

TÍTULO: «SELLO DE VIDA SALUDABLE»
AUTORAS: Patricia Pintor, Patricia Guillama

RESUMEN

Descripción del programa «Actívate» @ salud-cabrera con el que obtuvimos en el IES Canarias Cabrera Pinto (Tenerife), el Sello de vida saludable otorgado por el Ministerio de Educación (Junio 2018). Se muestran diferentes acciones, con objetivos, procedimientos y recursos vinculados a cada uno de ellas. Las acciones se agrupan en torno a las 11 finalidades propuestas en la convocatoria. La intención con este artículo es mostrar algunos ejemplos de cómo puedes ser acometidas distintas iniciativas orientadas al fomento de la actividad física en un centro educativo público de Educación Secundaria, y si fuera posible, ayudar a otros centros en la obtención del mencionado reconocimiento.

PALABRAS CLAVE

Actividad Física, Salud, ApS.

NIVEL EDUCATIVO DE REFERENCIA

Aplicable en cualquier nivel, aunque la experiencia se llevó a cabo en Educación Secundaria.

PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

La estrategia utilizada en el programa «Actívate» para inspirar a nuestro alumnado a ser más activo, sano y saludable, consiste en otorgarles el rol de protagonistas. En la mayoría de los eventos y talleres organizados, son ellos y ellas los promotores, organizadores y divulgadores de los mismos. Esta estrategia nos permite partir de los intereses y necesidades del alumnado; además, la información al llegar por parte de sus iguales, provoca un innegable factor motivante tanto para los que actúan como monitores como por participantes.

Las actividades propuestas abarcan todo el entorno educativo, no centrándose exclusivamente en las materias de Educación Física o Biología;

se muestran acciones vinculadas al fomento de traslados sostenibles al centro (Proyecto Stars), recreos activos, 5 minutos de movimiento en materias como por ejemplo Inglés, actividades complementarias y extraescolares con proyectos interdisciplinares o actividades combinadas con otros centros educativos del municipio, finalmente el fomento de la práctica de actividad física fuera del centro (fuera del ámbito escolar).

Además, apostamos por la investigación que nos aporte el análisis o evaluación de las distintas acciones; muestra de ello son tres estudios que se publican también en esta monográfico de la revista, en los que se analizan los hábitos de movimiento mediante recursos atractivos (wearables) y hábitos vinculados a otros aspectos de la salud (alimentación, uso de las mochilas...).

La inclusión de todo el alumnado, con independencia de su mayor o menor aptitud física, derivada de una posible enfermedad o discapacidad, ha sido siempre un elemento clave de este programa. Las actividades propuestas lejos de fomentar un carácter competitivo fomentan la cooperación y la solidaridad, como por ejemplo con las carreras solidarias no competitivas en las que se recauda fondos para diferentes ONGs.

En la [tabla nº1](#) mostramos la relación de algunas de las acciones acometidas vinculadas con las dimensiones de la convocatoria.

IMPLICACIÓN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA Y DEL ENTORNO DEL CENTRO

En las actuaciones llevadas a cabo ha participado el profesorado, alumnado y familias del centro, estudiantes y profesorado de la Universidad de La Laguna, y organismos públicos y ONGs. Concretamente los organismos públicos y ONGs implicados fueron los siguientes:

- En la organización de las Carreras Solidarias Intercentros: Organismo Autónomo de Deportes de La Laguna, Cruz Roja La Laguna, Facultad de Educación de la ULL, entre otros.
- En las Carreras Solidarias del centro «retos colaborativos»: ONG Save the Children.



- Para el desarrollo de las investigaciones y proyectos de innovación: Departamento de Didácticas Específicas de la Universidad de La Laguna (Tenerife) y grupo de investigadores de la ULL del proyecto europeo IC Health. <https://www.ull.es/portal/noticias/2018/presentacion-ic-health-bruselas/>
- Para el fomento de medios de transporte sostenibles (Proyecto Europeo Stars): Ayuntamiento de La Laguna.

El mayor o menor grado de participación de cada uno de estos agentes varía en función de la actividad, aunque la mayoría estaban orientadas a la participación e implicación del alumnado.

