables en la alimentación de los aproximadamente 65 alumnos que asisten al comedor escolar. Este programa se detalla mas adelante.

**DESARROLLO DE TEMAS TRANSVERSALES:**

Desde todas y cada una de las áreas del currículo se pretende, además, el desarrollo de la educación en valores tan necesaria para la vida en sociedad.

Los valores como el respeto a los demás y hacia uno mismo, el sentido de la libertad ligado al de la responsabilidad, la solidaridad, gusto por el trabajo bien hecho, la actitud dialogante, el cuidado de la naturaleza, el civismo, **los hábitos de higiene y alimentación**, el sentido crítico en el consumo y el respeto hacia las normas viales establecidas... constituyen el marco ético de referencia que guiará la intervención educativa del Centro.

El desarrollo de temas transversales relacionados con los hábitos de vida saludable se trata en el centro con las siguientes actividades:

- Realización de trabajos escolares de aprendizaje cooperativo
- Participación en proyectos comunitarios
- Lectura de libros
- Participación en talleres de habilidades sociales.
- Promoción de hábitos de higiene
- Debate y discusión de temas relacionados con la salud
- Aprendizaje de técnicas de relajación para reducir el estrés
- Participación en programas de prevención de enfermedades
- Charlas sobre la importancia de las pruebas de diagnóstico para detectar enfermedades precozmente
- Charlas sobre educación sexual
- Charlas y debates sobre temas relacionados con la nutrición
- Reconocimiento de signos de riesgo de enfermedades
- Participación en programas de educación sobre el consumo de alcohol y drogas
- Visitas a empresas del entorno próximo



- Celebración de efemérides
- Acciones solidarias

#### **4. OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL CENTRO Y CONTRIBUYEN A LA MEJORA DE LOS HABITOS DE VIDA SALUDABLES**

##### **Finalidades generales del centro en materia de hábitos de vida saludable:**

1. Fomentar el rol de la educación en hábitos saludables como parte de la educación integral de nuestros alumnos.
2. Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado, especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.
3. Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables de los alumnos, especialmente en la higiene y la prevención.
4. Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social de los alumnos.
5. Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental
6. Fomentar en el alumnado la visión y actuación crítica ante la información, publicidad y actitudes sociales, que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.
7. Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias con potencial adictivo, así como determinadas actividades que puedan generar anorexia y bulimia.
8. Promover la comprensión y valoración de la importancia de preservar el medio ambiente por las repercusiones que el mismo tiene sobre la salud de las personas.
9. Fomentar la responsabilidad del alumnado en sus decisiones diarias y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.
10. Promover el adecuado conocimiento de la salud e higiene sexual y reproductiva.
11. Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances científicos y médicos para mejorar la calidad de vida de las personas.
12. Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable y práctica de actividad física.





**Objetivos concretos que contribuyen a la consecución de las finalidades generales del centro en materia de hábitos de vida saludable:**

- Promover la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.
- Conocer la importancia que tiene el medio ambiente en la salud de las personas, promoviendo su cuidado y conservación.
- Fomentar la alimentación saludable, mediante el uso de alimentos nutritivos y variados.
- Ofrecer programas educativos para mejorar los hábitos alimenticios de los participantes.
- Brindar información y asesoramiento acerca de la importancia de la nutrición y los problemas alimenticios (anorexia y bulimia).
- Brindar información y asesoramiento acerca de la importancia de la realización de actividad física para una vida saludable física y psicológicamente.
- Estimular el desarrollo de habilidades sociales, la disciplina y el compañerismo a través del deporte.
- Promover la mejora de la salud física, mental y emocional de los alumnos.
- Estimular el desarrollo de habilidades deportivas por medio de la participación en actividades extraescolares y complementarias.
- Proporcionar un entorno seguro y cómodo para la práctica de actividad física.
- Integrar dentro de la propuesta curricular la educación en hábitos saludables de deporte y alimentación.
- Fomentar la mejora de los hábitos de higiene y prevención de enfermedades y lesiones.
- Adquirir capacidades y competencias que permitan a los alumnos cuidar su cuerpo a nivel físico y a nivel mental.
- Desarrollar en los alumnos capacidades y competencias que les permitan tener una actitud crítica ante la publicidad y otras actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.
- Ofrecer al alumnado información sobre situaciones de riesgo para la salud: sustancias adictivas y comportamientos adictivos como la anorexia y la bulimia, poniendo a su alcance medidas de prevención y control.
- Promover la formación del profesorado en materia de educación en hábitos saludables, alimentación, actividad física, prevención, primeros auxilios, educación sexual, seguridad vial y seguridad digital.
- Hacer extensiva al resto de la comunidad educativa la formación en hábitos saludables.

**5. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTUACIONES DESARROLLADAS (JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS, PROCEDIMIENTOS Y RECURSOS, TEMPORALIZACIÓN Y EVALUACIÓN)**

Cada curso, el claustro de profesores selecciona un eje temático vertebrador en torno al que se articulan y organizan numerosas actividades complementarias y extraescolares. En los últimos años hemos llevado a cabo actividades y programas, relacionados con la educación ambiental y los hábitos de vida saludable en cinco



ámbitos diferentes: actividad física, medio ambiente, alimentación, cuidado de la salud y las TIC.

### **ACTUACIONES EDUCATIVAS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD FÍSICA**

- ✓ Participación en las diferentes modalidades de los Juegos Escolares de la Diputación de Salamanca

**Justificación:** Se pone al alcance del alumnado de todas las edades el conocimiento de diferentes modalidades recreativas y deportivas.

**Objetivos:** Propiciar una formación integral de los niños en edad escolar ofreciendo la posibilidad de realizar actividades físicas, deportivas y recreativas para la adquisición de hábitos permanentes, así como posibilitar la práctica continuada del deporte en edades posteriores.

**Procedimientos:** Se promueve en el alumnado y sus familias la participación en las diferentes modalidades deportivas y el colegio en coordinación con el ayuntamiento se elaboran equipos para participar en jornadas de atletismo al aire libre y en pista cubierta, orientación, duatlón, bautismos blancos o programa prebenjamín multideportivo entre otros.

**Recursos:** La Diputación de Salamanca pone al alcance de los colegios los recursos necesarios y el transporte para acudir a las diferentes actividades. Algunos padres de alumnos se hacen cargo de acompañar a los niños y niñas en el transporte y durante la actividad. Las actividades no tienen coste.

**Temporalización:** Desde el curso 2015-2016 hasta el curso actual de forma ininterrumpida. Se realizan a lo largo del curso escolar durante los fines de semana.

**Evaluación:** cada curso escolar las familias de los alumnos demandan las diferentes actividades, por lo que sabemos que resulta satisfactoria.

- ✓ Charlas con deportistas

**Justificación:** Se conciertan visitas con deportistas profesionales por la importancia que tiene acercar a los alumnos a la realidad y las experiencias de deportistas y ex deportistas profesionales.

