

DESARROLLO PROYECTOS



Colegio
San Juan Bosco



Colegio Salesiano San Juan Bosco

Paseo San Juan Bosco 1, 05200 Arévalo Ávila

Índice

1.	Análisis de la realidad de vida saludable	2
1.1	Realidad en los alumnos	2
2.	Resumen de actuaciones llevadas a cabo	11
2.1	Deportivas	11
2.2	Convivencias	16
2.3	Varias	20
3.	Conclusiones	22

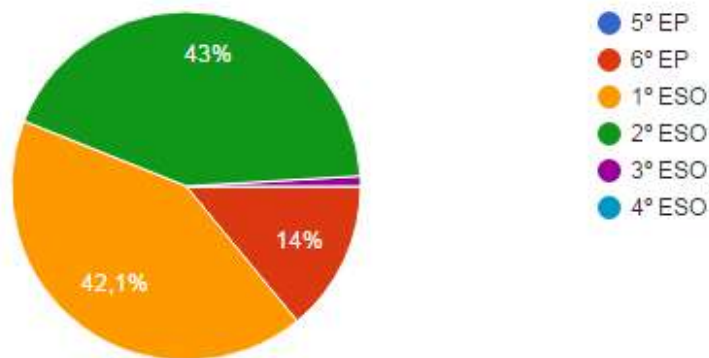
1. Análisis de la realidad de vida saludable

Desde el centro hemos visto la necesidad de elaborar un plan de Medio Ambiente, que se lleva desarrollando varios años y que viene ofreciendo resultados tanto para el centro como para los alumnos. Es por ello que el centro ya tiene una conciencia de sostenibilidad y cuidado medioambiental bastante elevado.

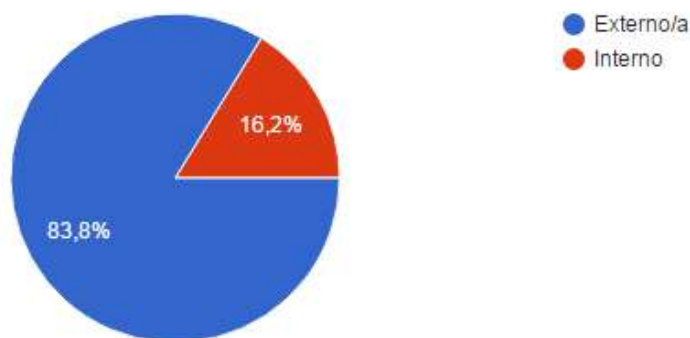
1.1 Realidad en los alumnos

Ante la diversidad que presentan nuestros alumnos y la dificultad de encontrar puntos de conexión entre los distintos aspectos que supone toda la educación para la vida saludable, desde el centro se decidió aprovechar el uso de dispositivos móviles en los cursos desde 5ºEP hasta 2ºESO para hacer una encuesta de vida saludable. Los resultados fueron los siguientes:

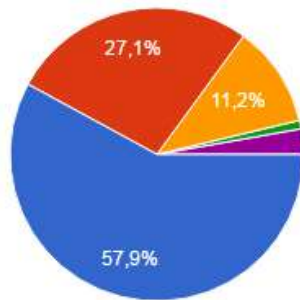
¿De qué curso eres? (107 respuestas)



¿Qué tipo de alumno/a eres? (111 respuestas)

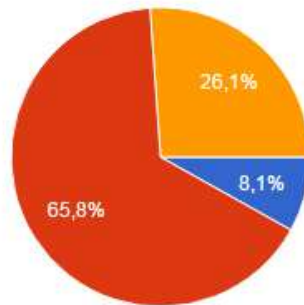


¿Cómo vienes al colegio a diario? (107 respuestas)



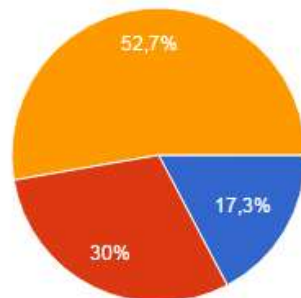
- Andando
- Coche
- Coche compartido
- Bici
- Transporte público (autobús o tren)

¿Cuánto caminas al día? (111 respuestas)



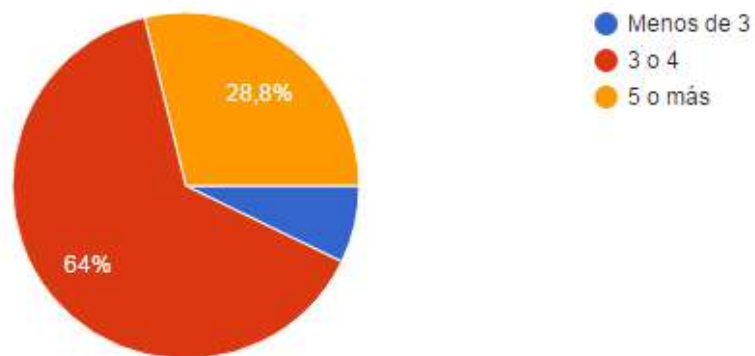
- Lo menos posible
- Suelo salir a dar un paseo
- Estoy todo el día en la calle para arriba y para abajo

