



Hábitos saludables 24-25



I.E.S. "Brianda de Mendoza"
C/ Hermanos Fernández Galiano, 6
19004 GUADALAJARA
Tel 949213146; Fax 949253710





1. El I.E.S. "Brianda de Mendoza"

Historia

Su denominación original, "Instituto de Segunda Enseñanza de Guadalajara", data del 30 de noviembre de 1837, por tanto, uno de los primeros centros educativos de estas características que se abrieron en España. Estaba situado en el convento de San Juan de Dios. Los primeros años fueron indecisos en cuanto a su estabilidad en su apertura debido a circunstancias políticas, una matriculación escasa de alumnos y falta de recursos. Desde 1857 no se han dejado de impartir clases en este instituto.

Con el aumento de la matrícula de alumnos y las necesidades de espacio para nuevos gabinetes y laboratorios se precisó el traslado al convento de la Piedad, edificio eclesiástico desamortizado donde Doña Brianda de Mendoza (Hija de Don Íñigo González de Mendoza, II Duque del Infantado) estableció un colegio de doncellas en el siglo XVI. En 1944 el Instituto toma el nombre de "Brianda de Mendoza" en recuerdo a su fundadora. Permaneció en dicha ubicación hasta 1972, donde cambió a un edificio de nueva construcción que pudiera albergar a todos los alumnos de la provincia que desearan cursar bachillerato.

En el curso académico 1994-95 el Instituto anticipa la Reforma Educativa para alumnos de tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria y durante el curso 1997-98 se incorpora al Centro la Formación Profesional con Ciclos Formativos de las familias de Administración, Comercio e Informática. En el curso 2002-03 comienza a tener alumnos de 1º y 2º de Educación Secundaria Obligatoria.

El instituto acaba de celebrar su 180 aniversario. Es el más antiguo de Castilla La Mancha y, desde 2015, está declarado como "instituto histórico" debido al gran patrimonio que posee: fondo bibliográfico, mobiliario, colecciones diversas, etc.

Entorno

Se encuentra en una parte de la ciudad que fue concebida en los años 70 del siglo pasado como área de expansión urbana. Se trata de una zona conformada fundamentalmente por bloques de viviendas en altura. En la actualidad, todo el espacio urbanizable está consolidado, entendiéndose que no habrá grandes variaciones en cuanto a la población en edad escolar se refiere.

Además de los alumnos de ESO, bachillerato y FP., nuestro centro dispone de dos especialidades de F.P. Básica. Los estudios se organizan en dos turnos (mañana y tarde); por la tarde, además de los Ciclos Formativos se imparte bachillerato para personas adultas, tanto en modalidad presencial como a distancia. La modalidad a distancia dispone de matrícula para modalidad semi-presencial y virtual. En los últimos años la matrícula asciende a cerca de 2.000 alumnos.

A nuestro centro de titularidad pública acuden alumnos que residen en las inmediaciones (principalmente los de ESO y bachillerato del turno de mañana). Un significativo porcentaje lo componen alumnos de otras nacionalidades y de etnia gitana. Los alumnos de ciclos formativos y los de turno de tarde proceden de diferentes zonas de la capital y provincia.

Familias

La mayor parte de los padres de los alumnos del Instituto son trabajadores de diversa cualificación laboral y su grado de participación en la vida del Centro se reduce a la asistencia a las reuniones o citas para las que son convocados, siendo las madres las que suelen acudir de forma mayoritaria.



Profesores y personal del centro

El Claustro del Instituto está constituido por unos cien profesores. Una mayoría de ellos tiene destino definitivo en el Centro, por lo que es un claustro bastante estable.

El personal de administración y servicios desempeñan sus funciones en Secretaría, Conserjería y limpieza del Centro. Existe asimismo un equipo de A.T.E. que se ocupa de la atención a los alumnos con discapacidades motóricas, un fisioterapeuta a tiempo parcial y una educadora social.

Oferta de la enseñanza en el centro:

Estudios	E.S.O.	Bachillerato	F.P.B. Servicios administrativos	F.P.B. Servicios comerciales	Técnico en Actividades Comerciales	Técnico en Sistemas microinformáticos y redes	Técnico en Gestión administrativa	T. S. en Admón. de sistemas informáticos en red	Técnico superior en Administración y finanzas	T. S. en Desarrollo de aplicaciones multiplataforma	Técnico superior en Transporte y logística	Técnico superior en Comercio internacional
Turno de mañana	15	4	2	2	2	2	2		2	2		2
Turno de tarde		4				2	2	2	2		2	
e-learning		4				1			1		1	1

Proyectos en vigor y desarrollados en los últimos años

1. Investigación y recuperación del patrimonio histórico del Centro. El IES Brianda de Mendoza conserva gran número de objetos de valor, cuyo conocimiento, conservación y difusión reviste gran importancia tanto para la historia de la educación como para la del desarrollo científico de nuestro país.

2. Ampliación y mejora del aprendizaje de lenguas extranjeras. Extensión de la oferta de idiomas añadiendo el Alemán a las materias optativas de bachillerato; potenciar el Francés segundo idioma en la ESO y mejorar la competencia lingüística en Inglés para los alumnos que no son de las secciones bilingües.

3. Difusión de las raíces culturales clásicas de nuestra sociedad. Conocimiento de las raíces culturales más profundas de nuestra cultura mediante actividades de diversa índole (culturales y deportivas especialmente). Dirigida a todos los alumnos del centro, especialmente ESO y bachillerato.

4. Promoción de la actividad física y hábitos saludables. Actividades encaminadas a la promoción del ejercicio físico, deporte, ocupación del tiempo libre y mejora de la salud a través de programas institucionales y de iniciativas del centro.

5. Proyecto e-Twinning. Espacio donde los profesores miembros interactúan en torno a un proyecto de índole nacional o europeo. Durante el curso 2017-18 hemos recibido el sello de centro e-Twinning de la Comisión Europea.



2. Participación e implicación en el proyecto de los órganos de coordinación docente y de representación.

Equipo directivo: al tratarse la promoción de los hábitos saludables una de las líneas de actuación más destacadas del centro, la dirección impulsa este proyecto para que pueda desarrollarse en las mejores condiciones. Sus funciones son diversas: de relación con diferentes instituciones, administrativas, de organizando del centro (grupos de alumnos, horarios, espacios, etc.), colabora y participa en las actividades, resuelve imprevistos, aporta recursos,...

Comisión de Coordinación Pedagógica: fue informada detalladamente y dio el visto bueno a la solicitud de la concesión del distintivo Sello Vida Saludable, muchos de los departamentos participan en este proyecto:

- Administración
- Biología y Geología
- Comercio
- Cultura Clásica
- Dibujo
- Economía
- Educación Física
- Física y Química
- FOL
- Informática
- Inglés
- Lengua
- Orientación
- Religión
- Tecnología

Claustro: Aprobó el comienzo y la continuidad del proyecto. Así como la solicitud del distintivo de calidad Sello Vida Saludable que concede el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Consejo Escolar: Todos sus representantes se mostraron de acuerdo con la petición de este distintivo, por tanto, aprobó unánimemente su solicitud.

AMPA: se informó a la Asociación de Madres y Padres de Alumnos puesto que se precisa el apoyo de las familias para la ejecución de muchas actividades y a la vez pueden divulgar todas las actuaciones. En la actualidad el AMPA promueve y financia algunas actividades deportivas en horario extraescolar y está abierta a cualquier propuesta de esta índole que se realice en el centro.





3. Descripción completa de las actuaciones que se han desarrollado

3.1 Justificación

La salud es un término muy amplio que involucra a factores muy diversos que actúan sobre el individuo: bienestar físico, mental y social. Su importancia resulta determinante para el desarrollo integral de las personas.

Los datos que nos aportan las últimas investigaciones en cuanto a salud infantil y juvenil son preocupantes. De ellos se hacen eco las noticias habituales, los informes de los ministerios que tienen responsabilidades en materia de salud, las campañas institucionales en este sentido, estudios diversos de profesionales y universidades de prestigio, observatorios, etc.