**Objetivos:** Fomentar el deporte y sus valores a través de las experiencias de personas que han vivido el deporte de alto nivel en primera persona.

**Procedimientos:** En diferentes ocasiones han acudido al centro educativo María Antonia Sánchez Lorenzo (tenista), Santi Blanco (ciclista) o Daniel Martín Anaya (arquero invidente), entre otros, para que los niños puedan entrevistarles y contar sus experiencias.

**Recursos:** Pizarra digital en la que proyectar una presentación que el deportista prepara para los alumnos. Las actividades no tienen coste.

**Temporalización:** Al menos una vez al año un deportista acude al centro.

**Evaluación:** Los alumnos acogen positivamente estas actividades que también gustan al claustro de profesores, tal y como se recoge en la memoria final de cada curso.

- ✓ Día de la Educación Física en la Calle en Carbajosa de la Sagrada



**Justificación:** El centro está adherido al Consejo COLEF planificando una jornada en la que se muestra a toda la ciudadanía la importancia de la asignatura de Educación Física.

**Objetivos:** Dar visibilidad al área de Educación Física en espacios públicos, mostrando en qué consiste la Educación Física.

**Procedimientos:** Los profesores de Educación Física de los tres colegios de Carbajosa de la Sagrada, junto con el IES de referencia en la zona y el ayuntamiento de la localidad, se coordinan para organizar actividades propias del área de Educación Física en zonas públicas y visibles a todos los ciudadanos.

**Recursos:** El Ayuntamiento pone a disposición de los organizadores y los más de 1500 alumnos asistentes, los recursos necesarios para la realización de las actividades. Camisetas para todos, espacios, medios técnicos, agua y fruta, ambulancias, etc. La actividad no tiene coste para los alumnos.

**Temporalización:** 26 de abril, día de la Educación Física.

**Evaluación:** Tras la actividad los organizadores se reúnen para valorar la actividad y proponer mejoras. Se pasa un cuestionario a alumnos y familias para obtener datos. La actividad resulta ser satisfactoria pues la evaluación es muy positiva.

✓ Semana “sobre Ruedas en el CEIP La Ladera”

**Justificación:** Los patines son un recurso muy atractivo para los alumnos que además favorece el desarrollo de diferentes aspectos del currículum.

**Objetivos:** Conocer otros modos de desplazamiento, recreación y deporte a través de los patines. Desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

**Procedimientos:** Uso de los patines en la pista de fútbol del patio del colegio y en la pista de patinaje de la localidad, utilizando los patines como medio de desplazamiento y diversión en los diferentes juegos motrices.

**Recursos:** Cada alumno trae su patinete y sus patines, si alguno no tiene se lo presta algún alumno/a de otro grupo. La actividad no tiene coste para los alumnos.

**Temporalización:** Se realiza en dos sesiones, una de patines y otra de patinetes durante el tercer trimestre del curso.

**Evaluación:** A los alumnos les gusta mucho esta actividad que los profesores de educación física consideramos importante para complementar el currículum del área.

✓ Semana de la Bici en el CEIP La Ladera

**Justificación:** Los alumnos acuden al centro en bici para utilizarla en las sesiones de educación física. Durante esa semana adquieren el hábito de desplazarse al colegio en bici evitando el transporte en coche.

**Objetivos:** Concienciar al alumnado del uso de la bicicleta como medio alternativo al transporte en coche. Fomentar en los niños y niñas el uso de la bicicleta como actividad deportiva de disfrute y fuente de salud.

**Procedimientos:** Los alumnos mayores de 4º, 5º y 6º realizan una ruta hasta "Los Arapiles" por la Vía Verde, mientras que el resto de alumnos realizan circuitos de habilidad y destreza con la bicicleta en el patio del colegio.

**Recursos:** Cada alumno trae su bicicleta y si alguno no tiene se la presta algún alumno de otro grupo. La actividad no tiene coste para los alumnos.

**Temporalización:** Se lleva a cabo a finales de mayo, dura una semana y se realiza



todos los años desde el curso 2012-20213.

**Evaluación:** Tras la actividad se pasa un cuestionario a alumnos y familias para obtener datos. La actividad resulta ser satisfactoria pues la evaluación es positiva.

- ✓ Sesiones de Educación Física en las instalaciones deportivas de Carbajosa de la Sagrada

**Justificación:** Se realizan salidas a las instalaciones deportivas de la localidad para practicar diferentes modalidades deportivas trabajando los contenidos curriculares del área de EF en espacios reales y diferentes al gimnasio y a los patios del colegio. Así se trabajan diferentes modalidades de atletismo y deportes de raqueta.

**Objetivos:** Acercar a los alumnos a la realidad de las diferentes modalidades deportivas que se imparten en las clases de EF.

**Procedimientos:** Los alumnos de 4º, 5º y 6º pueden practicar juegos de atletismo en pista como relevos o 60 ml, salto de longitud en foso, lanzamiento de jabalina en césped, lanzamiento de peso, deportes de raqueta en pistas de tenis, pádel y frontón.

**Recursos:** Se solicita al Ayuntamiento de la localidad la ocupación de las pistas para su reserva gratuita. La actividad no tiene coste para los alumnos ni para el colegio.

**Temporalización:** Cada deporte ocupa una quincena y suelen realizarse en primavera y otoño aprovechando las buenas temperaturas para estar al aire libre.

**Evaluación:** Finalizada la actividad, se pasa un cuestionario a los alumnos para obtener datos. La actividad resulta ser satisfactoria pues la evaluación es positiva.

- ✓ Participación en el Programa “Todos Olímpicos”, en el curso 20-21 de forma online y en el presente curso 2022-23 de forma presencial, con la intención de seguir participando en el presente curso.

**Justificación:** Consideramos muy valioso que los alumnos conozcan en persona a deportistas olímpicos y puedan escuchar sus experiencias.

**Objetivos:** Promover los valores del olimpismo para estimular en los escolares la práctica deportiva y orientarles a la cultura del esfuerzo en beneficio de la sociedad, acercar los valores de igualdad, respeto, superación, esfuerzo y constancia y transmitir las vivencias de deportistas olímpicos a los jóvenes estudiantes.

**Procedimientos:** Bien de manera presencial, bien online, se realizan dos sesiones con cada grupo de primaria participante en la actividad.

**Recursos:** Durante la pandemia se realizaron las charlas con deportistas en sesiones online en el colegio. En el presente curso los deportistas olímpicos acuden al colegio para realizar la actividad que tiene una parte teórica y otra práctica. La actividad no tiene coste.

**Temporalización:** De carácter anual, cuando nos llegue la convocatoria del programa procederemos a su solicitud.

**Evaluación:** Evaluamos la actividad realizada durante la pandemia ya que la del presente curso aún no se ha celebrado. La valoramos como positiva pues cumple los objetivos propuestos.