¿Cuánto deporte haces? (110 respuestas)

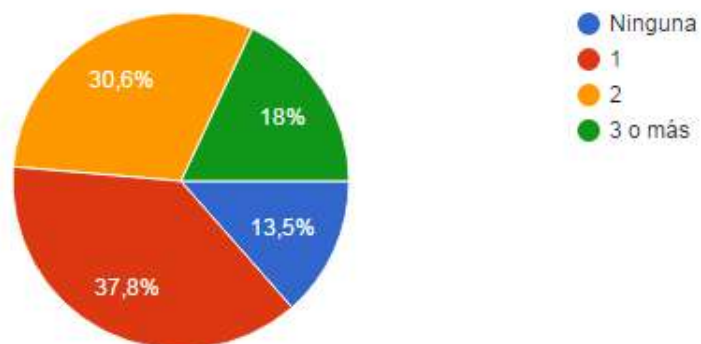


- Solo lo de Educación Física
- Quedo una vez a la semana para hacer algo de deporte
- Estoy en un equipo o quedo casi a diario para hacer algo

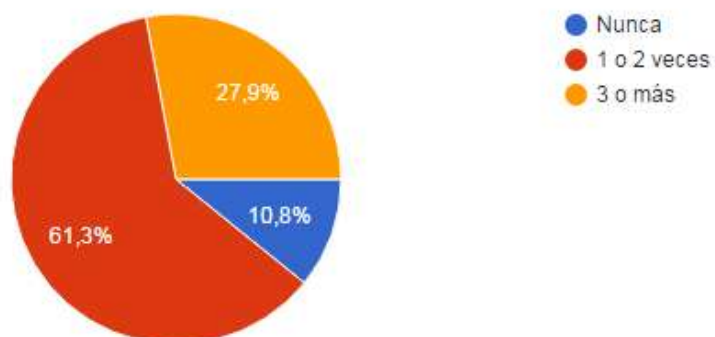
¿Cuántas comidas haces al día? (111 respuestas)



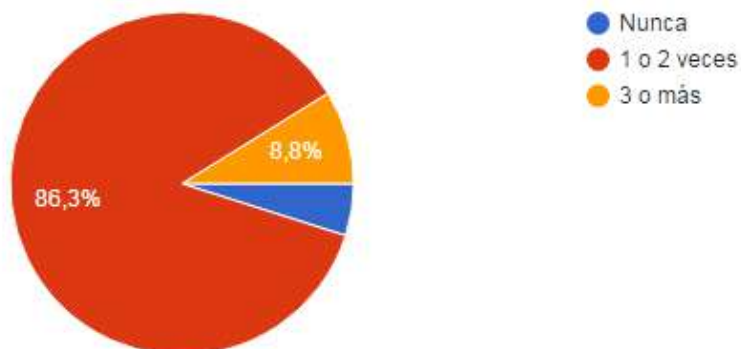
¿Cuántas piezas de fruta comes al día? (111 respuestas)



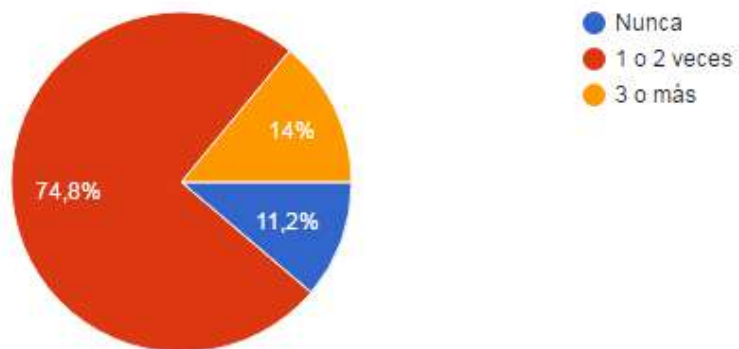
¿Cuántas veces comes verdura a la semana? (111 respuestas)



