

PLAN DE ACTUACIÓN PROGRAMA CIMA 24_25

1.- Necesidades de nuestro centro asociadas a las líneas de actuación a desarrollar. (MUY IMPORTANTE)

ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

NEUROEDUCACIÓN:

El aumento de la motivación hacia las actividades escolares y mejora de la atención de los alumnos en las explicaciones en clase y en sus tareas de casa.

La Disminución del estrés ante pruebas evaluables y para la vida académica general. El número de problemas de ansiedad en el 2º curso de bachillerato ha aumentado los últimos cursos.

Necesidad de recursos para el alumnado y docentes para la regulación emocional y el estrés: Respiración y Mindfulness. Que la formación recibida sea breve (excesiva carga de trabajo docente), con una fundamentación teórica (se les explica las repercusiones en el funcionamiento neuronal) y de aplicación directa en el aula.

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

Autoconocimiento y gestión emocional. Es la base para trabajar la inteligencia emocional.

Resolución de los conflictos creados en el aula o el centro de forma pacífica. Especialmente en 1º de E.S.O. que vienen los mismos grupos desde primaria con problemas antiguos y al pasar al instituto se exagera.

Necesidad de recursos para la regulación emocional y el estrés: Respiración y Mindfulness en todos los cursos.

Necesidad de crear un grupo de alumnos/as mediadores a partir de 2º E.S.O.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Conocimiento científico y actualizado de la alimentación saludable para su edad y sus características personales

Análisis realista de sus hábitos de alimentación.

Reflexión crítica sobre si siguen una dieta saludable y si tienen hábitos nocivos.

Hábitos de comer fruta o bocadillos saludables en los recreos y eliminar los ultraprocesados o bebidas azucaradas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

Necesidad de conocimientos y herramientas para mejorar su condición física a partir de bachillerato.

Motivación para practicar actividades físicas en su tiempo libre. Especialmente el 40 % del alumnado que pasa la tarde en casa sin actividades físicas a parte de la E.F. escolar.

Aumentar el número de desplazamientos activos en el camino al instituto (salud y medioambiente)

Tomar conciencia de su postura corporal y ejercicios de mejora (perjudicada por el sedentarismo o abuso de móviles y pantallas)

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

Tener conciencia de las necesidades de sueño y sus hábitos perjudiciales (abuso de pantallas, traspasar..)

Ser conscientes de la necesidad de una buena rutina de sueño por la incidencia que tiene sobre su salud y su capacidad de reflexión, atención y memoria.

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

Conocer los riesgos de los hábitos perjudiciales y de ocio (tabaquismo, vaper, alcohol, adicción a redes sociales y videojuegos)

Necesidad de que conozcan otras alternativas de ocio saludable y seguro.

Uso de la actividad física dentro de su tiempo de ocio

Conocer y hacer llegar al alumnado la oferta de ocio y tiempo libre saludable (cultural, deportiva, fiestas..) creando un pasaporte cultural

2.- Objetivos o metas generales que perseguimos con la aplicación del Programa CIMA. (cambios en el centro que permitirán la innovación educativa)

ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

NEUROEDUCACIÓN:

- Realizar minutos de mindfulness y respiración consciente a lo largo de su jornada escolar.
- Realizar minutos de “píldoras activas” y “Brain Gym” a lo largo de horas lectivas.
- Formar a docentes para la aplicación de respiración consciente/mindfulness/brain gym y píldoras activas en el aula.
- Realizar un taller de ansiedad y estrés impartido por la enfermera de enlace en 2º Bachillerato
- Realizar actividades de mindfulness y respiración impartidas por el equipo de bienestar en 1º y 2º Bachillerato.