- ✓ Participación en el concurso de Dibujo y Deporte escolar “Venancio Blanco” desde el curso 2012-2013 hasta la actualidad.

**Justificación:** la actividad contribuye al desarrollo del currículo en las áreas de



plástica y educación física.

**Objetivos:** contribuir a la divulgación del deporte en el ámbito escolar a través de las dotes artísticas de los alumnos.

**Procedimientos:** todo el alumnado de primaria realiza un dibujo en A4 sobre deporte en el colegio o deporte en la naturaleza.

**Recursos:** organiza la Diputación de Salamanca que es quien otorga los premios. La actividad no tiene coste para los alumnos.

**Temporalización:** la convocatoria tiene una duración de 50 días, y tiene carácter anual.

**Evaluación:** la actividad tiene buena acogida entre el alumnado y el profesorado de plástica y educación física.

- ✓ Uso de patinetes en las clases de Educación Física utilizando las pistas de inercia o pistas de Pumptrack de la localidad

**Justificación:** Se fomenta el uso de los recursos que la localidad ofrece para la práctica de nuevas modalidades deportivas.

**Objetivos:** Conocer otros modos de desplazamiento, recreación y deporte a través de los patines y patinetes. Desarrollo de habilidades y destrezas motrices.

**Procedimientos:** Puesta en práctica de los patinetes de manillar sobre una pista de inercia como actividad deportiva novedosa para los alumnos.

**Recursos:** Cada alumno trae su patinete y sus patines, si alguno no tiene se lo presta algún alumno/a de otro grupo. La actividad no tiene coste para los alumnos.

**Temporalización:** Se realiza en dos sesiones, una de patines y otra de patinetes durante el tercer trimestre del curso.

**Evaluación:** A los alumnos les gusta mucho esta actividad que los profesores de educación física, reunidos para la evaluación de la actividad, la consideramos importante para complementar el currículo del área.

### **ACTUACIONES EDUCATIVAS RELACIONADAS CON EL MEDIO AMBIENTE**

- ✓ Tras la Renaturalización de los patios escolares, se llevan a cabo actuaciones relacionadas con la educación ambiental:

- Desarrollo de 7 huertos ecológicos educativos elevados en bancales, 6 en el patio de primaria y 1 en el patio de infantil en los que se siembran verduras y hortalizas de invierno y primavera.
- Se han sembrado diferentes especies de árboles: frutales, de hoja caduca, de hoja perenne, arbustos y plantas aromáticas.
- Aprovechamiento de los recursos que nos ofrece el patio renaturalizado para impartir en el mismo muchos de los contenidos del currículo.

**Justificación:** Los huertos escolares y el resto de las plantas sembradas en el patio permiten la concreción de muchos aspectos del currículum y están integrados en el programa de educación ambiental.

**Objetivos:** Aumentar los aprendizajes de los alumnos en el cuidado y crecimiento de los productos de la huerta y el arbolado.



**Procedimientos:** Los diferentes grupos de alumnos son responsables del cuidado y mantenimiento de las pantas con depósitos de captación y almacenaje de aguas pluviales para su aprovechamiento como agua de riego de los huertos escolares, lo que favorecería su sostenibilidad.

**Recursos:** A la hora de seleccionar qué plantas sembrar y cultivar, hay que tener en cuenta que el ciclo de crecimiento esté dentro del ciclo escolar, las condiciones climáticas de la meseta, con inviernos fríos y duraderos y las necesidades de tierra y agua de las diferentes plantas. Algunas hortalizas susceptibles de ser plantadas en nuestros huertos escolares serán las zanahorias, la coliflor, las espinacas, las lechugas de invierno, la escarola, el brócoli, los rabanitos, etc.

Para que el impacto del gasto de agua sea bajo, se han instalado depósitos para la recogida de aguas pluviales.

**Temporalización:** Durante todo el curso

**Evaluación:** la actividad cuenta con la aprobación y evaluación positiva de toda la comunidad educativa.

- ✓ Salidas al entorno próximo del colegio (Prado de la Vega y Jardín Botánico).

**Justificación:** Cada curso académico, en primavera y otoño todos los grupos de Infantil y Primaria acuden a estos espacios, dada su cercanía al centro, llevando a cabo los tutores y los especialistas de educación física diferentes juegos al aire libre y deportes en la naturaleza con múltiples beneficios para el alumnado.

**Objetivos:** Fomentar hábitos de salud y deporte en la naturaleza. Aprender a respetar, valorar y cuidar el medio ambiente. Fomento de la convivencia entre alumnos de diferentes grupos.

**Procedimientos:** Se desarrollan juegos al aire libre y deportes en la naturaleza.

**Recursos:** Los materiales a utilizar en los juegos se llevan del colegio a la zona en la que se van a desarrollar.

**Temporalización:** La actividad dura 2 horas y se realiza al final de la mañana, después del recreo.

**Evaluación:** El consejo escolar valora la actividad como positiva.

- ✓ Excursiones de senderismo por rutas establecidas en las provincias de Salamanca y Cáceres

**Justificación:** Cada curso, en otoño los grupos del 2º y 3º ciclo de primaria realizan rutas de senderismo por la sierra de Béjar o la Sierra de Francia en la provincia de Salamanca o Cáceres con evidentes beneficios saludables para el alumnado.

**Objetivos:** Fomentar hábitos de salud y deporte en la naturaleza. Aprender a respetar, valorar y cuidar el medio ambiente. Fomento de la convivencia entre alumnos de diferentes grupos.

**Procedimientos:** Visita al parque Natural de las Batuecas-Sierra de Francia con ruta desde Herguijuela hasta Cepeda; el Camino de los Prodigios entre Villanueva del Conde y Miranda del Castañar; la ruta de los Espejos, entre Sequeros y San Martín del Castañar o la ruta de Hervás (Cáceres) en torno a su castañar y la ribera hacia el puerto de La Garganta.

**Recursos:** Las familias de los alumnos se hacen cargo del transporte.

**Temporalización:** Cada curso académico se realizan salidas de otoño y primavera con rutas de senderismo.



**Evaluación:** Estas actividades agradan mucho a los profesores, alumnos y familias. Son aprobadas por el consejo escolar y evaluadas positivamente en la memoria final del curso.