El informe 2016 sobre Actividad Física en niños y adolescentes, que es el resultado del trabajo conjunto de un grupo de investigadores de varias Universidades y Centros de Investigación en España, arroja resultados definitivos sobre la situación. Los datos que nos ofrecen proceden de diferentes fuentes: Encuesta Nacional de Salud, estudio **ALADINO** (Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España), Encuesta de factores de riesgo en estudiantes de secundaria estudio (**FRESC**), estudio **ANIBES** (Estudio de Antropometría, Ingesta y Balance Energético en España) y otros estudios Europeos multicéntricos **IDEFICS** (Identification and prevention of Dietary and lifestyle induced health **E**ffects In Children and infants), **HELENA** (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) y **EYHS** (European Youth Heart Study).

Aportaremos algunos datos como indicadores de salud para que sirvan de referencia:

- Menos de la mitad de los escolares realiza una hora al día de actividad física.
- Sólo el 15% realizan actividad física durante los recreos.
- La mayoría utilizan transporte no activo para acudir a clase.
- Supera el 80% los que están más de dos horas delante de una pantalla.
- La población infantil con sobrepeso se acerca al 25% y a la obesidad el 20%.

No es de extrañar que las más altas instituciones a nivel nacional hayan tomado nota de los datos anteriores, entre otros, y hayan dispuesto diversas medidas para estudio, control y mejora de la salud en España. De esta forma, se dispone de un Plan Nacional (Plan A+D, Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte) diseñado por el Consejo Superior de Deportes para el periodo 2010-2020 y dos Estrategias Nacionales impulsadas por el Ministerio de Sanidad, la Estrategia para la Nutrición, Actividad física y Prevención de la Obesidad (Estrategia NAOS) y la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (SNS). El Plan A+D se ha marcado como objetivos "Generalizar el deporte en edad escolar" a través del programa "Actividad Física y deporte en edad escolar".

Junto a las campañas nacionales, las comunidades autónomas, a través de sus Direcciones Generales de Deportes han lanzado iniciativas dirigidas a los centros escolares para promover los citados hábitos. En Castilla-La Mancha existe "La red de centros saludables" (Orden de 03/10/2016 de la Consejería de Educación Cultura y Deportes).

A través de la aportación de todos estos datos como justificativos de la relevancia de un proyecto saludable en los centros educativos advertimos que un estilo de vida saludable conlleva la aceptación de un tipo de formación en múltiples valores. La gestión de todos estos aspectos sólo es posible con la concienciación



plena de los alumnos y familias, el buen hacer de los profesionales que impartan estas enseñanzas y las facilidades que nos puedan prestar las instituciones.

La información y la concienciación respecto a la salud en los centros educativos puede ser abordada desde la información, la concienciación y la puesta en práctica, donde la actividad física regular y la alimentación sana y equilibrada ocupen un lugar preferente, pero también los aspectos preventivos, el cuidado del medio ambiente, el consumismo, la ingestión de sustancias nocivas, las formas de vida y la interacción con los demás.

En el Documento de Consenso sobre la alimentación en los centros educativos (2010), se señala como la OMS en su Iniciativa global de salud en la escuela, opina que el centro educativo es el mejor espacio para la adquisición de conocimientos sobre la salud y la posibilidad de crear hábitos adecuados debido a la cantidad de tiempo que permanecen los niños en él. En este sentido pensamos que donde más tiempo pasan los niños es en el seno familiar, por tanto son los padres y familiares más cercanos los que también deben incidir de una forma definitiva sobre estos aspectos.

3.2 Realidad de nuestro centro

Disponemos de datos en cuanto a sus hábitos, preferencias, ocupación del tiempo libre, perspectivas de estudio, etc. Son fruto de las encuestas pasadas recientemente a las familias y alumnos, la última en octubre de 2018 (ANEXO 1); destacamos los siguientes datos relacionados con la salud y que precisan corrección:

- Un buen porcentaje sólo realizan ejercicio físico durante las 2 horas semanales que se imparten en la materia de educación física. Este porcentaje va en aumento de 1º ESO a 1º Bachillerato, llegando a ser en esta última etapa del 40%. Sólo un 50% camina más de 30' diarios.
- Un 70% del alumnado confirma estar delante de una pantalla durante más de 3 horas diarias, llegando al 30% los que confiesan que están más de 5 horas.
- El tiempo que dedican al desayuno es escaso, en 3º y 4º de ESO el 40% le dedica menos de 5 minutos. Para un 20% el desayuno se compone principalmente de dulces y bollería industrial.
- Preguntados por su descanso nocturno, un 35% se acuestan después de las 24 horas exceptuando los fines de semana.

Otros datos:

- El tiempo dedicado a ver televisión es de un 37%; contactar con amigos en redes sociales, un 33%; un 28% escuchar música o tocar algún instrumento,...
- De lunes a viernes: un 28% se decanta por el estudio; un 15% hace deporte; un 11% participa en asociaciones; el 11% utiliza el ordenador para estudiar.
- Los fines de semana: un 52% sale con amigos; un 17% hace deporte; el 15% pasa el tiempo con su familia y, esporádicamente van al cine, leen, utilizan el ordenador para jugar.

Como se puede detectar, en estos datos hay muchos aspectos que mejorar en cuanto a hábitos saludables. Es preciso añadir algunas observaciones que hacemos los profesores respecto al comportamiento de nuestros alumnos: el desayuno es escaso o inexistente; su actividad durante los recreos se limita generalmente a hablar



con los amigos y comerse el bocadillo; en los alimentos que componen su comida de media mañana escasea la fruta y los zumos; algunos se muestran muy cansados desde primeras horas de la mañana por falta de horas de sueño; un pequeño porcentaje practica algún deporte con entrenamiento sistematizado (más de tres entrenamientos a la semana); los que viven más alejados del instituto utilizan transporte no activo.

Llama la atención y resulta preocupante que sólo consideren hábitos nocivos el consumo de tabaco, alcohol,... y no tanto el sedentarismo, la alimentación deficiente, las escasas horas de descanso o las horas que pasan frente a una pantalla. Supone para los docentes una labor más de concienciación y conocimiento de la realidad respecto a la salud.

3.3 Punto de partida

Desde hace unos años empezamos a hacer extensivo el ejercicio y la actividad física para **TODOS** los alumnos, con actividades puntuales o de varias jornadas. El objetivo actual se orienta a conseguir una práctica más continuada y más participativa ofertando modalidades deportivas y de ocio diversas de baja dificultad en su ejecución. En alguna de ellas han participado alrededor de 800 alumnos.

Para los alumnos que no disponen de educación física en su currículo, la participación en dichas actividades deportivas tiene un carácter voluntario, y se realizan principalmente en horario de recreos; otras opciones posibles las dirigen a un horario extraescolar y extracurricular.

La participación del profesorado desde sus áreas es fundamental para acometer diferentes prácticas saludables. Hemos hablado de educación física, pero no es la única, cualquier materia puede utilizar o extrapolar sus contenidos y encontrar una respuesta relacionada con la salud; en muchas de ellas se trata la alimentación, el medio ambiente y su preservación, el consumo, las relaciones entre individuos, las sustancias nocivas,... Por este motivo ha sido preciso crear un ambiente de compromiso con la salud para despertar iniciativas individuales o conjuntas entre profesores y departamentos.

De esta forma, uno de los proyectos propios del centro denominado "**Promoción de la actividad física y hábitos saludables**", tiene sentido aplicando los criterios anteriores, se trata tal y como se indica en el proyecto educativo, de actividades encaminadas a la promoción del ejercicio físico, deporte, ocupación del tiempo libre y mejora de la salud a través de programas institucionales y de iniciativas del centro incluidas en las programaciones de diversos departamentos y otras actividades extracurriculares.

La decisión de solicitar el distintivo de calidad Sello Vida Saludable nace de la convicción de trabajar en la citada dirección en cuanto a salud se refiere, tanto por parte de la dirección como de los docentes implicados en dichas actividades. Algunas de las últimas aportaciones que se han sumado a las ya existentes para identificarnos como un centro que apuesta por la salud son la instalación de un parking para bicicletas, la venta de fruta durante los recreos, mercadillos de precio justo, talleres de reciclaje y reutilización,...