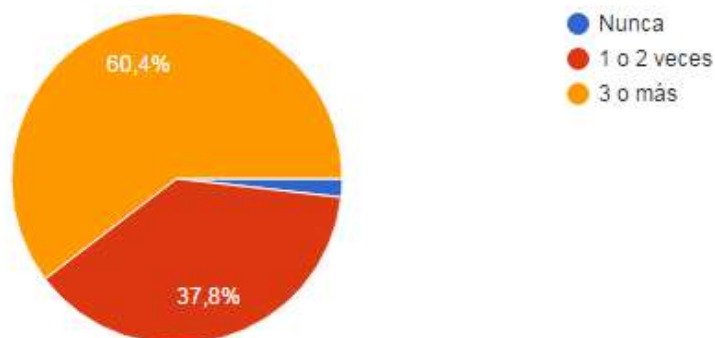
¿Cuántas veces comes legumbre a la semana? (102 respuestas)



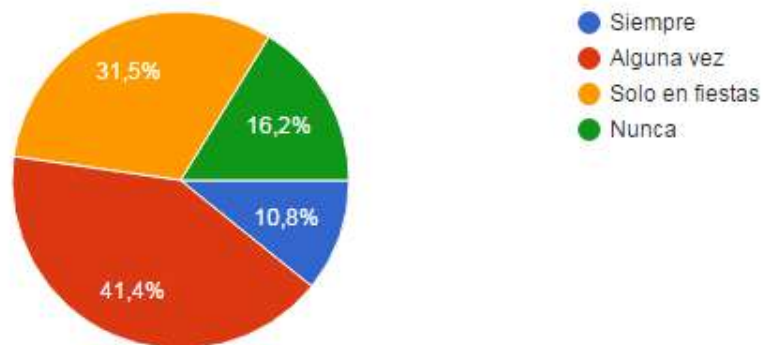
¿Cuántas veces comes pescado a la semana? (107 respuestas)



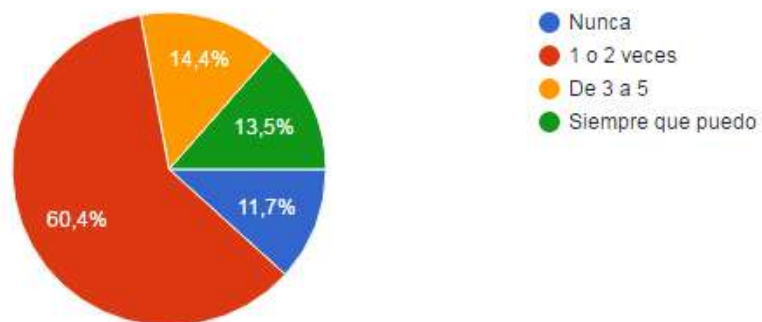
¿Cuántas veces comes carne a la semana? (111 respuestas)



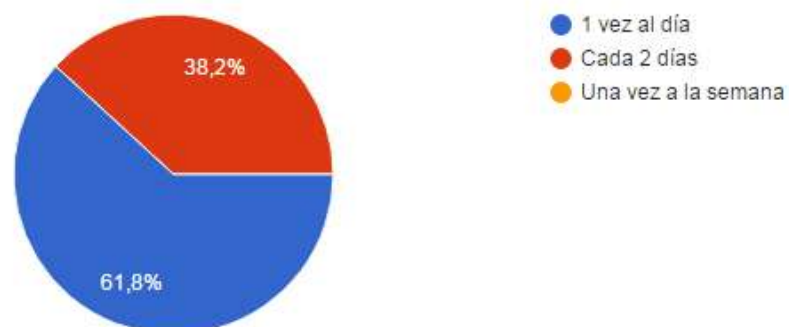
¿Tomas bebidas con gas en las comidas? (111 respuestas)



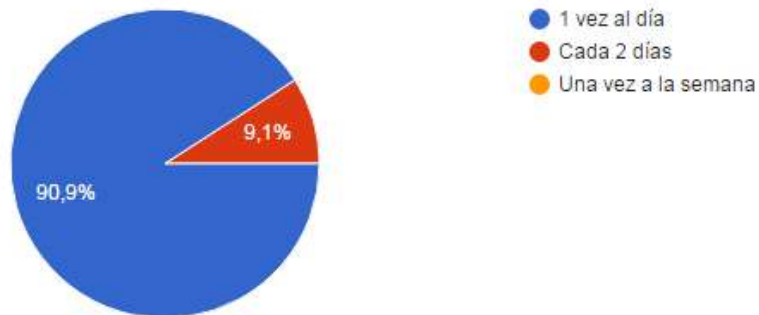
¿Cuántas veces comes chuches a la semana? (111 respuestas)



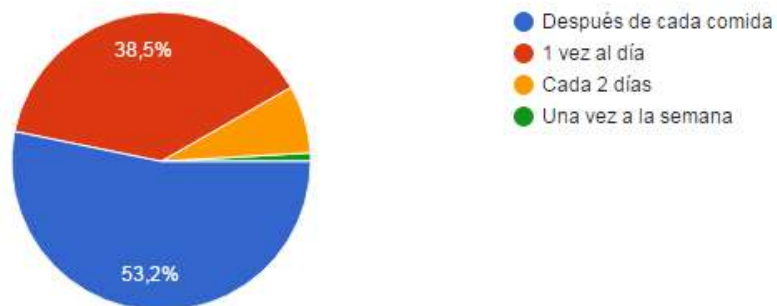
¿Cuántas veces te duchas? (110 respuestas)