### **ACTUACIONES EDUCATIVAS RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN**

- ✓ Las cuidadoras del comedor escolar gestionado actualmente por Aramark, tiene un plan pedagógico de actividades para los aproximadamente 70 alumnos de comedor escolar, de forma que se fomenta la alimentación sana, los buenos hábitos, el reciclaje y el desperdicio cero: Semáforo de los alimentos, Pirámide de la salud, Desayuno saludable, Tips de vida saludable, Los alimentos a través de los sentidos, Reciclaje y consumo responsable, Día amarillo en el comedor, El patrullero ecológico, Desperdicio "0", RRR "10", Frutómetro, Concursos con Recetas de Navidad, Alergias e intolerancias.
- ✓ Dicha empresa, mantiene continua comunicación con las familias de los alumnos usuarios del comedor a través de los siguientes:
  - Pack de bienvenida (guía alimentaria y carta de bienvenida)
  - Menús mensuales sanos, equilibrados y variados con recomendaciones para la cena
  - Menús de desayunos saludables
  - Web elgustodecrecer.es
  - APP El Gusto de Crecer
  - Instagram El Gusto de Crecer
- ✓ Participación en el Programa Escolar de Consumo de Frutas, Hortalizas y Leche

**Justificación:** conocidos los niveles de obesidad de la población infantil en España, consideramos necesario incluir en los escolares la fruta, la verdura y las hortalizas sustituyendo a alimentos ricos en azúcares y como hábito saludable de alimentación.

**Objetivos:** fomentar el consumo de leche, frutas y hortalizas en el alumnado.

**Procedimientos:** una vez que el colegio se inscribe al programa, recibe diferentes partidas de manzanas, peras, fresas, zanahorias y bricks de leche, para repartir entre el alumnado y degustar todos juntos en el momento del almuerzo del recreo.

**Recursos:** es una actividad que financia la Junta de Castilla y León y por tanto no tiene coste. La JCYL envía los alimentos necesarios, así como las guías didácticas.

**Temporalización:** la actividad se realiza en el tercer trimestre del curso escolar.

**Evaluación:** la actividad cuenta con la aprobación y evaluación positiva por parte del profesorado. Reseñar como inconveniente que los bricks de leche generan excesivos residuos, en contra de nuestra política educativa a favor del medio ambiente.

- ✓ Participación en el Programa de Ganaderos y Agricultores del futuro

**Justificación:** Son medidas de acompañamiento al programa de frutas, hortalizas y leche que complementan el currículo de las áreas de ciencias naturales y sociales.

**Objetivos:** Conocer cómo se obtiene la materia prima y se convierte en producto



elaborado.

**Procedimientos:** Visitas a cooperativas ganaderas, lácteas y de otros alimentos procedentes de la agricultura.

**Recursos:** Es una actividad que financia la Junta de Castilla y León y por tanto no tiene coste.

**Temporalización:** Las fechas de las visitas las marca el programa y el colegio elige la que más se adecúa a su programación.

**Evaluación:** El profesorado evalúa positivamente esta actividad que agrada mucho a los escolares y es un complemento de los contenidos trabajados en el aula.

- ✓ Visita a las Granjas Escuela Santiago 1 y Lorenzo Milani de Salamanca, y la Granja Escuela "Buena Esperanza" de la Localidad de Mozárbez (Salamanca)

**Justificación:** Esta actividad les brindará una experiencia práctica en la que podrán desarrollar habilidades que les servirán en la vida diaria, además, conocer a los agricultores y ganaderos les dará una mejor comprensión sobre el trabajo duro que se realiza para producir alimentos y recursos

**Objetivos:** Acercar a los estudiantes a un ambiente rural, donde puedan aprender de primera mano sobre los trabajos propios de una granja, como el cuidado de animales, el manejo de plantas, la recolección de alimentos y el uso adecuado de los recursos naturales. Conocer cómo funciona la producción de alimentos y otros recursos.

**Procedimientos:** Los alumnos/as de Infantil participan en numerosos talleres relacionados con la obtención de productos agrícolas.

**Recursos:** Es una actividad que financia la Fundación Salamanca Ciudad de Saberes y por tanto no tiene coste.

**Temporalización:** Cada curso académico, dirigida a los alumnos de infantil, 1º y 2º de primaria.

**Evaluación:** La evaluación de estas actividades por parte del profesorado es muy positiva. A los niños les gusta mucho.

- ✓ Celebración de la tradicional castañada de otoño

**Justificación:** Celebrar la castañada de otoño es una tradición que se lleva a cabo desde hace muchos años, y contribuye a la conservación del patrimonio cultural de una comunidad permitiendo al alumnado conocer y degustar este preciado fruto de otoño.

**Objetivos:** Promover la conservación de la tradición de la castañada en el otoño, aumentar la conciencia sobre el patrimonio cultural, conocer y degustar este fruto otoñal.

**Procedimientos:** Se proporcionará a los alumnos información sobre la castaña de una forma lúdica y posteriormente se procede a su degustación.

**Recursos:** Los alumnos tienen que abonar 2 euros a la empresa contratada. Con este importe se les ofrecen actividades lúdicas y 10 castañas.

**Temporalización:** Se realiza en el mes de noviembre

**Evaluación:** Positiva. La actividad cuenta con la aprobación de la comunidad educativa.

- ✓ Participación en el Programa Alimentos GADIS de Gadis, los cursos





académicos 2021-22, 2022-23, con la intención de continuar participando en el presente curso.

**Justificación:** Es una plataforma educativa con contenidos adaptados al currículo oficial de infantil y primaria de Castilla y León, que muestra la cadena de los alimentos desde una perspectiva de salud y sostenibilidad.

**Objetivos:** Mejorar la comprensión sobre la importancia de una alimentación saludable y una vida activa, así como el desperdicio alimentario, el consumo responsable y el origen y proceso de producción de los alimentos.

**Procedimientos:** La plataforma dispone de 11 unidades didácticas que están divididas por niveles educativos y cuentan con textos, vídeos y fichas interactivas. También se visita un supermercado de la cadena Gadis.

**Recursos:** es una actividad que ofrece la cadena Gadis de manera gratuita, por lo tanto, no tiene ningún coste económico.

**Temporalización:** Durante el segundo y tercer trimestre del curso 2022-23

**Evaluación:** Aunque la actividad en este curso aún no ha finalizado, el profesorado que la realizó el curso pasado la evalúa como positiva.

- ✓ Visita al supermercado Elecler y/o MercaSalamanca como Empresas Amigas de la Fundación USAL

**Justificación:** Los alumnos tendrán la posibilidad de descubrir la cadena de los alimentos desde su venta en el mercado de mayoristas "MercaSalamanca" hasta su distribución a un supermercado (Elecler).

**Objetivos:** Descubrir el mercado de mayoristas al que llegan los alimentos antes de ser distribuidos a los supermercados. Conocer un hipermercado, sus secciones de alimentos y productos.

**Procedimientos:** Los alumnos visitan el supermercado y sus diferentes secciones. En la panadería les enseñan cómo se hace el pan.

**Recursos:** Es una actividad que financia la Fundación Salamanca Ciudad de Saberes y el ayuntamiento de Carbajosa, por tanto, no tiene coste.

**Temporalización:** Durante el tercer trimestre del curso.

**Evaluación:** Muy positiva.

- ✓ Programa de Almuerzo Saludable y sin residuos (Recreo Residuos Cero)

**Justificación:** Los alumnos tienen la oportunidad de cuidar el medio ambiente de primera mano, no generando residuos además de mejorar su salud incluyendo la fruta como sustitutivo a otros alimentos ricos en azúcares en sus rutinas de almuerzo.