3.4 Dimensión física y geográfica. Instalaciones y espacios deportivos.

Nuestro centro está dotado de grandes y variados espacios para la práctica deportiva. El IES "Brianda de Mendoza" ocupa una parcela de aproximadamente dos hectáreas. Más de 16.000 m² son espacios deportivos y zonas libres entre los que destacamos.

- Patio exterior de superficie terrosa de 4.600 m²
- 2 pistas exteriores de 35x18 m. que permiten jugar a baloncesto, voleibol y tenis
- 1 pista exterior de 20x40 m. para fútbol sala y balonmano con dos pistas transversales de baloncesto.
- Gimnasio 8x18 m.
- Polideportivo, del tipo M4 (Denominación del C.S.D) con más de 1.500 m² de superficie útil deportiva.

En las proximidades del instituto disponemos del parque de Coquín, situado a escasos 400 m. y del parque del Río (cuenta con instalaciones deportivas al aire libre) a un kilómetro de distancia. La manzana que conforman el instituto, una subestación eléctrica y el cementerio permiten utilizar su perímetro de 1.500 m. sin cruzar ninguna calzada; ideal para caminar y correr sin peligro alguno.

A estas circunstancias de espacios urbanos y los disponibles en el centro habría que añadir el escenario que nos ofrecen las instituciones locales y provinciales, sobre todo Ayuntamiento y Diputación.

Guadalajara ha sido declarada Ciudad Europea del Deporte en 2018 significa que, además de la gran inversión deportiva que hace el Ayuntamiento por número de habitantes, existe la posibilidad de asistir a grandes eventos deportivos nacionales e internacionales mediante la facilitación de las invitaciones que se ofrece a los centros escolares.

El Ayuntamiento también pone a disposición sus instalaciones en horario escolar (estadio de atletismo, campos deportivos, piscina, etc.) para todas aquellas prácticas que no se pueden realizar en el centro escolar.

Cabe destacar que Guadalajara es una ciudad pequeña, por tanto el acceso a zonas naturales es rápido, en muchas ocasiones sin necesidad de medio de transporte. Esta condición le hemos venido explotando con asiduidad para diversas prácticas de actividades en la naturaleza, marchas, recorridos de orientación, visitas culturales, conocimiento del medio, etc.

Con estas posibilidades nos sentimos privilegiados para dar respuesta a las necesidades motrices de todos nuestros alumnos. Creemos que hemos sabido aprovecharlas con multitud de actividades físicas y deportivas desarrolladas en el centro, y que todavía podemos seguir obteniendo rendimiento de ellas con nuevas iniciativas que van apareciendo año tras año.

3.5 Objetivos

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa indica la conveniencia de las actuaciones dirigidas hacia prácticas saludables, así como la promoción y facilitación por parte de la Administración educativas de los recursos necesarios que aseguren el ejercicio físico diario,



garanticen un desarrollo adecuado y favorezcan una vida activa, saludable y autónoma.

Este texto sugiere las formas de proceder en los centros educativos para afrontar tal formación. Siguiendo estas pautas, entendemos que únicamente se puede afrontar este proyecto de una forma **global**, es decir, atendiendo las dimensiones que implica la salud **simultánea y coordinadamente** desde los diferentes departamentos. No hubiera sido posible embarcarnos en esta empresa sin contar con las propuestas que han planteado los profesores desde sus áreas, bien de forma particular o interdisciplinariamente.

La trayectoria del IES Brianda de Mendoza en los últimos años ha sido de compromiso con las actividades saludables, de hecho fuimos centro +Activa durante el curso 2014-2015 (Orden de 11/09/2014, de la Consejería de Educación, Cultura y Deportes, por la que se regula y convoca el Plan de la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar de Castilla-La Mancha para el curso escolar 2014-2015. Publicado en DOCM núm. 179 de 17 de Septiembre de 2014). Desde entonces el número de actividades ha ido en aumento y quedan enmarcadas en un proyecto que todos reconocemos como "HÁBITOS SALUDABLES".

Haremos un breve repaso de aquellos documentos programáticos que recogen cualquier elemento relacionado con la salud, bien en los procedimientos, en su organización o la puesta en práctica.

De los objetivos generales de la **PGA** destacamos los siguientes puntos:

<i>En los procesos de enseñanza y aprendizaje.</i>	
Potenciar la realización de proyectos interdisciplinares.	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitar desde el equipo directivo el desarrollo de aquellos proyectos propuestos por dos o más departamentos desde sus propios currículos. - Informar a todo el claustro de los proyectos pilares al inicio de curso.
<i>En la organización de la participación y la convivencia.</i>	
Incentivar la limpieza y la higiene en general.	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer por la Jefatura de Estudios un plan regular de limpieza de patios de recreo y dependencias comunes, de acuerdo con los tutores. - Fomentar desde el plan de acción tutorial la higiene personal y la limpieza de las aulas y el entorno en general.
<i>En la coordinación con otros centros, servicios e instituciones.</i>	
Mantener el contacto con el Ayuntamiento de Guadalajara y de Horche, con Bienestar Social (AMFORMAD), Cruz Roja y otras asociaciones.	<ul style="list-style-type: none"> - Organizar y coordinar charlas y conferencias de interés como Acoso Escolar, Violencia de Género, Sexualidad, Drogas. - Organizar campañas de recogida de dinero, materiales para despertar en el alumnado un espíritu cooperativo.
Con otros centros de	- Coordinar actividades relacionadas con la lengua francesa con varios institutos cercanos al nuestro.



secundaria.	-Invitar a los Juegos Grecorromanos a tres institutos (diferentes) tal y como se vienen haciendo desde la primera edición.
<i>En los planes y programas institucionales.</i>	
Continuar desarrollando el proyecto de fomento de la vida activa y saludable. (PEC)	-Organización de actividades deportivas tendentes a la adquisición de hábitos saludables (Recreos activos, torneos deportivos, "A vueltas con el Brianda"...) por el Depto. de Educación Física y la colaboración de la Dirección.

De las **programaciones didácticas:**

Prácticamente en todas las programaciones de las diferentes áreas y materias aparecen contenidos, objetivos y competencias relacionados con la salud:

Departamento	Referencias a contenidos saludables.
Administración	Hábitos e influencias positivas para la salud humana. Contextos cotidianos que favorezcan el desarrollo personal y social
Biología y Geología	La salud y el ser humano, higiene, medio ambiente saludable, producción de alimentos y medio ambiente, salud humana y ecosistemas, alimentación, inmunología, etc.
Economía:	El trabajo y la salud; la pobreza, la educación, la salud, el medio ambiente, la distribución de la renta y el desarrollo ético de los negocios.
Educación Física	Estilo de vida saludable, hábitos y promoción de la actividad física. Desarrollar la competencia motriz. Integración de los conocimientos, procedimientos y actitudes relacionados con el cuerpo y la motricidad. Práctica regular y autónoma de actividades físicas. Adquisición de una imagen positiva y una actitud crítica responsable respecto a las prácticas saludables.
Filosofía	Necesidad de hábitos de vida saludables como un ingrediente básico de la vida moral; criterios personales sobre la visión social de la estética del cuerpo humano frente al cuidado saludable.
Física y Química	Actitudes relacionadas con el respeto y la conservación del medioambiente; actividades industriales y su repercusión en el medio ambiente y en la salud.
FOL	Valoración de la relación entre trabajo y salud; condiciones laborales y salud. Determinación de los posibles daños a la salud del trabajador que pueden derivarse de las situaciones de riesgo detectadas. Vigilancia de las condiciones de salud.
Geografía e Historia	Códigos de conducta y los usos de distintas sociedades y entornos.
Informática:	Servicios telemáticos adecuados para responder a necesidades relacionadas, entre otros aspectos, con la formación, el ocio, la inserción laboral, la administración, la salud o el comercio.
Inglés	Temas relacionados con la salud y dieta equilibrada, ejercicio físico, hábitos saludables,...