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Presentar el trabajo de orientación, coordinación de bienestar y enfermería de enlace como herramienta de ayuda ante las dificultades personales y académicas.
- Crear un recreo informativo a la semana de consulta con enfermería.
- Crear un recreo a la semana de taller de habilidades sociales.
- Trabajar la gestión de conflictos en tutorías, atención educativa, proyectos transversales y A.S.E.
- Empezar el grupo de trabajo “Polluelo” como acompañamiento/mentoría entre alumnos/as.
- Preparar el tránsito de los alumnos de 6º de primaria junto al alumnado de A.S.E. y programa Polluelo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Vender fruta y bocadillos en los “recreos saludables” que sirvan para sufragar gastos de viajes de fin de curso, con ayuda del AMPA.
- Realizar un cuestionario de hábitos de alimentación en 3º ESO (Biología) y en 1º de Bachillerato (E.F.)
- Charla de Alimentación en Bachillerato y realizar una prueba objetiva para comprobar lo que han asimilado.
- Realizar una charla sobre las bebidas energéticas y alimentos ultraprocesados por un experto en nutrición.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- Realizar desplazamientos activos y bicibús de camino al instituto.
- Fomentar los recreos activos con deportes alternativos y coeducativos (Colpbol)
- Crear un espacio de Just Dance en el gimnasio los meses de frío en algunos recreos.
- Explicar la Planificación de la Condición Física en 1º de bachillerato. Actividades beneficiosas y perjudiciales en un programa personal de salud y variables que inciden (alimentación, estrés, calidad de sueño, actividad física y ocio saludable.)
- Poner en práctica el programa de Mejora de la Condición Física en 1º de Bachillerato (E.F.)
- Aprender y realizar con progresiva autonomía a lo largo de la E.S.O. calentamientos antes de la actividad física (E.F.)
- Mejorar la postura corporal desde 1º de E.S.O. hasta Bachillerato: Analizarla y realizar ejercicios de yoga y posiciones correctas tanto en movimiento como ejercicios de fuerza estática (plancha, sentadillas..)

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Realizar cuestionario de hábitos de sueño a todos los alumnos y compararlo con los datos del año anterior
- Analizar los datos de horas de sueño, uso de móviles y pantallas y utilizar los datos para plantear programas junto a las familias.
- Realizar un taller de sueño saludable para 1º de Bachillerato

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Conocer y usar aplicaciones de registro de senderismo como Strava.
- Motivar la práctica de deportes y actividad física en su tiempo libre (con cuestionario final de curso en E.F.)
- Ofrecer alternativas de deportes alternativos y coeducativos para conocer otra forma de divertirse sin importar el nivel inicial.
- Valorar las salidas por la naturaleza en familia o con amigos, (mostrando con app. de forma voluntaria una vez al mes)
- Crear un pasaporte cultural junto a los departamentos que quieran asociarse. ETCP, Departamentos y AMPA

3.- Potencialidad (características que favorecen la mejora) de nuestro centro en cada ámbito del programa.**ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES****NEUROEDUCACIÓN:**

- El alumnado lleva practicando mindfulness en las clases de E.F., tutorías y con docentes de otras materias desde infantil. Están habituados a estas breves prácticas. Hay una diferencia positiva en la actitud hacia estas actividades desde hace 15 años.
- Contar con un grupo de docentes y una orientadora dispuestos a involucrarse en estas nuevas actividades dentro de su aula y formarse en nuevas técnicas.

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Colaboración estrecha entre Jefatura de estudios, orientadora del centro, equipo de Bienestar y tutores.
- Tenemos un programa Erasmus con un objetivo dirigido al Bienestar Físico y Emocional. El año pasado se realizó una encuesta a todo el alumnado y docentes sobre sus hábitos de salud y su estado emocional con respecto al instituto. Se han implementado alguna de las medidas. Este año se seguirá en la misma línea de análisis y propuestas de mejora.
- La orientadora del instituto tiene una gran implicación y coordina a tutores con jefatura de estudios y equipo de bienestar.
- La profesora de A.S.E. es Licenciada en Psicología y en E.F. y es la coordinadora de hábitos saludables. Además tiene un curso de especialización de 500 horas de Yoga Educación que pone en práctica en sus clases de E.F. para trabajar la conciencia postural.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Familias con un nivel socioeconómico médico y preocupadas por la salud de su familia.
- Conocimientos previos sobre alimentación adecuados y hábitos familiares en la mayoría de casos correctos (el problema es el tiempo de ocio)
- Colaboración estrecha con el AMPA para ayudar en la compra y distribución de fruta y bocadillos saludables.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- El 50 % del alumnado participa en actividades deportivas o físicas en su tiempo libre. (deporte federado, gimnasio, baile..)
- Buena predisposición a realizar senderismo en su tiempo libre si es además gratificado en E.F. gracias al uso del Strava (se ha aprendido a usar previamente en clase)

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Las charlas anuales sobre hábitos de sueño dadas por la Psicóloga de los programas educativos del Ayuntamiento de Jerez son bien acogidas y sientan las bases para mejorar los hábitos del sueño.
- Desde el departamento de E.F., desde tutorías, valores y proyectos transversales se dan charlas y contenidos de autocuidado (físico, mental y emocional) siguiendo los objetivos de la agenda 2030

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Buena coordinación entre el departamento de orientación, tutorías y coordinación de hábitos saludables para implementar las actividades de hábitos saludables y conductas perjudiciales.
- Gran oferta de actividades extraescolares culturales, científicas y deportivas desde los departamentos del centro y buena coordinación interdepartamental. Cada salida de un día de duración o con pernoctación se aprovecha al máximo intentando hacerla coincidir con varios departamentos.
- Familias implicadas para poder completar las actividades que implican el pasaporte cultural.