**Objetivos:** Fomentar el consumo de fruta en el alumnado. Cuidar el medio ambiente. Reducir el consumo de plástico y de productos envasados.

**Procedimientos:** Se establece un calendario semanal que fomenta el consumo de fruta y bocadillos elaborados, evitando los almuerzos con alimentos procesados y ricos en azúcares, a la vez que evitamos generar residuos pues deben traerlos en tupper y botellas reutilizables.

**Recursos:** las guías didácticas y cartelería de la organización "Teachers for future".

**Temporalización:** Puesto en marcha en el curso 2021-22 y se mantiene en la actualidad.

**Evaluación:** la actividad cuenta con la aprobación y evaluación positiva de toda la



comunidad educativa.

- ✓ Tras la Renaturalización de los patios escolares, se llevan a cabo actuaciones relacionadas con la educación para la salud:

- Desarrollo de 7 huertos ecológicos educativos elevados en bancales, 6 en el patio de primaria y 1 en el patio de infantil en los que se siembran verduras y hortalizas de invierno y primavera para su recogida y consumo.
- Se han sembrado diferentes especies de Árboles frutales cuyos frutos podrán ser degustados por el alumnado, fomentando el consumo de fruta.
- Aprovechamiento de los recursos que nos ofrece el patio renaturalizado para impartir en el mismo muchos de los contenidos del currículo.

**Justificación:** Los huertos escolares y el resto de las plantas sembradas en el patio permiten la concreción de muchos aspectos del currículum y están integrados en programas de educación alimentaria.

**Objetivos:** Fomentar el consumo de frutas y verduras en los alumnos, así como aumentar sus aprendizajes en el cuidado y crecimiento de los productos de la huerta.

**Procedimientos:** Cada grupo de alumnos será responsable de su cuidado y mantenimiento con depósitos de captación y almacenaje de aguas pluviales en los techos del edificio, para su aprovechamiento como agua de riego de los huertos escolares, lo que favorecería su sostenibilidad.

**Recursos:** A la hora de seleccionar qué plantas sembrar y cultivar, hay que tener en cuenta que el ciclo de crecimiento esté dentro del ciclo escolar, las condiciones climáticas de la meseta, con inviernos fríos y duraderos y las necesidades de tierra y agua de las diferentes plantas. Algunas hortalizas susceptibles de ser plantadas en nuestros huertos escolares serán las zanahorias, la coliflor, las espinacas, las lechugas de invierno, la escarola, el brócoli, los rabanitos, etc.

Para que el impacto del gasto de agua sea bajo, se han instalado depósitos para la recogida de aguas pluviales.

**Temporalización:** Durante todo el curso

**Evaluación:** la actividad cuenta con la aprobación y evaluación positiva de toda la comunidad educativa.

### **ACTUACIONES EDUCATIVAS RELACIONADAS CON LA EDUCACIÓN EMOCIONAL Y EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD**

- ✓ Participación en el Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno, recibiendo charlas a los alumnos de 4º, 5º y 6º sobre Acoso Escolar

**Justificación:** Esta actividad contribuye a promover un ambiente de respeto y convivencia entre los alumnos proporcionando herramientas para prevenir situaciones de violencia.

**Objetivos:** Los objetivos de esta iniciativa son educar a los alumnos de 4º, 5º y 6º



sobre el acoso escolar y el ciberacoso, así como los riesgos de internet, sensibilizarlos sobre el tema y fomentar la prevención. Esto ayudará a mejorar la convivencia en el centro educativo y su entorno y contribuirá a la mejora de la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa.

**Procedimientos:** Miembros de la Guardia Civil se desplazan al centro para impartir charlas al alumnado sobre acoso escolar y riesgos de internet. Actividades complementarias con exhibiciones policiales o visitas a centros policiales

**Recursos:** Es una actividad gratuita. Programa financiado por la Unidad contra la Violencia de la Subdelegación del Gobierno en Salamanca en colaboración con la Junta de Castilla y León.

**Temporalización:** Dos charlas de una hora, una en el primer trimestre y otra en el segundo. La exhibición se realizará en el tercer trimestre.

**Evaluación:** Se realiza una evaluación para medir el impacto de las charlas. Esta evaluación incluye encuestas a los alumnos para conocer su nivel de conocimiento sobre los riesgos de Internet, así como un seguimiento para verificar si han cambiado sus hábitos de uso de la tecnología.

- ✓ Taller sobre Microbiología (bacterias) del Instituto de Biología Funcional y Genómica de Salamanca (IBFG)

**Justificación:** El taller permitirá a los estudiantes aprender sobre la estructura, función y diversidad de las bacterias, así como sobre los mecanismos de supervivencia y adaptación de estos organismos. Esto les permitirá comprender mejor la importancia de la microbiología en la vida diaria y cómo se relaciona con la salud humana.

**Objetivos:** Comprender la importancia de la microbiología en la vida diaria para la mejora de la salud.

**Procedimientos:** Técnicas de laboratorio para el estudio de bacterias.

**Recursos:** Materiales de laboratorio como placas de Petri, tubos de ensayo, láminas de vidrio y reactivos, microscopio para el estudio de las bacterias y ordenador para el procesamiento de datos. El IBFG proporciona todos los recursos necesarios. Actividad gratuita para el centro y los alumnos.

**Temporalización:** Taller de dos horas de duración. Mayo de 2021

**Evaluación:** Los alumnos realizaron un test para evaluar la actividad. El resultado fue muy positivo.

- ✓ Movilidad infantil y seguridad vial en bicicleta con la colaboración de la Policía Local de Carbajosa de la Sagrada

**Justificación:** La movilidad infantil y la seguridad vial en bicicleta son temas de gran importancia para la salud y el bienestar pues contribuyen a mejorar la seguridad vial de los niños al proporcionar información sobre el uso seguro de la bicicleta. Esto ayudará a desarrollar habilidades de conducción seguras y responsables, lo que contribuirá a reducir el número de accidentes entre los niños.

**Objetivos:** Fomentar el transporte en bici como modo sostenible, mejorar la salud y el bienestar con la práctica del ejercicio físico, guiar, promover el uso de la bicicleta y reducir el número de accidentes entre los jóvenes.

**Procedimientos:** Charlas informativas sobre seguridad vial y puesta en práctica en



el circuito de educación vial de la localidad.

**Recursos:** cada alumno acude al colegio con su bicicleta para desplazarse al circuito de educación vial.

**Temporalización:** Dos charlas de una hora, una en el primer trimestre y otra en el segundo. La práctica en el circuito se realiza en el tercer trimestre.

**Evaluación:** Se realizan encuestas a los alumnos. El equipo directivo se reúne con la Policía Local para evaluar el progreso de las actividades.

