

1.- NOMBRE DEL CENTRO: IES CANARIAS CABRERA PINTO.

2.- NOMBRE DEL PROYECTO: POR UN CABRERA SALUDABLE.

3.- OBJETIVO: “ Hacer partícipe a toda la comunidad educativa y centros adscritos de hábitos de vida saludables a través de la mejora de la alimentación y la práctica de actividad física”.

4.- DESCRIPCIÓN. Se trata de un ambicioso proyecto que abarca diferentes actuaciones que se han venido realizando, e incorpora para este nuevo curso, algunas novedades.

Dentro del programa de **actividad física y salud**, tomando como punto de partida las preocupantes cifras de sobrepeso, obesidad y sedentarismo en la juventud canaria, desde el curso 2015/16 se implantó en todos los niveles educativos el desarrollo de un programa específico en colaboración con la ULL. Se analizó la repercusión del programa implementado, para así valorar o modificar lo que procediera. Se recogieron datos a través de un pre y postest que fueron tratados en trabajos de investigación.

El **ActivaT-recreos** consiste en la dinamización de actividades en las que el alumnado participa directamente en la gestión de las mismas. El curso pasado se realizaron talleres de zumba, baile, teatro, salsa, cogebo, ... durante los recreos. La semana del 25 al 29 de septiembre, con motivo del **Día Europeo del Deporte Escolar**, se desarrollará en los recreos torneos de fútbol, baloncesto y voleibol dinamizados por el alumnado. El Día 29 de septiembre, como clausura final de la semana, se realizará una Másterclass de zumba.

La **realización de actividades complementarias y extraescolares** recoge actividades de autogestión y diseño del alumnado como el proyecto interdisciplinar “Diseño una excursión (4º ESO)”, el proyecto “Me divierto en la Mesa Mota” (1º Bachillerato) y la carrera solidaria “Save the Children”. Asimismo, nuestro alumnado realizó el curso pasado actividades de voluntariado deportivo en coordinación con el OAD de La Laguna, participando en diferentes eventos deportivos organizados por el mismo.

La **educación física se mueve en La Laguna** es una iniciativa llevada a cabo por el profesorado de Educación Física de los centros educativos de la zona, en la que se organizan encuentros entre los escolares de los diferentes centros. Nuestro instituto participa en las mismas con encuentros cuya finalidad es la convivencia deportiva entre el alumnado y cuyo fin último es la diversión. El IES CANARIAS CABRERA PINTO es el organizador de la Carrera Solidaria intercentros.

En lo que se refiere a la **alimentación**, se viene desarrollando un proyecto interdisciplinar “Desayuno Saludable” (3º ESO) y el “Diseño de menús saludables” (Acampadas bilingües)... Así mismo se promueve en el alumnado la ingesta de una pieza de fruta después de la clase de EFI y en la cafetería del centro se ofertarán, jugos sin azúcar añadido, fruta, frutos secos, yogures, avena, ... y se limitará la venta de golosinas. Todos los miércoles serán destinados a desayunos saludables, haciéndolos coincidir con el día saludable de los centros adscritos.

Asimismo se promueve en nuestro alumnado, a través del **ActivaT-entrevistas** la recogida de información de diferentes miembros de la comunidad educativa que son destacados deportistas o que son ejemplo de vida sana. Estas entrevistas se publican en el canal youtube eficabrera y en el Twitter @saludcabrera.

El Proyecto interdisciplinar “**Tenerife Go**” se llevará a cabo este curso en 1º de la ESO, consistirá en un trabajo en el que el alumnado irá sumando kilómetros a través de los diferentes trabajos presentados en clase. Esos kilómetros se trasladarán a recorridos en Áreas Protegidas y Parques Nacionales de Tenerife.

El grupo que mayor kilometraje consiga, será el ganador. Como broche final del trabajo, se realizará una actividad de senderismo a Los Viñáticos Centenarios.

Otro trabajo interdisciplinar que se viene realizando en 2º ESO entre los departamentos de Tecnología y de EF consiste en el **conocimiento del cuerpo humano** mediante un concurso en el que se utiliza la herramienta digital Kahoot. Asimismo y relacionado con la salud, en Tecnología se tienen en cuenta las normas de seguridad e higiene en el trabajo. Existe entre el alumnado un encargado de seguridad e higiene y disponen de elementos de protección a mano, señales alrededor de las herramientas y póster explicativos a la vista.

Otra de las novedades de este curso es el **“Proyecto Wearables”**, que consiste en la adquisición de dispositivos electrónicos tipo relojes inteligentes, pulseras que controlan nuestro estado de salud. Los **objetivos** de este proyecto son: enseñar al alumnado cómo utilizar las pulseras digitales para mejorar sus hábitos de vida y analizar las pautas de intervención más efectivas por parte del profesorado.

Los **desplazamientos al centro** constituyen otro de los factores importantes para la mejora de la salud. El centro dispone de aparcamientos de bicicletas y en coordinación con el Ayuntamiento, se están llevando a cabo una serie de reuniones para instaurar un bici-bus desde los diferentes itinerarios de los que viene nuestro alumnado, promoviendo la utilización de la bicicleta, patinete y patines como medio de transporte en La Laguna todos los miércoles o una vez al mes.

En **coordinación con el AMPA**, se ofertan a los padres y claustro, clases de zumba los lunes y miércoles en horario de tarde: Familias saludables.

En la **I Semana de La Salud**, se llevaron a cabo diversas actividades tales como: charlas, salidas extraescolares y complementarias de senderismo y otras actividades, mannequin challenge con la filmación de hábitos saludables por parte del alumnado en las tutorías, talleres de zumba y danza del vientre,...

El **Día de Canarias** constituye otra de las celebraciones en el centro, donde el curso pasado se promovió la práctica de juegos y deportes autóctonos como el elástico, el tejo, la lucha canaria, los talleres de silbo gomero y gofio,... siendo dinamizadas todas estas actividades por profesorado y alumnado del centro, así como personal externo.

5.- **ALUMNADO DESTINATARIO**. Está destinado a todo el alumnado de la ESO y Bachillerato.

6.- **PARTICIPACIÓN**. La participación en el “Proyecto por un Cabrera saludable”, se extiende a toda la comunidad educativa, estando también implicados un gran número de departamentos.

7.- **RESULTADO/VALORACIÓN**. Se elaboró un informe de evaluación en sincronía con la ULL a través del Trabajo Final de Máster del Profesorado y cuyo tema es: “El análisis de propuestas de intervención saludable”. Para ello se realizó un análisis del fomento de hábitos saludables en el centro. Se realizó a través de entrevistas a Vicedirección y a los departamentos implicados sobre alimentación: para conocer la formación que reciben los alumnos y las familias, qué alimentos se consumen en casa, en la cafetería del centro. Y sobre actividad física: distinguiendo entre la que es obligatoria en el centro y las que no lo son: actividades complementarias que se realizan en el centro, realización de las clases de EF, acceso del alumnado al IES, participación en las actividades deportivas propuestas en los recreos, realización de actividades extraescolares.

ANEXO