4.- Espacios de nuestro centro que permitirán el desarrollo de cada línea de actuación.

ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

NEUROEDUCACIÓN:

- Aulas de clase
- Gimnasio con esterillas para yoga y próxima compra de cojines de meditación

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Aulas de clase
- Biblioteca del centro
- Gimnasio y proyector (just dance)
- Gimnasio con esterillas de yoga y altavoz de música.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Aulas del centro
- Mesas y pasillos de salida al recreo

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- Aulas del centro
- Instalaciones deportivas (pistas exteriores)
- Sala cubierta 12 x 12 m
- Instalaciones deportivas municipales de la zona cercana (parque y piscina cubierta a 5 min)

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Aula de audiovisuales
- Aulas del centro

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Pistas deportivas exteriores (torneos deportivos de Colpbol)
- Gimnasio con proyector (Just Dance)
- Ciudad de Jerez y provincia de Cádiz(mar y montaña)
- Lugares subvencionados por la diputación de Cádiz (arborismo en Roche)

5.- Objetivos específicos de cada ámbito.**ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE****NEUROEDUCACIÓN**

- Practicar mindfulness y/o respiración consciente al inicio a mitad de las explicaciones teóricas (5') para mejorar la atención y reducir la ansiedad.
- Usar respiraciones conscientes antes de algunos exámenes dirigidos a reducir el nivel de estrés y preparar mejor para realizar la tarea
- Practicar “píldoras activas” de 2' y Brain Gym después de 30-40 min de explicación y antes de la siguiente.
- Formar a docentes en estas técnicas en 5-6 recreos.
- Impartir ej. de mindfulness a docentes para poner en práctica con sus alumnos, tanto al inicio de clase como antes de exámenes.

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Trabajar coordinadamente J. de estudios, Orientación, Equipo de bienestar y tutores.
- Realizar test sociométricos al inicio de curso (E.S.O.) y entregar el análisis a los tutores para tomar decisiones al respecto (trabajos en grupo y sitios en el aula)
- Trabajar sobre las emociones en grupos y publicarlo en google site en A.S.E. y siguiendo el libro “Universo Emocional” de R. Bisquerra.
- Realizar dinámicas de resolución de conflictos e integración grupal a través de una planificación de tutorías.
- Actuar a demanda de las situaciones o conflictos, tanto en tutoría grupal, como desde equipo de bienestar.
- Aplicar las actividades de “con Red “en 1º E.S.O., en su hora de tutoría
- Explicar por alumnado de psicología de 1º y 2º de E.S.O. y sobre el acoso y maltrato y cómo prevenirlo.
- Presentar el equipo de bienestar en 1º de E.S.O. y 1º de Bach. (este año solo los nuevos cursos del centro)
- Impartir charla sobre reducción de la ansiedad, en 2º Bachillerato (enfermera enlace)
- Impartir charla motivadora y actividades de relajación de 20' en 2º de Bach.
- Practicar ejercicios de mindfulness al menos cada 2 semanas en las clases de E.F. en 1º de Bach., A.F.S.S y algún curso de E.S.O.
- Desarrollar un grupo de trabajo sobre Mentorías de alumnos “Polluelo” y realizar una actividad para el tránsito con el alumnado de A.S.E. y 6º de primaria.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Organizar un torneo de Colpbol mixto en los recreos
- Planificar un programa personal de C.F. para 1º Bach
- Motivar a la realización de act. Físicas dirigidas en tiempo libre y a los desplazamientos activos organizando varios Bicibús.