### **ACTUACIONES EDUCATIVAS RELACIONADAS CON LAS TIC**

- ✓ Participación en el Plan Director para la convivencia y mejora de la seguridad en los centros educativos y su entorno, recibiendo charlas a los alumnos de 4º, 5º y 6º sobre los riesgos de Internet

**Justificación:** Con esta actividad se intenta promover la seguridad entre los alumnos de 4º, 5º y 6º, para que puedan navegar por Internet de forma segura y responsable y sean conscientes de los peligros que conlleva el uso inadecuado de la tecnología.

**Objetivos:** Proporcionar información sobre los riesgos de Internet y fomentar el uso responsable de la tecnología.

**Procedimientos:** Miembros de la Guardia Civil imparten charlas a los alumnos.

**Recursos:** Ordenador y pizarra digital para presentación audiovisual. es una actividad gratuita. Programa financiado por la Unidad contra la Violencia de la Subdelegación del Gobierno en Salamanca en colaboración con la Junta de Castilla y León.

**Temporalización:** Dos charlas de una hora, una en el primer trimestre y otra en el segundo.

**Evaluación:** Se realizará una evaluación para medir el impacto de las charlas. Esta evaluación incluirá encuestas a los alumnos para conocer su nivel de conocimiento sobre los riesgos de Internet, así como un seguimiento para verificar si han cambiado sus hábitos de uso de la tecnología.

- ✓ Plan confianza y seguridad digital

**Justificación:** La confianza y seguridad digital son habilidades esenciales para el éxito de los alumnos en la era digital. Estas habilidades les permiten navegar por Internet de forma segura, protegerse de los peligros en línea y usar la tecnología de forma responsable.

**Objetivos:** Desarrollar habilidades de confianza y seguridad digital en los alumnos de 5º y 6º, fomentar el uso responsable de la tecnología entre los alumnos, estimular el pensamiento crítico para evaluar la información en línea.

**Procedimientos:** Se llevan a cabo charlas online promovidas por el INCIBE y dirigidas a alumnos, profesores y familias, sobre confianza y seguridad digital, se establece una lista de recursos en línea para ayudar a los alumnos a navegar por Internet de forma segura.

**Recursos:** Recursos en línea para ayudar a los alumnos a navegar por Internet de forma segura y recursos en línea para ayudar a los alumnos a evaluar la información en línea. La actividad es gratuita para el centro y los alumnos.



**Temporalización:** Desde la Consejería de Educación se propone a los colegios participar en charlas y talleres relacionados con la seguridad digital a lo largo de todo el curso, más si cabe en torno al día de Internet Segura (10 de febrero). Durante la semana de Internet seguro los alumnos participan en actividades de visionado de cortos y vídeos.

**Evaluación:** A través de sencillos cuestionarios evaluamos el nivel de conocimiento de los alumnos sobre el uso responsable de la tecnología antes y después de la implementación del programa.

### **ACTUACIONES EDUCATIVAS RELACIONADAS CON EL COMEDOR ESCOLAR**

El comedor escolar desarrolla un Programa de Vida Saludable en relación a los hábitos saludables en la alimentación de los aproximadamente 65 alumnos que asisten al comedor escolar.

En la WEB del Centro <http://ceiplaladera.centros.educa.jcyl.es/> se recoge una sección referente al Proyecto de Hábitos de Vida Saludable. En esta sección se hace referencia tanto al proyecto que desarrolla el colegio, como al programa que lleva a cabo la empresa Aramark que gestiona el comedor escolar desde el curso 22/23. Este incluye:

- Carta de presentación a las familias
- Dossier Proyecto Educativo “Alimentando el futuro de una generación”
- Vídeos de la propuesta de valor de Aramark:

Proyecto Educativo “Vida Saludable”: <https://www.youtube.com/watch?v=Mgt36YY9zUw>

Proyecto Educativo “Siempre Cerca”: <https://www.youtube.com/watch?v=8L5xoQYTUHg>

Menús Mensuales en el comedor escolar: <https://www.youtube.com/watch?v=58-EHx9ESxY>

Comunicación con las familias (Web y APP): <https://www.youtube.com/watch?v=SH-5o3uT140>

## **6. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS UTILIZADAS**

En el CEIP La Ladera llevamos a cabo este proyecto de desarrollo de los hábitos de vida saludable en los alumnos, mediante metodologías activas y participativas en las que se involucra al alumnado, al profesorado y al resto de la comunidad educativa.

Se proponen situaciones de aprendizaje reales como principal medio para la consecución de los objetivos y la adquisición de contenidos en los seis ámbitos de intervención para el desarrollo del Programa de Hábitos de Vida Saludable: Salud y alimentación, Actividad física, Medio ambiente y sostenibilidad, Educación emocional, Autocuidados y accidentalidad, Uso positivo de las TIC.

Los talleres, el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos (ABP), el aprendizaje servicio y la utilización de las TIC son las metodologías utilizadas con los alumnos de educación infantil. En el alumnado de primaria las metodologías son participativas y cooperativas, el aprendizaje-servicio a la comunidad también está presente contribuyendo a crear un entorno urbano más saludable. Se utilizan las TIC en la búsqueda de información, trabajos de investigación y a través de plataformas de creación de contenidos como Canva o Genially.



Los formularios Forms son utilizados para evaluar los objetivos y las actividades, y conocer las opiniones y propuestas de mejora de toda la comunidad.

Se ha creado una Comisión de Hábitos Saludables formada por la directora del centro, cuatro profesores (un representante de infantil y un representante de cada ciclo de primaria) y tres padres/madres de los alumnos. Esta comisión se reúne al menos una vez al trimestre y al finalizar el curso escolar. Se encarga de tomar las decisiones que afecten al Programa de Hábitos de Vida Saludable, así como realizar un plan de acción trimestral y redactar una memoria anual con las actividades saludables realizadas.

El **profesorado** por su parte se coordina semanalmente para llevar a cabo las actuaciones que proponen los coordinadores desde la Comisión de Hábitos de Vida Saludable.

**Se involucra al alumnado** en la correcta gestión ambiental trabajando con datos reales sobre el consumo, la disminución del consumo, la recogida de residuos y las consecuencias positivas que todo ello conlleva.

**Se informa y se hace partícipes a las familias** a través de convocatorias y circulares informativas enviadas mediante las plataformas de comunicación que el colegio dispone, así como a través del **Consejo Escolar y la AMPA**.

En el **aprendizaje-servicio**, el servicio a la comunidad consiste en que los alumnos emprenden medidas dentro del centro educativo y la localidad en la que se ubica que contribuyen a crear un entorno urbano más saludable.

También damos importancia a la **ambientación del colegio**: en los pasillos del centro hay carteles del Decálogo de Hábitos de Vida Saludable.