Música	Interés por desarrollar hábitos saludables de escucha y de respeto a los demás durante la escucha.
Tecnología:	Seguridad e higiene en el trabajo. Riesgos laborales en el taller. Señalización. Repercusiones medioambientales del proceso tecnológico. Normas de seguridad y salud en el trabajo con útiles y herramientas. Objetos tecnológicos y su influencia en la sociedad, en el medio ambiente, en la salud y en el bienestar personal y colectivo. (puntos limpios-reciclaje de aparatos eléctricos y electrónicos).

Objetivos del proyecto:

1. Implicar al mayor número de alumnos del centro, profesores y familias, tanto en la información como en la práctica de hábitos saludables.
2. Crear un ambiente generalizado en el centro de nuestra apuesta por la salud.
3. Ofrecer una amplia gama de actividades para que cada uno encuentre aquellas que más se ajusten a sus necesidades o preferencias.
4. Reducir niveles de sedentarismo y de las prácticas poco saludables asociadas a él.
5. Mejorar los hábitos alimenticios en cuanto a tipo de alimentos, momentos del día, frecuencia, cantidad, etc. considerando la cantidad y tipo de ejercicio realizado.
6. Experimentar diversas actividades físicas con estructura de juego diferentes.
7. Vincular, en la medida de lo posible, las prácticas con los contenidos propios de cada materia, bien de forma individual o interdisciplinar.
8. Incrementar las relaciones del centro con otros agentes públicos o privados, así como, con otros centros educativos de forma que podamos mejorar la oferta de actividades e intercambiar experiencias.
9. Sensibilizar a nuestros alumnos de la variedad de agentes contaminantes por efecto de la actividad industrial, agrícola, ganadera y explotación en general de los recursos naturales, ofreciendo a la vez otras alternativas energéticas y de consumo.
10. Aprovechar los recursos que ofrecen el centro y las instituciones para rentabilizar las actividades en cuanto a organización, tiempo, materiales e instalaciones.
11. Dirigir el tipo de actividades propuestas en el centro hacia una práctica autónoma donde la organización, gestión y desarrollo se asuma por el alumnado.
12. Incentivar la participación y el asociacionismo a través de actividades no necesariamente competitivas.
13. Mejorar la convivencia en el centro a través de las actividades organizadas.
14. Utilizar el medio natural como espacio inmejorable para el desarrollo de hábitos saludables, incidir en su conocimiento y concienciar de su cuidado.

Relación de las competencias clave con los objetivos del proyecto:

Uno de los objetivos anteriores hace referencia a la vinculación de las actividades desarrolladas en el proyecto con las materias que imparte cada departamento. En este sentido trataremos de que el conjunto de prácticas planteadas contribuyan a la adquisición de competencias claves que los alumnos han de conseguir a través de los conocimientos, destrezas y actitudes facilitadas en el centro escolar, en el seno familiar y en el entorno social. La relación de las competencias clave con los objetivos del proyecto se indica en el siguiente cuadro:



OBJETIVOS	COMPETENCIAS CLAVE*						
	AA	CC	CD	CL	CM	CS	SI
Implicar al mayor número de alumnos del centro, profesores y familias, tanto en la información como en la práctica de hábitos saludables.							
Crear un ambiente generalizado en el centro de nuestra apuesta por la salud.							
Ofrecer una amplia gama de actividades para que cada uno encuentre aquellas que más se ajusten a sus necesidades o preferencias.							
Reducir los niveles de sedentarismo y de las prácticas poco saludables asociadas a él.							
Mejorar los hábitos alimenticios en cuanto a tipo de alimentos, momentos del día, frecuencia, cantidad, etc. considerando la cantidad y tipo de ejercicio realizado.							
Experimentar diversas actividades físicas con estructura de juego diferentes.							
Vincular, en la medida de lo posible, las prácticas con los contenidos propios de cada materia, bien de forma individual o interdisciplinar.							
Incrementar las relaciones del centro con otros agentes públicos o privados, así como, con otros centros educativos de forma que podamos mejorar la oferta de actividades e intercambiar experiencias.							
Sensibilizar a nuestros alumnos de la variedad de agentes contaminantes por efecto de la actividad industrial, agrícola, ganadera y explotación en general de los recursos naturales, ofreciendo a la vez otras alternativas energéticas y de consumo.							
Aprovechar los recursos que ofrecen el centro y las instituciones para rentabilizar las actividades en cuanto a organización, tiempo, materiales e instalaciones.							
Dirigir el tipo de actividades propuestas en el centro hacia una práctica autónoma donde la organización, gestión y desarrollo se asuma por el alumnado.							
Incentivar la participación y el asociacionismo a través de actividades no necesariamente competitivas.							
Mejorar la convivencia en el centro a través de las actividades organizadas.							
Utilizar el medio natural como espacio inmejorable para el desarrollo de hábitos saludables, incidir en su conocimiento y concienciar de su cuidado.							

*Leyenda:

Aprender a aprender, AA; Conciencia y expresiones culturales, CC; Competencia digital, CD; Comunicación lingüística, CL; Competencia matemática y c. básicas en ciencia y tecnología, CM; Competencias sociales y cívicas, CS; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor, SI.

3.6 Actividades

En la descripción de las acciones hemos incluido las que se realizan durante el presente curso 2018-2019. La mayoría de ellas se desarrollan de forma cíclica formando parte de las programaciones de los departamentos participantes.



Para una mejor comprensión del proyecto y su conjunto de acciones precisamos de una clasificación donde se observen los ámbitos o dimensiones concernientes a la salud que hemos trabajado. Son los siguientes:

- Actividades físicas.
- Alimentación saludable.
- Educación en valores.
- Preservación del medio ambiente.

Definiremos las actividades (**Act.**) de acuerdo a los siguientes elementos: Departamento organizador (**Dpto.**), Organizadores (**Org.**), Colaboradores (**Colab.**), Destinatarios (**Dest.**), número de participantes (**Nº part.**), horario escolar o extraescolar (**Horario**), carácter puntual o cíclico (se realiza en una ocasión o todos los años) (**Carácter**), Fechas (una jornada, varias sesiones, varios días, semanas o todo el curso) (**Fechas**), y los ámbitos de actuación o Fin. (**Fin.**)

También hemos clasificado, dentro de cada grupo de los anteriores, las actividades organizadas por el propio centro desde los Departamentos principalmente y las que hemos realizado con otras entidades.

4. EVALUACIÓN

4.1 Plan de seguimiento.

Por una parte queda definido en la memoria y evaluación de las programaciones de los departamentos de manera general en cuanto a las actuaciones realizadas durante todo el curso. Por otra parte, una vez presentadas las actividades complementarias y extraescolares se procede a verificar el seguimiento de aquellas que incluimos en el Proyecto HÁBITOS SALUDABLE y que tienen un carácter cíclico.

Al finalizar el curso se recopilan todas las actividades mediante una ficha enviada a los departamentos (misma estructura que la utilizada para presentar las actuaciones realizadas) que nos aporten datos sobre la organización, alumnos participantes, duración, fechas, etc. Los resultados constituyen el punto de partida para el siguiente curso.



Actividad:	Nº participantes:
Departamento:	Carácter:
Organizadores:	Horario:
Colaboradores:	Fechas o temporalidad:
Destinatarios:	Finalidad:

Las actividades de carácter puntual, debido a esta naturaleza, no tienen un plan de seguimiento como tal (se realizan una sola vez), en caso de formar parte del proyecto saludable para años próximos será evaluada para tomar las decisiones oportunas y mejorar la actuación.

El plan de seguimiento se realiza principalmente bajo una perspectiva cuantitativa y cualitativa y obedece a aspectos organizativos y metodológicos:

Aspectos Cuantitativos	Aspectos Cualitativos
Totalidad de actividades	Equilibrio entre las actividades de cada ámbito.
Cantidad de actividades de cada ámbito.	Reparto entre todos los niveles de alumnos.
Cantidad de actividades en cada trimestre.	Adecuación de las actividades a cada nivel.
Tiempo dedicado a cada actuación.	Conveniencia de ampliar o suprimir actividades en algún nivel.
Número personas participantes: alumnos profesores, padres, personal,...	Consecución de los objetivos iniciales.
Entidades involucradas.	