EVALUACIÓN Y VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS Y BENEFICIOS ALCANZADOS

En lo que respecta a la **evaluación**, las acciones vinculadas a la investigación o proyectos tanto de innovación como europeos, fueron evaluadas por agentes externos, procedentes de la Universidad de La Laguna. La evaluación de la participación en las Redes de la Consejería de Educación, también es valorada por un agente externo (la propia Consejería).

El resto de las acciones son evaluadas internamente en el centro. Al ser partidarios de una evaluación formativa y compartida, se promueve la participación de todos los agentes intervinientes en las distintas acciones, especialmente del alumnado. Los instrumentos usados dependen de las acciones, pero en su mayoría fueron valoraciones mediante puesta en común con los participantes.

Para analizar los resultados del proyecto se utilizaron diversos instrumentos, implementados por agentes externos e internos. Dentro del primer grupo, es decir, aquellos implementados por agentes externos, encontramos los estudios o proyectos realizados por la universidad de La Laguna, mediante TFM, proyectos de innovación o proyectos europeos. Gracias a la colaboración con la universidad se ha podido comprobar la mejora de los test antropométricos y físicos del alumnado. También, como objeto de un TFM se analizó el modelo implementado en el centro, analizando diferentes ámbitos de actuación (cafetería, depar-

tamentos, colaboración familias, etc.).

En lo que respecta a la evaluación interna, esta fue realizada por el profesorado del centro, a través de la Comisión de Salud, como ente coordinador del proyecto, dentro de la Comisión de Coordinación Pedagógica.

SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO

Dado la amplitud de ámbitos que son abordados desde las distintas iniciativas, las propuestas de futuro van encaminadas más que a la ampliación de las mismas, a su sostenibilidad; además, buscamos lograr una mayor participación y por lo tanto repercusión dentro de la comunidad educativa de nuestro centro y de la sociedad.

Creemos fundamental transmitir que no se trata de una iniciativa exclusivamente del profesorado de Educación Física del centro, sino del CONJUNTO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

RECURSOS ONLINE QUE AYUDAN A CONOCER EL PROYECTO

- Twitter @saludcabrera <https://twitter.com/saludcabrera?lang=es>
Es gestionado por alumnado y profesorado jubilado y en activo.
- Canal Youtube <https://www.youtube.com/user/eficabreraapinto>
Destacar las entrevistas-vídeos realizados por el alumnado al profesorado y familias que son referentes de vida saludable.
- Web del Departamento de Educación Física AF y salud en el Cabrera <https://eficabrera.wordpress.com/>
- Mannequin Hábitos Saludables: realizado por todo el centro y publicado en Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=7V-gWuIEu-94&feature=youtu.be>

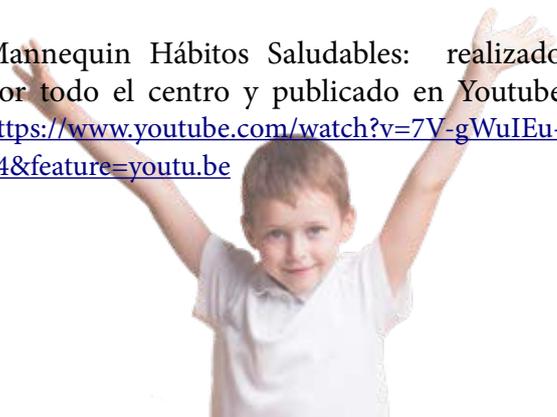
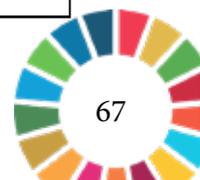