## 7. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO

El programa de actuación para el futuro se puede resumir en varias acciones:

- Se quiere mejorar la **formación del profesorado** en aspectos relacionados con hábitos de vida saludable en las líneas de intervención mencionadas (Salud y alimentación, Actividad física, Medio ambiente y sostenibilidad, Educación emocional, Autocuidados y accidentalidad, Uso positivo de las TIC) y seguir trabajando con las familias.
- Otros retos de futuro atienden a la educación para la acción: **Agenda 21 Escolar**, para el fomento del espíritu crítico y para la participación.
- Crear una biblioteca especializada para el alumnado con libros, revistas, documentos; un taller de prensa con un espacio dedicado a los hábitos de vida saludable.
- Iniciar el **proyecto de Aprendizaje Servicio** "Limpiar nuestro entorno".
- Creación de mini ecosistemas: hotel de insectos, terrario con insectos palo, espacios para fauna auxiliar, oasis de mariposas, casas de pájaros...etc, en el patio recién renaturalizado.
- Profundizar en la **gestión de recursos** del centro. Plantearnos realizar una biblioteca con banco de préstamo de objetos para reducir consumos innecesarios.
- Seguir comprometiéndose con el bienestar de los niños y niñas a través de **proyectos de educación nutricional**, ya sea en el colegio o a través de campañas de concienciación.
- A nivel de reformas dentro del Colegio, nuestro centro es relativamente nuevo (13 años de antigüedad), aun así, se ha solicitado al ayuntamiento el cambio de



bombillas a otras de LED, el cambio de grifería a otras de sensor y la sustitución de cisternas por otras más pequeñas de manera que redunde en la **conservación del medio ambiente** mediante el aprovechamiento de los recursos del planeta y la disminución de las emisiones.

- Establecer **programas de actividad física** para los niños y niñas que mejoren su salud y bienestar.
- Crear alianzas con entidades locales para promover el Sello de Vida Saludable.
- Establecer **programas de apoyo para los padres** que les ayuden a criar hijos sanos.
- Mantener las actuaciones puestas en marcha hasta el momento dando continuidad a los Proyectos de Hábitos de Vida Saludable y cuidado del medio ambiente.

El trabajo de la educación en hábitos saludables está dando sus frutos y las mejorías son considerables: nuestros alumnos/as han aumentado sus conocimientos sobre hábitos saludables y son conscientes de actitudes cotidianas que mejoran su salud.

Continuaremos con estos programas en los cursos venideros para conseguir los objetivos que nos proponemos y lograr que nuestro centro sea más saludable.

## 8. PROGRAMAS ACTIVOS Y EVIDENCIAS DE LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN EN HABITOS DE VIDA SALUDABLES

### Programas activos y evidencias relacionadas con la Actividad Física



Carrera solidaria en las pistas de atletismo de la localidad, en la que participan alumnos, profesores y familias.



“Semana de la bici en el CEIP La Ladera”, rutas por la Vía Verde de la localidad y circuitos de habilidades.



Jornadas de esquí en la Estación Sierra de Béjar “La Covatilla”.



Deportes de raqueta en las pistas deportivas de la localidad.





Jornada de patinaje sobre hielo. Pista de hielo de la Plaza de la Concordia en Salamanca.



Participación en uno de los entrenamientos del CD Carbajosa Basket Aquimisa, de la 1ª división nacional masculina.



Actividades físicas y de aventura en el parque "Outdoor Activo" de la localidad de Huerta (salamanca).



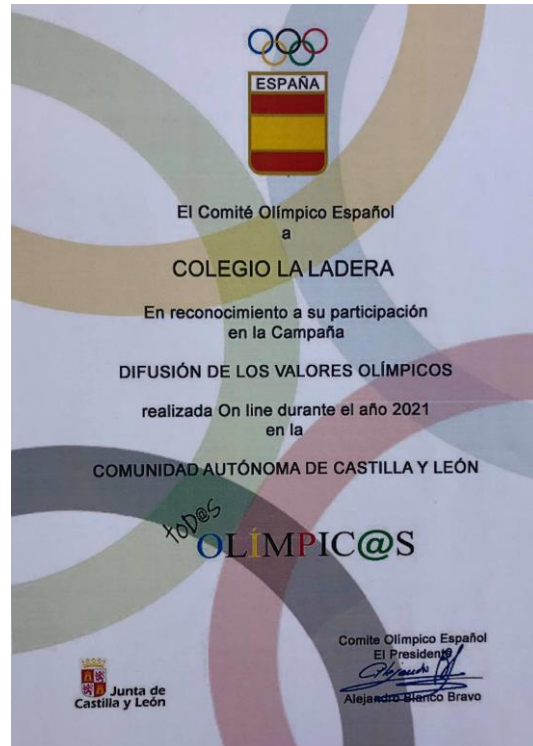
Olimpiada en el CEIP La Ladera, organizada por la especialista de EF.



Participación de alumnos del CEIP La Ladera en jornadas de Duatlón y atletismo de los juegos escolares de la Diputación de Salamanca.



Participación de los alumnos del CEIP La Ladera en jornadas del Programa Prebenjamín Multideporte de los juegos escolares de la Diputación de Salamanca.



Participación en el programa “Todos Olímpicos”



1º Día de la Educación Física en la Calle de Carbajosa de la Sagrada.



2º Día de la Educación Física en la Calle de Carbajosa de la Sagrada.



3º Día de la Educación Física en la Calle de Carbajosa de la Sagrada.



Semana "Sobre Ruedas en patines".



Durante varios cursos, alumnos del colegio son premiados en el Concurso Venancio Blanco, de dibujo y deporte escolar. Siendo el CEIP La Ladera, en el curso 21-22, uno de los colegios que obtienen el premio de centro escolar con mayor número de dibujos premiados.



Uso de patinetes en las sesiones de EF, en las pistas de Pumptrack de la localidad.



**Programas activos y evidencias relacionadas con el Medio Ambiente**



Siembra de semillas y plantones en los 7 huertos ecológicos. Cuidado, riego y cobertura con mantas térmicas.



Actividad física en la naturaleza del entorno próximo al centro.



Ruta de Senderismo en otoño a la Sierra de Francia.



Juegos motrices en la naturaleza durante la Semana Cultural "La Ladera Verde".  
Prado de la Vega y Jardín botánico de Carbajosa de la Sagrada.





Jornada de actividades en la naturaleza. Parque de cuerdas de San Miguel de Valero (salamanca).



Rutas de senderismo por el entorno próximo al centro educativo.



Jornada de Orientación a cargo de la Diputación de Salamanca, en el parque de Valcuevo de Valverdón (Salamanca).



Visita a la Granja Escuela Buena Esperanza de Mozárbez (Salamanca) y a la Granja Escuela Lorenzo Milani, de Cabrerizos (Salamanca).



Participación de los alumnos de 6º en el CRIE de Berlanga de Duero, Soria.

### ***Programas activos y evidencias relacionadas con la Alimentación***





Participación en el programa escolar de consumo de fruta, hortalizas y leche.



Visita a la Asociación cooperativa "Puentesana" y fábrica de quesos "Mil caminos", dentro del programa "Agricultores y Ganaderos del Futuro".