Todos estos datos forman parte de una hoja de cálculo que nos permite observar y analizar todos los aspectos de la tabla anterior. A través de diferentes filtros se pueden ordenar y contabilizar de acuerdo a los criterios que deseemos. (ANEXO 2)

4.2 Evaluación e instrumentos utilizados.

Además de las encuestas utilizadas al comenzar el curso para analizar variados aspectos relacionados con la salud, precisamos de la información aportada por todas las personas involucradas, para ello atendemos las siguientes valoraciones:

Valoración de los organizadores o responsables de las actividades: a través de las reseñas enviadas tras la realización de la actividad y una encuesta que revele el grado de satisfacción. (ANEXO 1)

Valoración de la dirección del centro para desarrollo de sus objetivos.



Valoración de los alumnos: encuesta y puesta en común posterior a la actividad. Encuesta al comenzar el curso sobre expectativas particulares respecto a las actividades del proyecto. (ANEXO 1)

Valoración de las familias: encuesta. (ANEXO 1)

A esta evaluación de las actuaciones en general del proyecto hay que añadir algunas valoraciones realizadas por los organizadores de determinadas actividades, empleando instrumentos tan variados como:

- La observación.
- El resultado o utilidad de los materiales creados.
- Los comentarios de los destinatarios durante la actividad y posterior puesta en común.

El grado de satisfacción es bastante alto por parte de los participantes en este proyecto si atentemos a las respuestas obtenidas a través de las encuestas realizadas. Los aspectos más destacados de los colectivos implicados son los que recogemos a continuación expresados en porcentajes; éstos recogen las valoraciones 4 y 5 de una escala de entre 1 y 5, donde 1 es el grado de satisfacción mínimo y 5 el máximo.

Los profesores valoran positivamente todas las actividades que realizan, de hecho muchas de ellas tienen un carácter cíclico porque están convencidos de su utilidad en la formación de los alumnos. Los aspectos que en mayores ocasiones aparecen observados son: la participación, motivación, esfuerzo, responsabilidad, colaboración, disponibilidad y trabajo en grupo.

La dirección actual ha apostado por mantener este tipo de proyectos y apoya en gran medida su organización, gestión y desarrollo.

Profesores:
<ul style="list-style-type: none">- El 100% del profesorado participante cree que las actuaciones planteadas contribuyen a la consecución de los objetivos de la materia.- El 94% creen que las acciones han sido adecuadas para el nivel de sus alumnos- El 91% opinan que el número de actividades y tiempo empleado es apropiado. Algunos proponen que haya más actividades de esta naturaleza.- La fórmula de organizar actividades por el propio departamento y con otras instituciones es del agrado de todos los participantes.- Un 92% ha observado que los alumnos han aprendido, han disfrutado y se han tomado con interés las propuestas de actividades saludables.- El 96% ha encontrado alto grado de satisfacción en las actividades organizadas con otros departamentos.

Los alumnos valoran en alto grado las actividades complementarias y extraescolares, creen que tienen una transferencia positiva en el proceso de enseñanza-aprendizaje además de servir para establecer relaciones más estrechas con sus compañeros.



Alumnos:

- El 94% cree que las actividades organizadas por el centro resultan adecuadas para la adquisición de hábitos saludables.
- El 90% cree que las prácticas contribuyen a mejorar su estado de salud.
- El 87% repetiría las actividades realizadas durante el curso anterior.
- El 93% manifiesta que no le ha costado un gran esfuerzo.
- Al 82% les han resultado divertidas.
- A un 74% Les gustaría realizar mayor número de actividades en el medio natural.

Las familias han dado una respuesta también positiva a la realización de múltiples actividades relacionadas con la salud, entendiendo que todas las actuaciones realizadas resultan convenientes en la creación de hábitos saludables.

Familias:

- Todas las encuestas coinciden en que el centro se involucra en las actividades relacionadas con la salud,
- Un 98% cree que contribuyen a la formación global del alumno.
- Un 87% opina que el número de actividades resulta adecuado. Algunos padres creen que deberían realizarse en mayor número.
- Los padres que aseguran que la información y divulgación de estas actividades se realiza convenientemente suponen un 98%.
- El 96% está de acuerdo en que las actividades están adaptadas a la edad de los alumnos.
- El 93% opina que las actuaciones resultan económicamente asequibles.
- Un 78% inculca hábitos saludables en casa.
- El 80% contesta que han observado cambios en la actitud de sus hijos respecto a la salud.

5. Difusión de las actuaciones.

La información a las familias ante la realización de actividades se realiza de forma habitual a través de la autorización que los padres deben consentir y firmar cuando se realizan fuera del centro y/o llevan asociado algún coste económico.

Cuando los organizadores entienden que la actividad reclama algún tipo de información adicional se emplea la plataforma PAPAS que permite la comunicación con cualquier miembro de la comunidad escolar. Con ocasión de actividades de varias jornadas que incluyen pernoctas se convoca a reunión a los padres, sobre todo si los alumnos son menores de edad.

Cuando la actividad adquiere cierta relevancia se emplean carteles, dípticos, paneles luminosos y pantalla audiovisual del hall principalmente.

Todas las actividades realizadas en el centro se envían junto con una reseña y documentos gráficos (fotos, vídeos,...) al profesor que hace de coordinador de



actividades complementarias y extraescolares y a la dirección del centro. Este material, además de formar parte de la memoria anual del centro, se divulga a través de:

RADIO ARREBATO, emisora local ubicada en el propio instituto. (107.4 FM)

La página web del centro: www.briandademendoza.es/

Facebook del centro: <https://es-es.facebook.com/IESBriandadeMendoza/>

Algunos medios de comunicación locales y regionales se hacen eco de las actividades más destacadas. Podemos encontrar algunas de ellas en las siguientes direcciones:

Juegos Grecorromanos:

<http://briandademendoza.es/actividades/departamento-de-cultura-clasica/juegos-greco-romanos/>

<http://noticiasdeguadalajara.es/articulos/el-ies-brianda-de-mendoza-se-prepara-para-vivir-sus-vii-juegos-grecorromanos>

<http://www.guadanews.es/noticia/14493/guadalajara/ii-juegos-grecorromanos-del-ies-brianda-de-mendoza.html>

<http://educarenclm.castillalamancha.es/content/vii-juegos-grecorromanos-malos-de-leyenda>

Esta actividad de "Juegos Grecorromanos" y su relación con la salud ha sido presentada como ponencia en el "I Encuentro de Experiencias Saludables" celebrado el 14/nov/2018 en Cuenca ante todos los centros de Castilla-La Mancha pertenecientes a la Red de Centros Saludables creada por la Consejería de Educación Cultura y Deportes.

En la recién estrenada herramienta "Depormap" de la Consejería de Educación Cultura y Deportes para localizar las instalaciones donde tienen lugar diversos eventos deportivos de la región.

"Deporte y Salud en el Brianda de Mendoza". Revista del Docente (Revista Digital): Educar en Castilla La Mancha.

<http://educarenclm.castillalamancha.es/content/deporte-y-salud-en-el-brianda-de-mendoza>

6. Conclusiones

- Creemos que el número de actividades es suficiente, aunque el proyecto está abierto a la participación de más profesores y departamentos de modo que las actuaciones lleguen al mayor número de alumnos de todos los niveles.
- Las actividades complementan y ayudan a experimentar y comprender aquellos contenidos con los que están relacionados.
- Afirmamos que los objetivos se han cumplido prácticamente en su totalidad, abarcando todos los ámbitos o dimensiones señalados.
- La comunidad educativa valora en alto grado el desarrollo del proyecto.
- Observamos un desequilibrio en la participación de los departamentos en cuanto al número de actuaciones propuestas, se debe principalmente a la relación que tienen los contenidos de hábito saludables con los programas de ciertas materias.



