



MEMORIA TÉCNICA “PROYECTO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE”

ACTIVIDADES Y REQUISITOS PARA EL “SELLO DE VIDA SALUDABLE”



| | | |
|--|---|---|
| Nombre del centro: CEIP LA LADERA | | |
| Dirección: C/ JUAN VALDÉS | Localidad: CARBAJOSA DE LA SAGRADA | Provincia: SALAMANCA |
| CP: 37188 | Teléfono: 923208775 | e-mail de contacto: 37013523@educa.jcyl.es |



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| 2. RESUMEN DE LA VIDA DEL CENTRO. CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO | 3 |
| 3. DESARROLLO DE TEMAS TRANSVERSALES..... | 5 |
| 4. PROYECTOS QUE HA DESARROLLADO EL CENTRO EN LOS ÚLTIMOS CURSOS | 5 |
| 5. OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL CENTRO Y CONTRIBUYEN A LA MEJORA DE LOS HABITOS SALUDABLES | 7 |
| 6. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS UTILIZADAS | 8 |
| 7. DESCRIPCIÓN DE LAS ACTUACIONES DESARROLLADAS (JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS, PROCEDIMIENTOS Y RECURSOS, TEMPORALIZACIÓN Y EVALUACIÓN)..... | 9 |
| <i>Actuaciones educativas relacionados con la Actividad Física.....</i> | <i>9</i> |
| <i>Actuaciones educativas relacionadas con el Medio Ambiente.....</i> | <i>12</i> |
| <i>Actuaciones educativas relacionadas con la Alimentación</i> | <i>13</i> |
| <i>Actuaciones educativas relacionadas con la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud.....</i> | <i>17</i> |
| <i>Actuaciones educativas relacionadas con las TIC.....</i> | <i>19</i> |
| 8. PROGRAMAS ACTIVOS Y EVIDENCIAS DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES MENCIONADAS PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:..... | 20 |
| <i>Programas activos y evidencias relacionadas con la Actividad Física....</i> | <i>20</i> |
| <i>Programas activos y evidencias relacionadas con el Medio Ambiente....</i> | <i>27</i> |
| <i>Programas activos y evidencias relacionadas con la Alimentación</i> | <i>31</i> |
| <i>Programas activos y evidencias relacionadas con la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud.....</i> | <i>34</i> |
| <i>Programas activos y evidencias relacionadas con las TIC.....</i> | <i>36</i> |
| 9. PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN EN EL PROYECTO DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE, DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y DEL ENTORNO DEL CENTRO..... | 37 |
| 10. VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS Y BENEFICIOS ALCANZADOS. EVALUACIÓN POR PARTE DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LOS PROGRAMAS DE HÁBITOS SALUDABLES EN EL ALUMNADO..... | 38 |
| 11. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO | 38 |
| 12. 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. | 39 |
| 13. DILIGENCIA DE APROBACIÓN | 40 |



1. INTRODUCCIÓN

En el CEIP La Ladera la salud y el medio ambiente son los ejes vertebradores de las actividades que realizamos con el alumnado. 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.

2. RESUMEN DE LA VIDA DEL CENTRO. CONTEXTO SOCIOEDUCATIVO

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 2024-2025 se compone de 11 unidades, 3 de Ed. Infantil y 8 de Ed. Primaria, resultantes de los desdobles del 1º y 2º curso de primaria.

El colegio dispone de 10 aulas, 3 de infantil y 7 de primaria. Además, cuenta con dos aulas de usos múltiples (una de ellas alberga la tutoría de 1ºB de primaria), 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, 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 80 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. Este curso 24/25 se amplía la plantilla con tres maestros, dos de Educación Primaria y uno de Educación Física.

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 192 niños/as de edades comprendidas entre 3 y 12 años, agrupados en 12 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 “**Programas de Hábitos Saludables**” en las siguientes líneas de intervención que se detallan más adelante:

- Actividad física
- Salud y alimentación
- 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.



3. 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 lleva a cabo en el centro con las siguientes actividades:

- Participación en proyectos comunitarios (Programa municipal La Ciudad de los Niños)
- Participación en programas de prevención del acoso escolar (Plan Director de la JCyL, Asociación Salmantina contra el Bullying, Asociación REA)
- Participación en programas de prevención del maltrato a menores (Asociación REA)
- Participación en programas de educación sobre los riesgos de internet y las redes sociales (Plan Director de la JCyL, Plan de Seguridad y Confianza Digital de la JCyL, Programa AEXCYL de desarrollo de competencias digitales de la JCyL)
- Participación en talleres de mejora de habilidades sociales (Asociación REA).
- Promoción de hábitos de higiene, alimentación y correcta nutrición (programa de consumo de frutas, hortalizas y leche de la JCyL)
- Charlas de temas relacionados con la salud, prevención de enfermedades y sobre la importancia de las pruebas de diagnóstico para detectar enfermedades precozmente (charlas de padres/madres del centro que son sanitarios)
- Charlas sobre gestión del estrés y autocuidados, aprendizaje de técnicas de relajación.
- Charlas y prácticas de primeros auxilios a cargo de Cruz Roja Salamanca.
- Participación en programas de educación sobre el consumo de alcohol y drogas (Plan Director de la JCyL)
- Participación en el programa municipal de Educación Vial impartido por la Policía Local de la localidad.
- Visitas a empresas de alimentación del entorno próximo.
- Celebración de efemérides relacionadas con el medio ambiente.
- Acciones solidarias, mercadillos y carreras solidarias con recaudaciones donadas a ONGs.