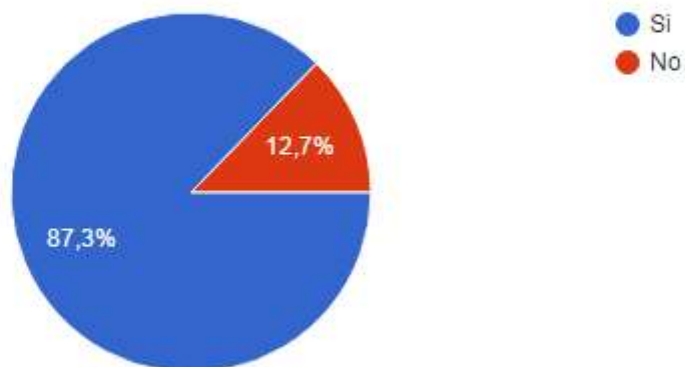
¿Cuántas veces te cambias de ropa interior? (110 respuestas)



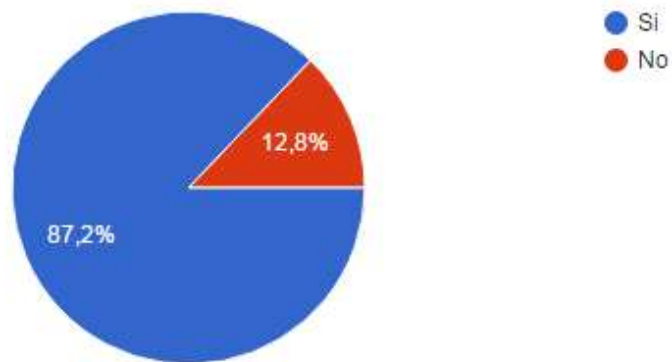
¿Cuántas veces te lavas los dientes? (109 respuestas)



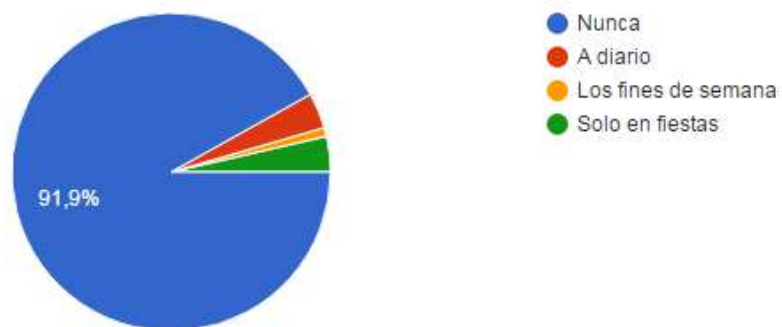
¿Te lavas las manos antes de comer? (110 respuestas)



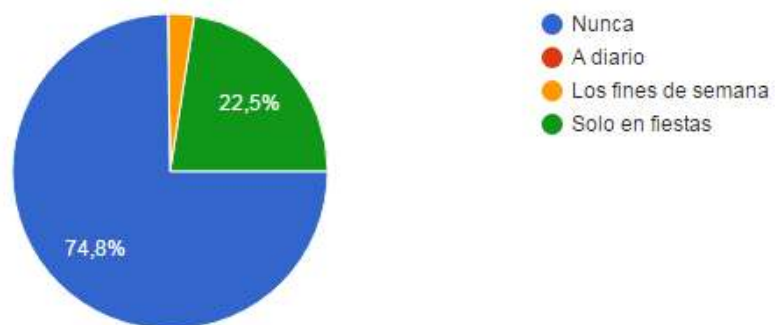
¿Te lavas las manos después de ir al baño? (109 respuestas)



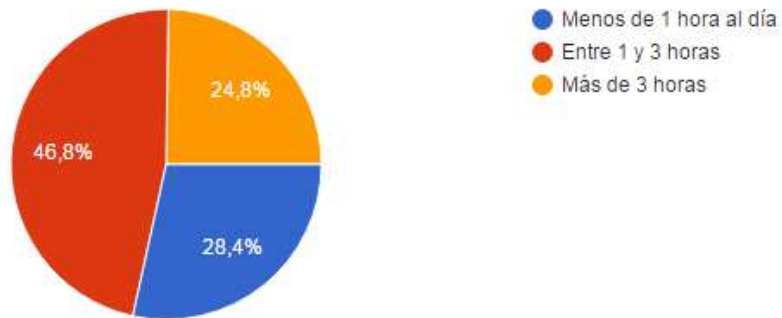
¿Cuánto fumas? (111 respuestas)