- La mayoría de las actuaciones tienen un carácter cíclico, es decir, se realizan curso tras curso y forman parte de la programación de los departamentos.
- Los alumnos de 3º y 4º ESO son los que más actividades realizan. Los equipos docentes prefieren trabajar con estos niveles debido al gran rendimiento que obtienen con ellos por el entusiasmo y motivación que manifiestan.
- Buena parte del éxito conseguido se debe a la distribución de las actividades a lo largo de los tres trimestres.
- La mayoría de las actividades se desarrollan en horario lectivo.
- En la organización de las actividades también se ha considerado el momento de su ejecución, por un lado, para que no interfieran entre ellas por acumulación en ciertas fechas y, por otro, para que los profesores organizadores o colaboradores las realicen en horario de los alumnos destinatarios y de esta forma no se pierdan clases con otros grupos de alumnos a los que no va dirigida la actividad. Creemos que podemos mejorar este aspecto.

7. Valoración de los resultados

La realizaremos de acuerdo a las opiniones y conclusiones recogidas de los organizadores, participantes y entidades y agentes colaboradores.

En cuanto a la **consecución de objetivos y beneficios alcanzados**, los coordinadores del proyecto otorgamos una valoración (VAL.) de 1 a 5 de acuerdo a los indicadores seleccionados:

OBJETIVOS	INDICADORES	BENEFICIOS ALCANZADOS	VAL.
1. Implicar al mayor número de alumnos del centro, profesores y familias,...	Número de participantes.	Participación de toda la comunidad educativa en un buen nº de act. Hemos mejorado los cauces de divulgación y el compromiso para utilizarlos	5
2. Crear un ambiente generalizado en el centro...	Profesorado y deptos. Comprometidos.	Todos conocen las actividades y cada año se añaden más con mayor implicación de profesores.	4
3. Ofrecer una amplia gama de actividades...	Tipología de actividades y ámbitos en los que se enmarcan.	Se ofertan actividades de todos los ámbitos y con carácter de todo tipo: competitivas, recreativas, pedagógicas, etc.	5
4. Reducir niveles de sedentarismo...	Resultado de las encuestas.	Difícil de comprobar, aunque cada curso hay un mayor número de participantes.	3
5. Mejorar los hábitos alimenticios...	Información a través de las encuestas realizadas a alumnos y familiares.	No resulta fácil de averiguar	4
6. Experimentar diversas actividades físicas con estructura de juego...	Carácter de las actividades y variedad.	Hemos observado una predilección por los juegos alternativos y populares en los alumnos más jóvenes.	5
7. Vincular, en la medida de lo posible, las prácticas con los contenidos propios de cada materia,...	Presencia de actividades saludables en las programaciones didácticas.	Prácticamente en todas las programaciones se hace mención a los hábitos saludables. Cada vez más se implican varios dptos. en una	4



		misma actividad	
8. Incrementar las relaciones del centro con otros agentes...	Grado de colaboración e intervención de otras entidades en nuestras actividades.	Nuestra apertura a estas relaciones resulta provechosa. Con los IES y CEIPs seguimos manteniendo relaciones a través de act. deportivas y culturales principalmente,	4
9. Sensibilizar a nuestros alumnos de la variedad de agentes contaminantes...	Grado de implicación a través de los trabajos, opiniones personales y materiales creados.	Se han incorporado durante los últimos cursos actividades de concienciación medioambiental junto a reciclaje y reutilización de materiales	4
10. Aprovechar los recursos que ofrecen el centro y las instituciones...	Cantidad de recursos. Variedad de instalaciones y materiales y compromiso de instituciones.	Nos ofrece la posibilidad de realizar actividades impensables en el centro: golf, rutas de senderismo en entornos lejanos, esgrima, etc.	5
11. Dirigir el tipo de actividades propuestas en el centro hacia una práctica autónoma...	Número de actividades organizadas y gestionadas por el alumnado.	Observamos mayor participación y el agrupamiento espontáneo de alumnos durante los recreos activos para realizar diferentes juegos además de los propuestos por el dpto de educación física.	4
12. Incentivar la participación y el asociacionismo...	Alumnado que participa en este número de actividades.	Los alumnos mayores organizan sus ligas y encuentros. Los equipos de fútbol-sala infantil y cadete se formaron por iniciativa propia; los entrenadores también son alumnos del centro.	5
13. Mejorar la convivencia en el centro...	Valoración de la dirección y dpto. de orientación	No hemos detectado ninguna actitud negativa durante la realización de actividades saludables. La repercusión sobre la convivencia en el centro se observará a más largo plazo.	4
14. Utilizar el medio natural...	Act. relacionadas con el medio natural y salidas a espacios naturales	Varios departamentos se han sumado a realizar actividades en el medio natural para desarrollar sus contenidos saludables.	4

Valoración de las actuaciones de acuerdo a los agentes que han intervenido.

Observando los recursos utilizados (propios y ajenos), creemos que el grado de implicación de organismos públicos, privados, clubes, federaciones, asociaciones y otros colectivos está siendo satisfactorio. Señalamos en el siguiente cuadro en qué medida de acuerdo a sus aportaciones.

Entidades participantes y colaboradoras.	Servicios, materiales e instalaciones utilizadas.
Propio centro	Profesorado, aulas diversas, instalaciones deportivas mencionadas, espacios de uso común (Salón de Actos, Sala de Juntas, Biblioteca,...) AMPA: gestiona y financia los dos equipos de fútbol sala, la gimnasia para padres
Servicio de Juventud y Deportes	Organización y financiación de diversas actividades deportivas: golf,



de la Dir. Prov. de Ed., Cult. y Dep.	senderismo, baile deportivo, campamento de Condemios, etc.
Ayuntamiento de Guadalajara.	Cesión de instalaciones como el estadio de atletismo, piscina. Campos de fútbol. Facilidades para asistir a eventos deportivos organizados en la ciudad. Charlas sobre acoso escolar, violencia de género, sexualidad, drogas
Diputación Provincial de Guadalajara.	Organización y cesión de instalaciones mediante convenio con el Servicio de Juventud y Deportes
Servicio de deportes de La Universidad de Alcalá.	Organización de Actividad Multideporte en sus instalaciones. Diversas actividades deportivas con sus alumnos.
Federaciones deportivas.	Clases prácticas de baile deportivo en el propio centro y golf en las instalaciones de Valdeluz.
Clubes deportivos y asociaciones.	Clase prácticas de iniciación al atletismo, esgrima, fútbol americano, street-dance, taekwondo, écnicas de lucha medieval, etc.
Hospital Universitario de Guadalajara.	Organización de actividades lúdico-pedagógicas en Aulas hospitalarias. Primeros auxilios por parte del personal sanitario.
Bienestar Social de la JCCM. Sección Familia y Menores.	Charlas de prevención sobre violencia familiar.
Coordinación con los CEIP de la localidad.	Actuaciones con los alumnos de 6º de primaria en el centro: deportivas, teatro, bilingües, etc.
Protección Civil.	Instalaciones, personal y prácticas de primeros auxilios.
Asociación Española contra el Cáncer.	Charlas y conferencias en el centro por parte de su personal.
Manos Unidas.	Instalaciones y atención de su personal
Mensajeros de la Paz	Instalaciones y atención de su personal
AMFORMAD. Asoc. de Mujeres para la Form. y el Dlo.	Charlas de prevención sobre la violencia.
Asociación WADO LGTBI+	Información contra la LGTBIFobia por parte de su personal.
Fundación ANAR. Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo	Charla sobre Bullying a cargo de su personal.