4. 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, 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**.



Actualmente contamos con unos patios más verdes y sostenibles, en los que se han plantado una centena de árboles (frutales, coníferas, caducifolios, perennes, arbustos y plantas aromáticas que favorecen la biodiversidad de los patios). Se han construido siete bancales para disponer de huertos elevados y se ha instalado un depósito para la recogida y reutilización de aguas pluviales en el regadío de los huertos. Así mismo, hemos colocado cajas nido y hoteles de insectos como parte de las acciones para la biodiversidad que pretendemos crear en nuestros patios.

Todo ello forma parte del ya mencionado **Proyecto Medioambiental “La Ladera en Verde”** cuyo fin último es el aprendizaje de los alumnos en materia medioambiental, pero también en alimentación y salud. **Contamos con Planes de Educación Ambiental, Gestión Ambiental y un Proyecto de Hábitos de Vida saludable.**

Fruto de ello, el pasado curso 2023/2024 el centro fue **reconocido con el Sello Ambiental de Centro Sostenible.**

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, tienen que ver con los Hábitos de Vida Saludable, incluidos en los **“Programas de Hábitos Saludables”** con 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)
- Actividades organizadas por el equipo docente relacionadas con los proyectos de Vida Saludable.
- Comedor SALUDABLE y SOSTENIBLE, que fomenta los buenos hábitos, a través de la “EDUCACIÓN PARA LA SALUD” y la consecución de los “OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE”
- Talleres de cocina saludable con degustación de recetas en frío a base de frutas y hortalizas, propuestos por la JCyL para los centros participantes en el Programa Escolar de consumo de frutas, hortalizas

2. Actividad Física:

- Celebración del Día de la Educación Física en la Calle (26 de abril), en Carbajosa de la Sagrada, en coordinación con los otros dos centros educativos de la localidad.
- Sobre ruedas en La Ladera: actividades con bici, patines y patinetes.
- Actividad física en el entorno próximo.
- Carreras solidarias.
- Participación en diferentes modalidades deportivas de los Juegos Escolares de la Diputación de Salamanca.

3. Medio ambiente y sostenibilidad:



- Actividades de adaptación al cambio climático a través de la Renaturalización de nuestros patios.
- Actividades relacionadas con el “Sello de Centro sostenible”, propuestas por la JCyL para los centros de la comunidad que poseen este distintivo.
- Gestión del consumo, las emisiones y los residuos mediante actividades y otras gestiones recogidas en el Plan de Gestión Ambiental.
- Participación en la Red de centros con huertos escolares ecológicos de la Universidad de Salamanca “HECOUSAL” con talleres para el alumnado y actividades de formación para el profesorado.
- Salidas al entorno próximo del colegio (Prado de la Vega y Jardín Botánico) para observar flora y fauna.
- Excursiones de senderismo por rutas establecidas en las provincias de Salamanca, Ávila y Cáceres.
- Participación en el Programa de Ganaderos y Agricultores del futuro con visitas a granjas ganaderas y empresas agrícolas.
- Visitas a Granjas Escuelas, Almenara, Lorenzo Milani, Buena Esperanza, etc.
- Plantación y desarrollo de 7 huertos ecológicos situados en los patios de infantil y primaria.
- Participación en las actividades del AULA DE FUEGO de la JCyL., con charlas contra incendios y talleres.
- Reciclaje con el programa Recreo Residuos Cero
- Celebración de efemérides medioambientales.
- Navidades sostenibles.
- Mercadillos Solidarios con 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. Asociación REA.
- Prevención del maltrato: Asociación REA.

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 y Asociación REA.

5. OBJETIVOS QUE PERSIGUE EL CENTRO Y CONTRIBUYEN A LA MEJORA DE LOS HABITOS SALUDABLES

- 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 nutrición y la realización de actividad física.
- 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.
- Adquirir capacidades y competencias que permitan a los alumnos tener una actitud crítica ante la información, la publicidad y las actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.
- Conocer y detectar situaciones de riesgo para la salud: sustancias adictivas y comportamientos adictivos como la anorexia y la bulimia, poniendo al alcance del alumnado medidas de prevención y control.
- Promover la formación del profesorado en materia de educación en hábitos saludables, alimentación, actividad física, prevención, primeros auxilios, seguridad vial y seguridad digital.