Tabla nº1: Relación de finalidades y acciones

FINALIDADES	ACCIONES
a) Fomentar el rol de la educación en hábitos saludables como una parte integrante de la educación integral, diseñando, a tales efectos, un programa de educación en hábitos saludables que comprenda la programación y establecimiento de objetivos educativos y de los instrumentos de evaluación.	Creación de una Comisión de Salud (formada por la vicedirectora y profesorado de EF) encargada de establecer directrices del programa. Reuniones de seguimiento semanales.
b) Promover estilos y hábitos de vida saludables, a partir de las necesidades específicas del alumnado del centro docente, y especialmente en los ámbitos de la nutrición y alimentación saludables y del deporte contemplando el enfoque de género y la equidad para evitar desigualdades en la salud.	Realizar la evaluación de necesidades del alumnado del centro; de ella se derivan acciones como la organización de desayunos saludables gratuitos para alumnado con bajos recursos. Desarrollo de proyectos: <ul style="list-style-type: none"> • «Desayunos saludables 3º ESO» • Miércoles saludables • Hábitos saludables: la fruta y el agua después de la Educación Física • Excursiones en familia (Organizada por las familias)
c) Fortalecer y mejorar los comportamientos saludables del alumnado, con especial énfasis en la higiene y la prevención.	<ul style="list-style-type: none"> • Decálogo «Quiérete, cuídate» (3º ESO) • Mannequin saludable (desarrollado en todo el centro a través de las tutorías https://youtu.be/7V-gWuIEu94) • Elaboración de vídeos de la comunidad educativa divulgados en el Canal Cabrera https://www.youtube.com/user/efcabrerapinto
d) Afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social del alumnado.	<ul style="list-style-type: none"> • ActivaT: recreos activos, actívatte por las tardes, ven en bici al insti (Proyecto Stars http://www.caminoescolarseguro.com/stars.html) • Proyectos de ApS: Primeros Auxilios y Relajación • Organización de la Carrera Solidaria inter-centros • Organización de la Carrera Solidaria del centro Save de Children
e) Fomentar en el alumnado la adquisición de capacidades y competencias que les permitan cuidar su cuerpo tanto a nivel físico como mental, así como valorar y tener una actuación crítica ante la información, publicidad y ante actitudes sociales que puedan repercutir negativamente en su desarrollo físico, social y psicológico.	Desarrollo de una actuación crítica a través de la divulgación de información relevante en el Twitter @saludcabrera https://twitter.com/saludcabrera?lang=es
f) Conocer y detectar las situaciones de riesgo para la salud, relacionadas especialmente con el consumo de sustancias con potencial adictivo, tanto de comercio legal como ilegal, así como con la ejecución de determinadas actividades que puedan generar comportamientos adictivos, con especial atención a la anorexia y a la bulimia, contrastando sus efectos nocivos y proponiendo medidas de prevención y control.	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas informativas en horario escolar (Tutorías) • Charlas para familias en horario extraescolar



<p>g) Promover la comprensión y valoración de la importancia de preservar el medio ambiente por las repercusiones que el mismo tiene sobre la salud de las personas.</p>	<p>Mediante iniciativas del Proyecto Red de Escuelas para la Sostenibilidad (REDECOS). Vinculación de las acciones con Objetivos de Desarrollo Sostenible (Agenda 2030).</p>
<p>h) Fomentar la responsabilidad del alumnado en las decisiones diarias del mismo, y el conocimiento de las consecuencias que las mismas tienen en su salud y en el entorno que les rodea.</p>	<p>Proyecto: Decálogo «Quiérete, cuídate», fue desarrollado con un Trabajo Fin de Máster con la Universidad de La Laguna.</p>
<p>i) Promover el adecuado conocimiento de la salud e higiene sexual y reproductiva.</p>	<p>A través de la materia de Biología y de las actividades de la Red de Escuelas para la Igualdad (RCEI).</p>
<p>j) Promover la puesta en valor de la investigación, desarrollo e innovación en los avances médicos y en el impacto de la calidad de vida de las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colaboración con Proyectos Innovación Educativa de la Universidad de La Laguna • Colaboración en Trabajos Fin de Máster de la Universidad de La Laguna (del alumnado en prácticas) • Colaboración en el proyecto europeo de Alfabetización IC-Health
<p>k) Promover la formación continua del personal docente que preste sus servicios en el centro, en materia de educación en hábitos saludables y en especial sobre alimentación saludable y práctica de actividad física.</p>	<p>Charlas Semana de la Salud (horario extraescolar) para comunidad educativa, organizadas en colaboración con las familias.</p>

IES Canarias Cabrera Pinto