8. Proyectos de actuación para el futuro

Depto.	Proyecto
Dirección	El proyecto eTwinning del presente curso está dedicado a la salud: "Salubres iuvenes valida schola" Seguiremos utilizando la salud como tema trasversal e interdisciplinar. Se incluirá en un proyecto etwinning y erasmus+ para trabajar con centros educativos de Francia, Polonia, Alemania.
Ed. Física	Ampliar la oferta de actividades para FP y bachillerato adultos. Torneo deportivo otro deporte, 2ª evaluación. Rescatar "Brianda y Corre" (ANEXO 3) para toda la comunidad escolar por las tardes; una hora a la semana. Se trata de hacer una actividad aeróbica al alcance de todos, para ello se establecen grupos de nivel al comenzar cada jornada: los que irán andando, los que irán corriendo suave,...
Física y Química	El proyecto: "Apostamos por la ciencia" se pretende extenderlo a otros ámbitos



	de la comunidad: colegios del entorno, residencias de ancianos...
Orientación	Fabricación de productos alimenticios, como yogur con leche de cabra y trocitos de frutas (tenemos alumnado con ganado caprino). Elaboración de etiquetas para envasado del producto, etc.
Lengua	<p>Trabajos de investigación y creación de materiales (anuncios publicitarios, debates, elaboración de recetas saludables) sobre alimentación, descanso y ejercicio físico.</p> <p>Elaboración de relatos como reflexión de la necesidad de sentirse a gusto consigo mismo, fomentar el compañerismo, la amistad y la tolerancia, disfrutar del ejercicio, de la naturaleza, reír y tener una actitud activa y optimista ante la vida. Los relatos se leerán en clase, se debatirá sobre ellos y se recopilarán en un libro.</p> <p>Analizar a través de los medios de comunicación la persistencia de arquetipos sexuales.</p> <p>Las drogas: concepto de drogas y su clasificación. A través de épocas literarias (la bohemia, el dandismo...) y de etapas musicales constatar la tendencia a la mitificación del tabaco y el alcohol como fuente de creación artística o de liberación social. Debates y reflexión de la relación que se establece entre amistad y drogas. La imposición social ante el grupo, la discriminación del diferente o la peligrosa unión de alcohol y sexo.</p>
Cultura Clásica	<p>Estudiar la composición de varios menús de Apicio; cocinar y comprobar los resultados; valorar el tipo de alimentos que la mayoría incluyen (si son grasos, pescados concretos, tipos de verduras, legumbres...). Destinado a ESO y a Bachillerato</p> <p>Analizar las dietas concretas de Gladiadores (enlazando con el tema de los Juegos) y de soldados. Características de las mismas. Finalidad de sus componentes. Importancia para las funciones y actividades que estos colectivos realizaban. Entrenamientos de gladiadores, soldados profesionales y entrenamientos sociales en el Campo Martio en Roma. Bachillerato.</p> <p>La vuelta a las antiguas costumbres y valores que practicó Augusto con el apoyo de Virgilio en las <i>Geórgicas</i>. Dirigido a Bachillerato</p> <p>Las termas: <i>Salutem Per Aquam!!!</i> Importancia de la higiene y de las actividades sociales en un ambiente saludable y bien considerado socialmente. ESO y Bachillerato.</p> <p>La medicina en Grecia y Roma: Prácticas. Medicamentos. Recomendaciones dietéticas y de costumbres saludables. ESO y Bachillerato.</p>
Física-Química y Dibujo	<p>"ALERTA, ES PLÁSTICO"</p> <p>Queremos dar a conocer en la problemática existente en relación al uso indiscriminado de plásticos y los problemas de contaminación medioambiental que implican. Promover una reflexión activa durante todo el curso con diferentes actuaciones desde el ámbito de la Física y Química y las Artes Plásticas.</p> <p>Para ello realizaremos actividades que se concretarán con el desarrollo de este proyecto, que incluirán, entre otras:</p> <p>a) Lecturas relacionadas con la problemática, investigación y desarrollo, actuaciones que se realizan en la actualidad, etc. (Conectando con el Proyecto de Lectoescritura que se desarrolla en el centro)</p>



	<p>b) Realización de composiciones artísticas utilizando diferentes técnicas de lenguaje plástico y visual, como llamadas de atención del problema existente.</p> <p>c) Proponer medidas, ideas,... para contribuir a paliar en la medida de lo posible el abuso del consumo de plásticos.</p>
Tecnología	Normas de seguridad en el trabajo: elaboración de una matriz de riesgos que comprenda las diferentes situaciones de peligro que pueden darse en el taller y las formas de prevenirlas.

9. Otras consideraciones

- Existe una gran sensibilidad entre el profesorado para que los hábitos saludables lleguen a todos, no es una opción durante el horario lectivo, por este motivo destacan las realizadas en horario escolar. Los alumnos que, de forma voluntaria, participan en actividades extraescolares son escasos debido a que su tiempo libre ya lo tienen planificado antes de matricularse (en clases de idioma, música, deportes,...)
- No existe presupuesto asignado a este proyecto, los costes asociados a algunas de las actuaciones son sufragados por las familias sin que supongan una gran carga para ellas por diversas razones:
 - a) La mayoría se realizan en el propio centro sin utilización de transporte.
 - b) Gratuidad del transporte en algunos casos.
 - c) Colaboración con diferentes entidades que vienen a nuestro centro a realizar las actividades.
 - d) Facilidades para utilizar instalaciones de organismos públicos.
 - e) Iniciativas del propio profesorado para organizar, contactar con técnicos, buscar financiación y utilizar recursos asequibles.



ANEXOS

ANEXO 1. Encuestas de hábitos higiénicos

DATOS HÁBITOS SALUDABLES. CURSO y GRUPO:

Nombre:	Año de nacimiento:	Sexo: Hombre <input type="checkbox"/> Mujer <input type="checkbox"/>
Edad:	Peso:	Talla:
¿Padece algún tipo de enfermedad o lesión que te impida realizar actividad física?:		
¿Padece algún trastorno o enfermedad que te impida una alimentación adecuada?:		

Contesta a las siguientes preguntas señalando la casilla correspondiente con una "X"

Horas de actividad física o deportiva semanal:	0-2	3-5	+5		
Minutos que caminas diariamente	- 15	15-30	+30		
Horas de TV/Ordenador/Móvil diariamente	0-2	3-5	+5		
Piezas de fruta que comes al día	0-2	3-4	+4		
¿Cuánto tiempo dedicas al desayuno?	0-5'	5-10'	+10'		
Mi desayuno se compone de	Lácteos	Cereales	Zumo-fruta	Dulces-bollería	
¿A qué hora te vas a dormir habitualmente	Antes 22 h.	Entre 22-23 h.	Entre 23-24 h.	+ tarde	
¿Cuántas veces tomas comida rápida semanalmente?	0-2	3-5	+5		
¿Qué comes a media mañana?:	Nada	"Chuches"	Zumo-fruta	Embutido	Dulces-bollería
¿Crees que tienes algún hábito nocivo para la salud?	Sí	No			
¿Cuál?					

PROYECTO DE HÁBITOS SALUDABLES

Modelo de encuesta de opinión para las familias respecto a las actividades relacionadas con el PROYECTO HÁBITOS SALUDABLES. 2017-18

Señalar con una "X" en la casilla correspondiente para valorar el proyecto, entendiéndose que 1 es el mínimo y 5 el máximo.

- El centro se involucra en actividades relacionadas con la salud.
1 2 3 4 5
- Creo que contribuyen a la formación global del alumno.
1 2 3 4 5
- El número de actividades relacionadas con la salud resulta adecuado.
1 2 3 4 5
- El centro informa convenientemente del tipo de actividades realizadas.
1 2 3 4 5
- Las actividades están adaptadas a la edad de nuestros hijos/as.
1 2 3 4 5
- Detectamos que aprenden y disfrutan durante su realización.
1 2 3 4 5
- Las actuaciones resultan económicamente asequibles.
1 2 3 4 5
- La familia es participe en algunas actividades: aportando material, ayudando en la búsqueda de información, orientando en las tareas, etc.
1 2 3 4 5
- En la familia se inculcan hábitos saludables respecto a la actividad física.
1 2 3 4 5
- En la familia se inculcan hábitos saludables respecto a la alimentación.
1 2 3 4 5
- En la familia se inculcan hábitos saludables respecto a la preservación del medio ambiente.
1 2 3 4 5
- En la familia se inculcan hábitos saludables respecto a otros factores: higiene personal, horas de sueño, ocupación del tiempo libre, relación con los demás, etc.
1 2 3 4 5
- Percibimos un cambio de actitud en nuestro hijo/a hacia los hábitos saludables.
1 2 3 4 5

Modelo de encuesta de opinión para los ALUMNOS respecto a las actividades relacionadas con el PROYECTO HÁBITOS SALUDABLES. 2017-18

Señalar con una "X" en la casilla correspondiente para valorar el proyecto, entendiéndose que 1 es el mínimo y 5 el máximo.