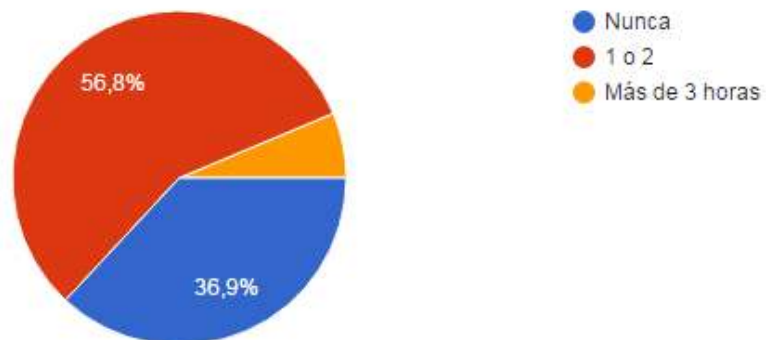
¿Cuánto alcohol bebes? (111 respuestas)



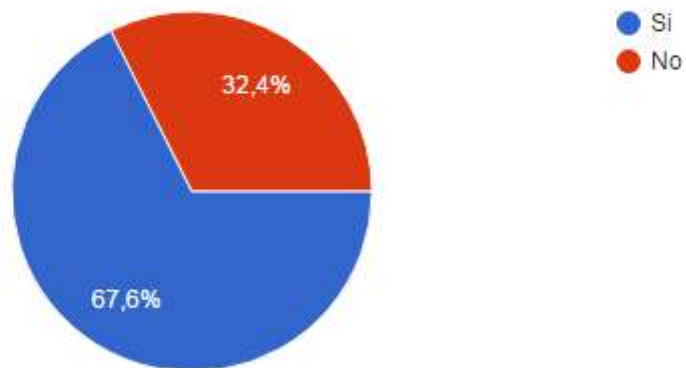
¿Cuánto tiempo le dedicas al móvil o a la consola? (109 respuestas)



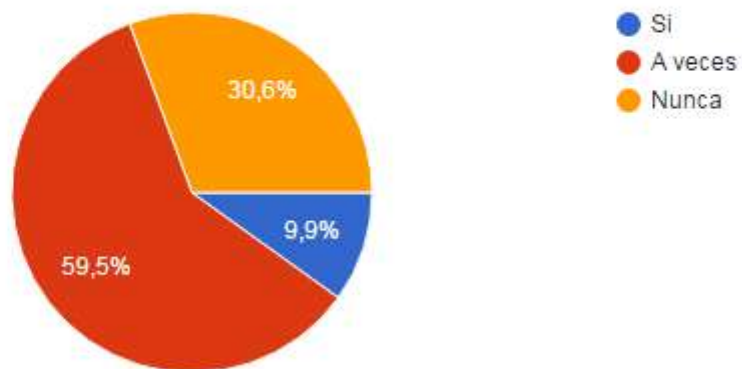
¿Cuántos momentos de silencio tienes al día? (111 respuestas)



¿Separas los residuos (basuras) en casa? (111 respuestas)



¿Tiras la comida que te sobra? (111 respuestas)





2. Resumen de actuaciones llevadas a cabo

2.1 Deportivas

ACTUACIÓN: Campeonatos deportivos	
<p>Punto de partida: La apatía de los alumnos y el sedentarismo.</p>	<p>Justificación: Con la organización de los campeonatos se quiere acabar con el sedentarismo y el aislamiento de los jóvenes de hoy en día</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inculcar en los alumnos la importancia de la actividad física como hábito saludable. - Socializar al alumnado con el resto - Aprender a competir de una forma sana y respetuosa - Separar al alumno, a través del deporte, de hábitos muy preocupantes de la juventud actual - Responsabilizarse, por parte de los alumnos, de actividades de una forma madura. 	<p>Acciones y procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campeonatos de fútbol-sala - Campeonatos de baloncesto - Campeonatos de pelota a mano - Campeonatos de ping-pong - Campeonatos de salto a la cuerda - Campeonatos de voleibol - Campeonatos de fútbolín - Campeonatos de futbol 7 - Campeonato de ajedrez
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balones - Pistas de fútbol, fútbol-sala, Baloncesto y frontón - Mesas para ping-pong - Futbolines - Tableros de ajedrez - Cuerdas 	<p>Temporalización: En el tiempo de los recreos, a lo largo del curso y especialmente en las fechas cercanas a las fiestas del colegio (enero y mayo)</p>
<p>Seguimiento: Durante todos los recreos, profesores y alumnos responsabilizados en la actividad, cuidan del buen desarrollo de los campeonatos.</p>	<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gran parte del alumnado (80%) ha participado en estos campeonatos. - Los alumnos valoran mucho estas actividades, ellos mismo quieren participar en la organización. - Se crea un ambiente muy agradable que sirve para unir a los alumnos.
<p>Comentarios: Con estas actividades, la actividad física de los alumnos del colegio es muy alta. Cada recreo para unos 200 alumnos se sacan unos 15 balones, que se reparten entre las distintas pistas del patio: 2 de fútbol-sala, tres de baloncesto, dos frontones, dos campos de fútbol, un campo de voleibol y, a veces, cuerdas y otros materiales deportivos. Estas actividades deportivas son muy valoradas por el alumnado y también por los padres.</p>	
<p>Imágenes:</p>	