6. METODOLOGÍAS DIDÁCTICAS UTILIZADAS

En el CEIP La Ladera llevamos a cabo este Proyecto de Hábitos de Vida Saludable mediante metodologías activas y participativas en las que se involucra a toda la comunidad educativa. Con el **alumnado de primaria**, se proponen situaciones de aprendizaje lo más cercanas a la realidad como principal medio para la consecución de los objetivos y la adquisición de contenidos. Los talleres, el aprendizaje cooperativo, el aprendizaje basado en proyectos (ABP) son las metodologías utilizadas con **el alumnado 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 sostenible. 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 de Vida Saludable** 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 desarrollo de las actividades que se incluyen en los programas de hábitos de vida saludable.



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

Cada curso, el claustro de profesores selecciona y organiza numerosas actividades complementarias. En los últimos años hemos llevado a cabo actividades y programas, relacionados con 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”: patines**

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 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 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 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 currículo 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 coche y sostenible. 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 resto de cursos hasta el actual, de forma presencial**

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.
- **Siembra de diferentes especies de arbolado:** frutales, de hoja caduca, de hoja perenne, arbustos y plantas aromáticas.
- **Aprovechamiento de los recursos** que nos ofrece el patio renaturalizado para impartir los contenidos del currículo.

Justificación: Los huertos escolares y el resto de las plantas sembradas en el patio permiten la concreción de 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, Ávila 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. Ruta por las inmediaciones del Puerto de Peñanegra en Piedrahita (Ávila, Sierra de Gredos).

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 saludables** para los aproximadamente 85 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 y Granja Escuela de Almenara (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 que se realiza para producir alimentos.

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: El AMPA promueve y realiza esta actividad de forma gratuita para todos los alumnos del centro.

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**

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 2024-25

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.

✓ **Visita a la fábrica de Industrias Cárnicas Iglesias dentro del programa "Empresa Familiar en las aulas de la JCyL"**



Justificación: Los alumnos descubren los procesos de curación del jamón hasta su comercialización.

Objetivos: Conocer como se produce la curación del jamón descubriendo los tiempos y temperaturas que los jamones tienen que estar en cada cámara, visitando las cámaras y los carriles de distribución de las mismas.

Procedimientos: Los alumnos visitan la fábrica y las diferentes zonas de producción.

Recursos: Es una actividad que financia la JCyL dentro del programa "Empresa Familiar en las aulas"

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 en la vertiente de la alimentación:**

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, además de la degustación de los alimentos que se obtienen de ellos.

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: evaluación positiva de toda la comunidad educativa.



✓ **Talleres navideños sobre recetas saludables.**

Justificación: La Navidad es una época de celebraciones donde la comida juega un papel central, pero muchas veces se asocian excesos y hábitos poco saludables. Este taller enseña a los alumnos a disfrutar de la gastronomía navideña de una manera equilibrada, integrando recetas saludables que respeten los principios de una alimentación nutritiva y saludable.

Objetivos: Fomentar hábitos alimentarios saludables durante las festividades navideñas, demostrando que es posible disfrutar de comidas tradicionales de forma equilibrada y enseñar a los participantes recetas navideñas saludables que incluyan ingredientes frescos, naturales y nutritivos.

Procedimientos: Explicación de los principios básicos de una dieta equilibrada y posterior propuesta de elaboración de recetas saludables. Degustación de las recetas preparadas.

Recursos: Videos o diapositivas informativas sobre nutrición. Ideas de recetas saludables.

Temporalización: charla de 50', elaboración de las recetas en sus casas con sus familias y degustación de las recetas elaboradas el último día del trimestre durante 40'

Evaluación: Se hace una pequeña encuesta forms al final del taller para medir la satisfacción de los participantes y si consideran útiles los consejos dados. Después de las festividades, para conocer si han llevado a cabo las recomendaciones en sus celebraciones y los cambios en sus hábitos alimenticios.

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.



- ✓ **Talleres y charlas para la mejora de la convivencia, prevención del acoso y el maltrato infantil a cargo de la Asociación REA y la Asociación FAPMI (JCyL) dirigidas a todo el alumnado del centro según temática y edad, y a familias.**

Justificación: Esta actividad proporciona herramientas en los alumnos para prevenir situaciones de maltrato por acoso y/o abuso sexual.

Objetivos: El objetivo es informar al alumnado para la detección de posibles situaciones de maltrato.

Procedimientos: Vanessa Ramajo, Psicóloga de ambas asociaciones (REA y FAPMI) se desplaza al centro para impartir charlas al alumnado.