- Las actividades organizadas por el centro resultan adecuadas para la adquisición de hábitos saludables
1 2 3 4 5
- El profesor informa convenientemente con anterioridad a su realización.
1 2 3 4 5
- El número de actividades resulta adecuado para cada curso o nivel.
1 2 3 4 5
- En mi familia practicamos hábitos saludables.
1 2 3 4 5
- Creo que las prácticas contribuyen a mejorar mi estado de salud.
1 2 3 4 5
- ¿Has participado durante los recreos en los deportes y juegos?
1 2 3 4 5
- ¿Te supone un gran esfuerzo la participación en actividades físicas saludables?
1 2 3 4 5
- ¿Te resultan divertidas este tipo de prácticas?
1 2 3 4 5
- ¿Repetirías las actividades saludables realizadas durante este curso?
1 2 3 4 5
- ¿Incluirías algún otro tipo de actividades? ¿Cuáles?

- ¿Participarías en algún deporte o actividad física organizado por el centro en horario extraescolar? ¿De qué tipo?

PROYECTO DE HÁBITOS SALUDABLES

Encuesta de satisfacción para departamentos organizadores y colaboradores en actividades desarrolladas durante el curso 2017-18

Señalar con una "X" en la casilla correspondiente de acuerdo al grado de cumplimiento o satisfacción, entendiéndose que 1 es el mínimo y 5 el máximo.

- Las actividades saludables organizadas han contribuido al desarrollo de los objetivos de nuestra materia.
1 2 3 4 5
- Han sido suficientes, no es preciso realizar mayor cantidad.
1 2 3 4 5
- Han resultado adecuadas para la edad y nivel de los alumnos destinatarios.
1 2 3 4 5
- Las instalaciones y materiales utilizados han sido adecuados
1 2 3 4 5
- El tiempo empleado ha resultado adecuado
1 2 3 4 5
- Cuando la organización ha corrido a cargo de instituciones colaboradoras con el instituto se han adaptado a las necesidades de los alumnos.
1 2 3 4 5
- Hemos apreciado la buena disposición de las instituciones con los centros educativos.
1 2 3 4 5
- Hemos advertido que los alumnos han mostrado interés y han participado activamente.
1 2 3 4 5
- Hemos detectado que los alumnos han disfrutado con ellas.
1 2 3 4 5
- Los cauces informativos han resultado adecuados para las familias y alumnos.
1 2 3 4 5
- Cuando hemos realizado actividades con otros departamentos han resultado satisfactorias.
1 2 3 4 5
- Señala el grado de satisfacción con la organización y coordinación de la actividad.
1 2 3 4 5
- Valora globalmente tu grado satisfacción sobre las actividades organizadas.
1 2 3 4 5

Señala las actividades que ha organizado vuestro departamento durante el curso:

Departamento:

Nombre de la actividad

Añade tantas filas como necesites:

A raíz de los resultados, ¿seguiréis organizando todas estas actividades el próximo curso?

Señala las actividades que no volverías a organizar por las razones que sean:

¿Organizaréis otras nuevas como sustitución o ampliación de las realizadas?

Guadalajara a,

Fdo.:

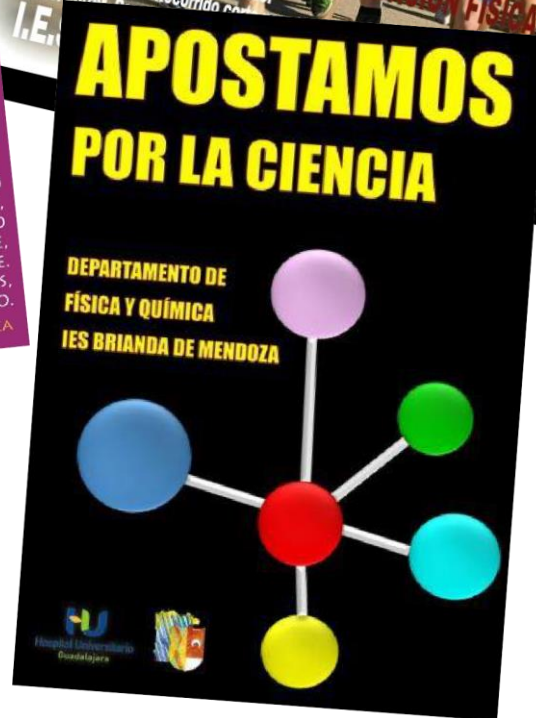


i

i



ANEXO 3. Información de eventos





IV Juegos Grecorromanos
Brianda de Mendoza
8 de mayo de 2015



Recreos

Para alumnos de ESO durante
el 2º recreo del 5 al 21 de
diciembre

"Matapollos"

En la pista de baloncesto
Haremos equipos según vayáis llegando

**CLASES DE
ESGRIMA
HISTÓRICA**

*Recreación y
ambientación
histórica de todas
las épocas*

Lunes de 19:30 a 21:30 y viernes
de 18 a 20h
Gimnasio del IES Brianda de
Mendoza
GUADALAJARA

Más información: rharriaka@gmail.com

AGUA 2L AL DÍA

ANDAR Y RESPIRAR AIRE FRESCO

FRUTAS

HÁBITOS DIARIOS

HÁBITOS SALUDABLES
8:30 - 14:30
23 FEBRERO
2017

VEGETALES

FÍSICA

ACTIVIDAD

IES BRIANDA DE MENDOZA

PODRÁS PARTICIPAR EN TODAS LAS ACTIVIDADES, EN EL...

RITMO
CIRCUITO DE OBSTÁCULOS
JUEGOS POPULARES
DEPORTES ALTERNATIVOS
JUEGOS DE LUCHA

Participarán todos los
el resto de grupos que
con el departamento
Se admitirán 6 solicitudes.
Además, habrá un CC
relacionado con los he
Las bases las puedes r

LA SALUDABLE DOÑA BRIANDA
(ROMANCE)

GRANDES HECHOS SE PUBLICAN
POR LA TIERRA Y POR EL MAR,
DOÑA BRIANDA DE MENDOZA
SU SALUD QUIERE CUIDAR.

- ¿CUÁNTOS DÍAS, CUÁNTOS MESES
AL GIMNASIO HE DE IR?
- NO CUENTES POR MESES, BRIANDA
AÑOS SUDARÁS PARA LUCIR.

UN DÍA ESTANDO A LA MESA
SU PADRE LE EMPIEZA A HABLAR:
- DEBES DEJAR EL CHORIZO,
LOS KIWIS DEBES PROBAR.

- PADRE, ADORO EL CHORIZO
NI KIWÍ NI MANGO VOY A CATAR.
BUENO, SI ACASO BUEN PADRE
MELOCOTONES IRÉ A COMPRAR.

SIETE TIENDAS VISITÓ BRIANDA
DE LAS RAMBLAS AL ALAMÍN,
MELOCOTONES NO HALLABA
TRAS CAMINATA SIN FIN.

ENCIENDE UN CIGARRILLO,
SUS PASOS ENCAMINA AL BAR.
- POSADERO, PON UNA COPA
VENCIDA QUEDA MI VOLUNTAD.

- HERMOSA, BRIANDA, NO CEJES,
DEJA LOS VICIOS ATRÁS.
RENUÉVA EL ÁNIMO PERDIDO
Y AL GIMNASIO VETE YA.



ANEXO 4. Fotografías



Senderismo. Pico del Lobo



Senderismo. Norte Alcarria



Campeonato Deportivo. Bachillerato y FP



Act. Rítmica. Centro Acuático



Día Mundial de la Radio



Campamento de Condemios



Expedición botánica



Mercadillo de fruta



Act. Medioambientales. Umbralejo



Juegos populares



Multideporte con varios IES



Salud femenina en Guinea



Primeros Auxilios



Escalada en la UAH



Reciclaje de camisetas



Golf en Valdeluz