**ALMUERZO SALUDABLE Y CON RESIDUOS CERO**

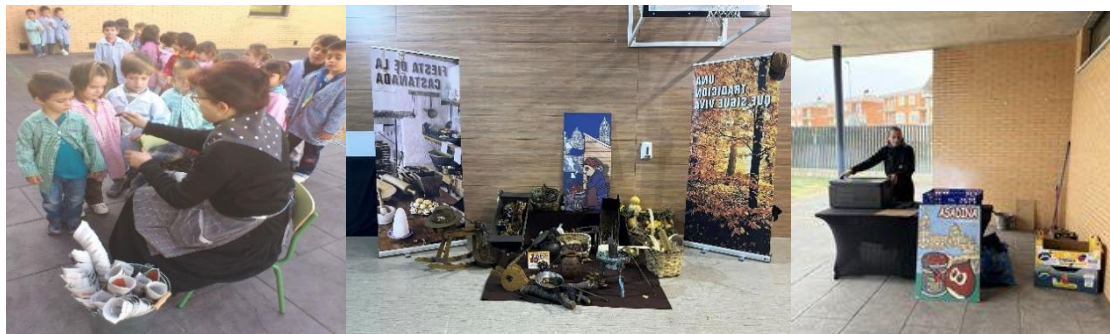
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
BOCADILLO CASERO	FRUTA	BOCADILLO CASERO	FRUTA	CEREALES o GALLETAS



Almuerzo saludable y exento de residuos.



Visita a Merca Salamanca y al supermercado E. Leclerc dentro del Programa Empresas Amigas de la Fundación USAL.



Celebración de la castañada de otoño.



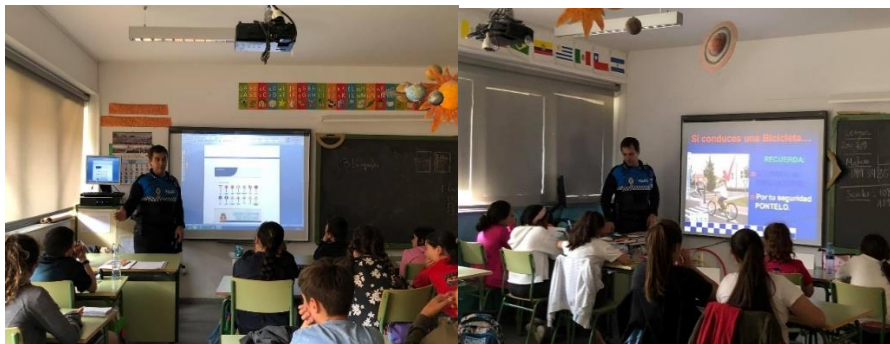


Visita a una fábrica de Apicultura con producción de miel, polen, propóleo y otros productos.

**Programas activos y evidencias relacionadas con la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud**



Charla de un traumatólogo, padre de una alumna la clase de 2º, sobre la salud de huesos, músculos y articulaciones.



Charla de seguridad vial a cargo de la Policía Local de Carbajosa de la Sagrada.



Prácticas sobre el circuito de educación vial de la localidad de Carbajosa de la Sagrada.



Talleres sobre microorganismos (bacterias, hongos y virus) a cargo del Instituto de Biología Funcional y Genómica de la USAL.

### **Programas activos y evidencias relacionadas con las TIC**

Jornada - Día de Internet Segura  
CyL #SIDCYL2022



Cada año celebramos el día de Internet Segura con visionados de cortos y vídeos sobre los peligros de las redes sociales e internet.





Charla de la Guardia Civil sobre los riesgos de internet y el ciberacoso, dentro del Plan Director para la mejora de la convivencia y la seguridad en los centros.

## **9. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS Y BENEFICIOS ALCANZADOS. EVALUACIÓN POR PARTE DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LOS PROGRAMAS DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ALUMNADO**

Se realiza un seguimiento y evaluación de cada actividad realizada. El claustro de profesores evalúa las actividades llevadas a cabo y valora su continuidad y solicitud de cara a cursos posteriores.

Se elaboran cuestionarios a través de la app Forms para que los alumnos y las familias puedan valorar la eficacia y satisfacción con las actividades propuestas.

Al finalizar cada curso escolar, se refleja en la Memoria del Centro todo lo que se ha realizado en torno a este proyecto, así como posibles propuestas de mejora.

## **10. COMUNICACIÓN DE LOS RESULTADOS DEL PROGRAMA A LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y AL CONJUNTO DE LA SOCIEDAD. MEDIDAS DE DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES Y EXPERIENCIAS ADOPTADAS.**

Se informa a las familias de los resultados del “Programa de Hábitos Saludables” a través de circulares informativas online a través de Teams, correo electrónico, Remind, Facebook y web del centro, evitando el consumo de papel y el gasto de consumibles de impresora.

El centro utiliza sus redes sociales para hacer difusión de las actividades relacionadas con la Educación en Hábitos de Vida Saludable.

[Blog La Ladera Hortícola | La Ladera \(37laladera.wixsite.com\)](https://www.facebook.com/ceiplaladera)  
<https://www.facebook.com/ceiplaladera>  
<https://twitter.com/ceiplaladera>  
<http://ceiplaladera.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

Con esta divulgación conseguimos que cada vez la participación de la comunidad educativa sea mayor.

En la Web del centro hay una sección en la que se incluye este documento, el documento de, así como las actuaciones que se llevan a cabo en relación con los Programas de Hábitos Saludable.

La empresa de comedor escolar está en continua comunicación con las familias a través de los siguientes:

- Pack de bienvenida (Guía alimentaria y carta bienvenida)
- Menús mensuales sanos, equilibrados y variados con recomendaciones para la cena
- Menús de desayunos saludables
- Web [elgustodecrecer.es](http://elgustodecrecer.es)
- APP El Gusto de Crecer
- Instagram El Gusto de Crecer



Se fomentan campañas de sensibilización en las que se explican los resultados del programa y los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. Estas campañas incluyen una serie de actividades como talleres, concursos, debates, etc. que permiten difundir los resultados del programa de una forma práctica y divertida.

Los resultados del programa se recogerán en la memoria final de cada curso escolar.

Los programas de “Vida Saludable” están incluidos en la página web del centro, en la que se publicitan las actuaciones relativas al fomento de los hábitos de vida saludable en el alumnado.

### *DILIGENCIA DE APROBACIÓN*

El presente documento ha sido elaborado por el Equipo Directivo del Centro, con las aportaciones del Claustro de profesores. Se ha presentado al Consejo Escolar del centro para su información y difusión a la Comunidad Educativa en la sesión ordinaria de Consejo Escolar celebrada el 30 de enero del 2024.

En Carbajosa de la Sagrada, a 30 de enero de 2024

LA DIRECTORA

Isabel Quevedo San Máximo