ACTUACIÓN: Juegos escolares	
<p>Punto de partida: La apatía de los alumnos y la falta de sociabilidad</p>	<p>Justificación: Con la participación en estos Juegos, los alumnos, aparte de realizar deporte, conocen y conviven con alumnos/as de otras regiones de nuestra provincia</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Inculcar en los alumnos la importancia de la actividad física como hábito saludable. - Socializar al alumnado con el resto - Aprender a competir de una forma sana y respetuosa - Separar al alumno, a través del deporte, de hábitos muy preocupantes de la juventud actual - Conocer otras regiones de nuestra provincia. - Socializarse con otros alumnos/as distintos del entorno 	<p>Acciones y procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Campeonatos de fútbol-sala
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balones - Pistas de fútbol-sala. - Autocares 	<p>Temporalización: Durante el curso del mes de noviembre hasta mayo</p>
<p>Seguimiento: El profesor responsable de E. Física, coordina junto a la Diputación de Ávila, los distintos encuentros deportivos, que se realizan los sábados y, al lunes siguiente, se rellena una ficha con las incidencias ocurridas.</p>	<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un buen número de alumnas participan en estas actividades. - De forma general, las alumnas mantienen la participación de un año para otro. - Se ha creado un ambiente de amistad con otras participantes de otros lugares de la provincia.
<p>Comentarios: Como los alumnos suelen participar en la liga de fútbol, los mismos sábados, a lo largo del curso en el Club Deportivo Boscoarévalo, esta actividad es dirigida hacia las alumnas del colegio</p>	
<p>Imágenes:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	

ACTUACIÓN: Actividades de reciclaje	
<p>Punto de partida: Los problemas medioambientales, la falta de limpieza y la necesidad de concienciar a los alumnos.</p>	<p>Justificación: Al concienciar a los alumnos, se reciclan materiales que ayudan a mantener el medio ambiente, además de mantener el colegio más limpio</p>
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concienciar a los alumnos sobre la importancia de reciclar. - Responsabilizarse, por parte de los alumnos, de actividades de una forma madura. - Mantener las instalaciones del colegio limpias. - Coger el hábito de no tirar restos al suelo. 	<p>Acciones y procedimientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recoger el papel en todas y cada una de las aulas del colegio en envases dedicado para ello. - Todos los viernes, el papel almacenado en estos envases se vaciarán en los contenedores de papel. - Recoger las pilas gastadas en un recipiente dedicado para ello. - Separar los envases de plástico y echarlos en el contenedor.
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Recipientes para recoger papel, pilas y plásticos. - Contenedores especializados. 	<p>Temporalización: A lo largo de todo el curso</p>
<p>Seguimiento: Hay un profesor responsable de coordinar la recogida del papel semanalmente.</p>	<p>Evaluación:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Todas las semanas se recogen los envases de papel llenos para reciclarlos. - Cada vez es mayor el material que se recicla.
<p>Comentarios: Los alumnos cada vez se van concienciando más de la necesidad de reciclar y de la importancia que tiene para la conservación del medio, aunque hay que insistir continuamente porque su inercia es tirar las cosas al suelo.</p>	
<p>Imágenes:</p> <div style="text-align: center;">  </div>	