ALIMENTACIÓN

- Realizar venta de fruta y bocadillos en los “recreos saludables”
- Explicar nutrición tanto en 3º E.S.O. como 1º de Bach. (Biología y E.F.), realizar cuestionarios de alimentación y evaluación sobre los conceptos claves.
- Invitar a una experta/o en Nutrición y hablar de las bebidas energéticas y la comida ultra procesada.
- Realizar la feria de la Salud junto al programa bilingüe

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO

- Realizar una charla de 1 hora en 1º bachillerato sobre sueño saludable. Programa educativo del Ayto.
- Rellenar un cuestionario sobre hábitos de ocio, sueño, alimentación y salud por parte de todo el alumnado.
- Desde E.F., Biología, tutorías, Atenciones Educativas, Proyectos transversales y Psicología trabajar sobre hábitos de autocuidado y salud.

OCIO SALUDABLE Y SEGURO

- Utilizar app para registrar senderismo en compañía de amigos o familiares (voluntario para E.F. una vez al mes)
- Motivar la práctica de deportes y actividades físicas en su tiempo libre (con cuestionario a final de curso en E.F.)
- Ofrecer un torneo de Colpbol en los recreos arbitrado por los alumnos, sin importar el nivel de partida inicial y con equipos mixtos.
- Crear un pasaporte cultural junto a dep. voluntarios, y rellenar una cartilla con 6 actividades culturales por trimestre (cine, teatro, act. deportivas no federadas, museos..)

6.- Propuesta metodológica de cada ámbito de conocimiento. (MUY IMPORTANTE)**ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES****NEUROEDUCACIÓN:**

- Formar a un grupo de docentes sobre los beneficios y su aplicación directa en el aula de mindfulness y/o respiración consciente para mejorar la atención y reducir la ansiedad ante las actividades académicas (al menos 3)
- Continuar usando las respiraciones conscientes y el mindfulness los primeros minutos de clase en A.S.E. y en algunas de E.F.
- Aumentar el número de docentes que usan técnicas de relajación dedicando un par de minutos antes de empezar los exámenes (analizar a final de curso) (al menos 3 docentes más)
- Presentar estudios sobre beneficios de las Pausas activas en el aula y forma de aplicación a un grupo de docentes voluntarios (coordinadora HVSS en 5 o 6 recreos)
- Que cada grupo de E.S.O. y Bach. practique al menos con 1 docente y con frecuencia de 1 vez al mes “píldoras activas” de 2’ o ejercicios de Brain Gym después de 30-40 min de explicación y antes de la siguiente.
- Impartir mindfulness a los docentes para poner en práctica con sus alumnos (equipo de bienestar)

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Test sociométricos que registran el equipo de bienestar y orientadora y se devuelven los resultados a los tutores /as a mitad de noviembre.
- Trabajar tanto preventivamente como a demanda con casos de poca integración social, acoso, timidez excesiva, o malas relaciones de grupo. Tanto entrevistas individuales (orientación y bienestar como en tutorías grupales)
- Contenido prioritario en la programación de A.S.E. 4º E.S.O. y parte de E.F. en técnicas de relajación.
- El grupo de trabajo “Polluelo” se formará sobre mentorías de alumnos/as y preparar el tránsito con una gymkana para la visita de 6º primaria.
- Visita del equipo de bienestar a las clases de 2º Bach con charlas motivacionales para afrontar las exigencias del curso y realizar actividades de reducción de la ansiedad.
- Charlas de alumnos de 2º Bach de psicología sobre el bullying en 1º y 2º E.S.O y sobre prevención de suicidio en 3º y 4º E.S.O.
- Tutores de 1º E.S.O. realizar actividades del programa con Red

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Contenido de la programación de 3º E.S.O. y 1º Bach. en Biología y E.F. con explicaciones, cuestionarios y pruebas objetivas.
- Charla en 1º Bach a cargo de experta/o en Nutrición (bebidas energéticas y alimentos ultraprocesados)
- Compra, distribución y venta de fruta y bocadillos en algunos recreos, con la ayuda del AMPA y con alumnado voluntario. Analizar si aumenta su consumo.

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- Motivar a la práctica de actividad física tanto en las horas de clases como en su tiempo libre. Se pasan algunos test físicos y ver su mejora. a final de curso en un cuestionario sobre deporte o ac. física dirigida.
- Realizar al menos 2 bicibús y fomentar los desplazamientos activos
- Torneo de Colpbol mixto en recreos, árbitros voluntarios/as de bachillerato
- Algunos recreos de Just Dance en el gimnasio, especialmente los meses de invierno.