Recursos: Es una actividad gratuita. Programa financiada por la Junta de Castilla y León.

Temporalización: tres charlas de una hora, una en cada trimestre para el alumnado y una charla de una hora en cada trimestre para las familias.

Evaluación: Se realiza una evaluación a través de una encuesta de satisfacción a las familias.

- ✓ **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.

✓ **Taller de Primeros Auxilios**

Justificación: El taller busca enseñar a los niños de 6º de primaria los conceptos básicos de primeros auxilios, brindándoles herramientas para reaccionar adecuadamente en emergencias, promoviendo la seguridad y el trabajo en equipo.

Objetivos: Conocer qué son los primeros auxilios y su importancia. Aprender los pasos básicos para actuar en emergencias graves (RCP, desmayos).

Procedimientos: Introducción teórica sobre primeros auxilios. Explicación y demostración de conceptos clave: cómo llamar a emergencias, RCP, posición lateral de seguridad y control de hemorragias. Actividades prácticas en grupos.

Recursos: Material para prácticas (maniqués de RCP)

Temporalización: Total de 1 hora, dividida en introducción (10 min), explicación teórica (20 min), actividades prácticas (25 min) y repaso final (10 min).

Evaluación: Se realizará mediante observación continua, participación en las prácticas.

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.

8. PROGRAMAS ACTIVOS Y EVIDENCIAS DE LA PARTICIPACIÓN EN LAS ACTIVIDADES MENCIONADAS PARA EL DESARROLLO DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE:

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 para los alumnos de 4º, 5º y 6º de primaria.



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



Participación de 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 Pumtrack 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 "Puentesan" 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.



Taller sobre recetas navideñas saludables.



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



Taller de primeros Auxilios para alumnos de 6º.



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



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



Cada curso escolar 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.



Cada curso escolar participamos en las webinar y charlas presenciales del Plan de Confianza y Seguridad Digital de la JCyL

9. 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 Vida Saludable.

A través de las reuniones de coordinación docente se organizan las actividades sobre el Proyecto de Vida Saludable en los cuatros 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.

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 Saludables relacionados con la Actividad Física.
- ✓ Juan Carlos Pereña Moro, secretario del centro y especialista en inglés: coordinador del Proyecto de Desarrollo de Hábitos Saludables relacionados con el Medio Ambiente.
- ✓ M^a del Mar Morato Santos, jefa de estudios y tutora de 3^o de primaria: coordinadora del Proyecto de Desarrollo de Hábitos Saludables relacionados con la Alimentación.
- ✓ María Dolores Velasco Oliva, Tutora de 4^o de primaria: coordinadora del Proyecto de Desarrollo de hábitos saludables relacionados con las TIC.
- ✓ Carlos Jara Jiménez, tutor de 6^o de Primaria: coordinador del Proyecto de Desarrollo de Hábitos Saludables relacionados con la Educación Emocional y el Autocuidado de la Salud.



- ✓ 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.

10. 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.

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

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

- A nivel de reformas dentro del Colegio, nuestro centro es relativamente nuevo (15 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 **mitigación del cambio climático** y la **conservación del medio ambiente**.
- Se quiere mejorar la **formación del profesorado** en aspectos relacionados con hábitos de vida saludable en alimentación, educación emocional y Autocuidados y accidentalidad.
- 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 renaturalizado.
- Seguir comprometiéndose con el bienestar de los niños y niñas a través de **actividades de educación nutricional**, ya sea en el colegio a través de talleres o a través de campañas de concienciación.
- 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.
- Crear alianzas con entidades locales para promover el Sello de Vida Saludable, tras su consecución.



El trabajo de la educación en hábitos saludables está dando sus frutos y las mejoras 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.

12. 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 las aplicaciones que la JCyL pone a disposición de los centros y las familias, el correo electrónico y mediante 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 \(37laladera.wixsite.com\)](http://37laladera.wixsite.com)

<https://www.facebook.com/ceiplaladera>

https://www.instagram.com/ceip_la_ladera/

<http://ceiplaladera.centros.educa.jcyl.es/sitio/>

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

La **empresa de comedor escolar** fomenta campañas de sensibilización con los beneficios de llevar un estilo de vida saludable. Estas campañas incluyen una serie de actividades como talleres, concursos, debates, etc. Además, 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
- APP El Gusto de Crecer
- Instagram El Gusto de Crecer

En la Web del Centro hay una sección de las actuaciones que se llevan a cabo en relación con los Programas de Hábitos Saludables, en la que se publicitan las actuaciones relativas al fomento de los hábitos de vida saludable en el alumnado.



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

13. 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 21 de enero del 2025.

En Carbajosa de la Sagrada, a 31 de enero de 2025

LA DIRECTORA

Isabel Quevedo San Máximo