ACTUACIÓN: Actividades deportivas extraordinarias.	
Punto de partida: La apatía de los alumnos y su falta de superación.	Punto de partida: La apatía de los alumnos y su falta de superación.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Inculcar en los alumnos la importancia de la actividad física como hábito saludable. - Aprender a competir de una forma sana y respetuosa - Separar al alumno, a través del deporte, de hábitos muy preocupantes de la juventud actual - Responsabilizarse, por parte de los alumnos, de actividades de una forma madura. - Aprender a convivir con alumnos de otras realidades. 	Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Inculcar en los alumnos la importancia de la actividad física como hábito saludable. - Aprender a competir de una forma sana y respetuosa - Separar al alumno, a través del deporte, de hábitos muy preocupantes de la juventud actual - Responsabilizarse, por parte de los alumnos, de actividades de una forma madura. - Aprender a convivir con alumnos de otras realidades.
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Entorno: pinares, calles, pistas del colegio, etc... - Materiales y trofeos donados por empresas colaboradoras. - Colaboración de personal y material deportivo del Gimnasio Body Kan 	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Entorno: pinares, calles, pistas del colegio, etc... - Materiales y trofeos donados por empresas colaboradoras. - Colaboración de personal y material deportivo del Gimnasio Body Kan
Seguimiento: Los profesores de E física, como responsables, organizan estas actividades con la ayuda de otros profesores y alumnos, además del personal del Gimnasio Body Kan	Seguimiento: Los profesores de E física, como responsables, organizan estas actividades con la ayuda de otros profesores y alumnos, además del personal del Gimnasio Body Kan
Comentarios: Estas actividades deportivas dan una imagen de unión entre profesores y alumnos muy entrañable para la organización de las mismas.	
Imágenes:	

2.2 Convivencias

ACTUACIÓN: Camino de Santiago	
Punto de partida: Organización del Camino de Santiago para 3º ESO.	Justificación: fortalecer la convivencia y la cultura del esfuerzo.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Encontrar momentos de encuentro entre los alumnos. - Convivir y respetar el medio natural. - Favorecer el silencio y el contacto con la naturaleza. 	Acciones y procedimientos: <ul style="list-style-type: none"> - Menús. - Etapas. - Primeros auxilios. - Respeto del medio natural.
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnos. - Material de cocina - Guía del camino. - Naturaleza. - Botiquín. 	Temporalización: A lo largo del curso.
Seguimiento: Desarrollar el proyecto CAMINO en cada una de las asignaturas y culminar dicho proyecto con la realización del Camino de Santiago en el mes de junio.	Evaluación: Reunión de claustro. Participan todos los alumnos del centro y todo el profesorado. Actividad positiva para conocer a los alumnos.
Comentarios: <ul style="list-style-type: none"> - Implicación y desarrollo por parte del profesorado: desde el mes de septiembre han sido muchas las reuniones y las coordinaciones acerca del proyecto Camino. Cada profesor ha sido el responsable de aterrizarlo en su asignatura. La idea era no modificar el temario sino adaptar alguna parte del currículo a la realidad de nuestro proyecto. Observamos que algunas materias son más fáciles de adaptar al proyecto que otras que presentan más dificultades. - Implicación de alumnos y alumnas: desde un primer momento los alumnos y alumnas de 3º de ESO acogieron con mucho gusto la idea de poder trabajar el Camino de Santiago y vivirlo in situ posteriormente, al final del curso. En cuanto al desarrollo en las materias todo se ha realizado, o la mayor parte, en base al trabajo cooperativo. En algunas ocasiones ha supuesto algún problema o dificultad en dos líneas de acción: en cuanto a los grupos formados y el saber trabajar en ellos, y por otro lado, la carga de trabajo que ha supuesto en algunos momentos, especialmente en el segundo trimestre. - Convivencia y unión: todas las actividades han servido para trabajar la unidad entre los alumnos y alumnas de los distintos grupos de 3º de ESO, han estado muy motivados para llevarlo adelante. - Familias: desde un primer momento han respaldado esta iniciativa del colegio. Las familias han apoyado su desarrollo y la participación de los alumnos en dicho proyecto. - Continuidad: el proyecto Camino no es fruto de un año, no es algo esporádico sino que quiere ser algo que se centró en la continuidad en los sucesivos años, algo a desarrollar en 3º de ESO. 	

Imágenes:



ACTUACIÓN: Convivencias de inicio de curso	
Punto de partida: Jornada de convivencia de inicio de curso de todo el colegio.	Justificación: Conocer y convivir entre todos valorando las propias capacidades y asumir la necesidad del esfuerzo.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Conocer a los compañeros de clase. - Convivir y respetar el medio ambiente. - Valorar las diferentes capacidades físicas de cada alumno. 	Acciones y procedimientos: <ul style="list-style-type: none"> - Marcha: 14 km con dos paradas de avituallamiento. - Momentos de reunión: dos paradas. La primera a los 9 km y la segunda en la llegada. - Comida: compartida por cursos.
Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnos. - Dinámicas. - Comida. 	Temporalización: un día a principio de curso.
Seguimiento: Los profesores van acompañando al grupo, intercalados entre los alumnos.	Evaluación: Reunión de claustro. Participan todos los alumnos del centro y todo el profesorado. Actividad positiva para conocer a los alumnos.
Comentarios: Se realiza entre los cursos 5º de primaria y 4º ESO, siendo para todos el mismo recorrido y teniendo un coche de apoyo para los alumnos con menos capacidad física. Se dedica un jornada lectiva a convivir con los alumnos, para conocerse entre ellos y disfrutar de un día con la naturaleza.	
Imágenes:	
	