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Analizar los datos de cuestionarios sobre sueño y autocuidado del alumnado y decidir un plan de actuación con información a las familias. (Equipo Erasmus)
- Charla sobre hábitos de sueño en 1º Bach (programas educativos del ayuntamiento)

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Trabajar con app como Strava en las clases de E.F. para motivarlos a que las usen y presenten en sus salidas por la naturaleza (Bach) con valoración positiva 1 vez al mes de forma voluntaria.
- Crear un pasaporte cultural con ayuda de la ETCP, AMPA y departamentos voluntarios que comprueben que se rellenan 4-6 salidas al trimestre (cine, teatro, museos, ac. deportivas en días especiales..)

7.- Recursos a utilizar.**ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES****NEUROEDUCACIÓN:**

- Música, videos explicativos y presentaciones.
- Proyector
- Esterillas de yoga
- Cojines de meditación (necesitamos comprarlos)
- Sala cubierta gimnasio 12 x 12 m
- Aulas de clase
- Batería de ejercicios para aplicar en el aula
- Formadora: Curso de especialización en Yoga Educación, Lda en E.F. y Lda en Psicología, con 20 años de experiencia en clases de secundaria y coordinadora del programa.
- Profesorado voluntario

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Música adecuada, información, videos explicativos
- Esterillas de yoga
- Cojines de meditación (necesitamos comprarlos)
- Aulas de clase
- Formadora: Curso de especialización en Yoga Educación, Lda en E.F. y Lda en Psicología, con 20 años de experiencia en clases de secundaria y coordinadora del programa.
- Grupo de trabajo Polluelo
- Orientadora del centro
- Tutores/as de grupos
- Profesorado voluntario

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Aulas de clase
- Proyectores

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- Instalaciones deportivas del instituto
- Móviles y aplicación sobre registro senderismo
- Departamento de E.F.

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Aula de clase
- Proyector
- Psicóloga especializada en charla de Sueño saludable de los programas educativos del ayuntamiento

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Aplicación Strava
- Pasaporte cultural en papel
- Departamento de E.F.
- ETCP y departamentos adscritos para el pasaporte cultural

8.- Organización de espacios.

ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

NEUROEDUCACIÓN:

- Horas de clase en su aula
- Gimnasio
- En algunos recreos en el aula y gimnasio
- Excepcionalmente en alguna tarde uso del gimnasio

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Biblioteca en recreos
- Horas de clase en sus aulas
- En algunos recreos en el aula y gimnasio
- Excepcionalmente en alguna tarde uso del gimnasio

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Aulas de clase
- Audiovisuales

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- Gimnasio
- Pistas exteriores deportivas

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Aulas de clase
- Audiovisuales

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Oferta joven del ayuntamiento de Jerez y sus instalaciones
- Parques cercanos

9.- Cronograma.

ÁMBITO: PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

NEUROEDUCACIÓN:

- Brain Gym y Píldoras Activas: Segundo trimestre
- Técnicas de respiración y Mindfulness con el alumnado Todo el curso
- Formación a docentes sobre Mindfulness y Respiración: Segundo y tercer trimestre

EDUCACIÓN EMOCIONAL:

- Test Sociométrico: Octubre y Noviembre
- Google Site sobre emociones: Diciembre y Enero
- Grupo de trabajo Polluelo: Oct-Mayo
- Programa de tránsito polluelo: Dic-En-Feb
- Charlas sobre Bullying: Oct y Nov

-Charlas sobre prevención de suicidio: Ene-Feb

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- Charla en A.F.S.S.: Noviembre
- Charla y cuestionario en 1º Bach: Abril
- Contenidos de biología adaptados a su programación

ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE:

- Strava: Todo el curso: Nov-Mayo
- Practicar actividades deportivas dirigidas en su tiempo libre: todo el curso, se valora en mayo y junio
- Torneos de Colpbol: Recreos de lunes y viernes del 2º trimestre

SUEÑO SALUDABLE Y AUTOCUIDADO:

- Cuestionarios: Segundo trimestre
- Charla sobre Sueño: Enero
- Contenidos transversales en A.S.E., E.F., Biología, Proyectos transversales y Atención educativa: Todo el curso, acorde a su programación

OCIO SALUDABLE Y SEGURO:

- Strava: Todo el curso: Nov-Mayo
- Practicar actividades deportivas dirigidas en su tiempo libre: todo el curso, se valora en mayo y junio
- Torneos de Colpbol: Recreos de lunes y viernes del 2º trimestre
- Pasaporte cultural: Segundo y tercer trimestre.