ACTUACIÓN: Convivencia de cuaresma (Entrenamiento camino de Santiago) 3º ESO	
Punto de partida: Ante la futura actividad del Camino de Santiago, se pretende entrenar a los alumnos en largas caminatas.	Justificación: La preparación física y mental de los alumnos de esta edad no suele ser la adecuada para enfrentarse a esos retos.
Objetivos: Entrenamiento físico y mental, convivencia entre los alumnos y profesores, educación en valores, espíritu de superación...	Acciones y procedimientos: Se llevará a cabo una marcha entre el colegio y Ataquines (unos 18km). Durante la marcha se harán paradas en las que se tratarán valores como el esfuerzo o la constancia.
Recursos: Únicamente se usará el tren como medio de transporte para la vuelta aprovechando las paradas a la demanda de Renfe.	Temporalización: Una jornada lectiva.
Seguimiento: Siempre al final de curso se pasa una encuesta a los alumnos para que valoren las actividades de Pastoral.	Evaluación: Se aprovechará la anterior encuesta para saber la satisfacción de los alumnos. Así mismo se revisará la opinión de los profesores en el claustro siguiente
Comentarios: Esta actividad se realizará por primera vez el próximo Abril	
Imágenes:	

2.3 Varias

ACTUACIÓN: "Boscosemilleros"/"Boscohuerto"	
Punto de partida: Nociones sobre los tipos de reproducción de las plantas.	Justificación: Para concienciar a los alumnos sobre cuidado y crecimiento de las plantas.
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Involucrar a los alumnos en el respeto a la naturaleza. - Mantener el cuidado diario de semilleros y huerto. 	Acciones y procedimientos: <ul style="list-style-type: none"> - Semilleros en el aula. - Esquejes. - Huerto en el colegio.
Recursos: Botellas y garrafas de agua vacías recortadas, tierra, semillas, azada, carretilla, pala, guantes, esquejes de plantas	Temporalización: Durante el curso.
Seguimiento: <ul style="list-style-type: none"> - Cuidado del huerto. - Quitar las malas hierbas. - Tiempo de riego. - Trasplantar de semillero a huerto. 	Evaluación: <ul style="list-style-type: none"> - Número de alumnos que participan en la actividad. - Plantas que consiguen crecer.
Comentarios: <ul style="list-style-type: none"> - Es una actividad muy motivadora e interesante para los alumnos. - Se sienten útiles con sus tareas. 	

Imágenes:



ACTUACIÓN: Alimentación: Comer fruta	
Punto de partida: falta de fruta en la alimentación de nuestros alumnos	Justificación: Que aprecien el valor nutritivo y su importancia en la dieta. Saber comer
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - La alimentación debe ser variada - Consumir frutas y verduras ayudan a mantenerse sano y son el complemento ideal. - Ayudar a combatir la obesidad - Evitar enfermedades cardiovasculares, diabetes... 	Acciones y procedimientos: brocheta de fruta el primer día de clase de alimentación; buscar información del valor nutritivo de la fruta y realizar un power-point en grupos de cuatro cinco alumnos.
Recursos: realizar una brocheta de fruta de temporada en hora de clase	Temporalización: a lo largo del mes de febrero los viernes en el recreo se traerá fruta. Se observa si el resto de los días de la semana van incorporando junto al bocadillo alguna pieza o incorporan solo fruta.
Seguimiento: a lo largo de dos semanas los alumnos incluyen en la dieta diaria una o dos piezas de fruta, una de ellas será a la hora del recreo.	Evaluación: El 90% del alumnado ha participado en esta experiencia. Dos alumnos no pudieron realizar la experiencia por tener alergia.
Comentarios: Con esta actuación, alumnos que no comían fruta nunca, conocen sabor y aprecian su valor vitamínico. Reconocen que les gusta	

3. Conclusiones

A la vista de las encuestas realizadas y del número de actividades llevadas a cabo durante todo el curso, se cree que los alumnos de nuestro centro, ayudados por encontrarse en un entorno rural, tienen una vida relativamente saludable, en la que encuentran momentos para realizar deporte y se alimentan de una manera relativamente completa.

También se cree que en este tiempo que les está tocando vivir a los alumnos, se reserva muy poco tiempo para la interiorización por el excesivo uso de dispositivos móviles. Este hecho hace que muchos de ellos no tengan una vida completamente saludable, no solo en el aspecto físico sino también en el mental por la falta de comunicación entre iguales de manera directa o con sus familias. Se aprecian también signos de falta de dedicación familiar hacia los alumnos, esto repercute directamente en su comportamiento y por tanto en su salud mental.

Las actividades desarrolladas en el centro, no solo educan en cómo llevar una vida saludable, sino que también intenta prevenir algún problema de salud mental.