

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

2.- NOMBRE DEL PROYECTO: ACTIVATE CABRERA POR EL DEPORTE Y LA SALUD.

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

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

Dentro del programa de **actividad física y salud**, tomando como punto de partida las preocupantes cifras de sobrepeso, obesidad y sedentarismo en la juventud canaria, venimos trabajando en la promoción del ejercicio físico y hábitos saludables a través de nuestro decálogo.

El **ActivaT-recreos** consiste en la dinamización de actividades en las que el alumnado participa directamente en la gestión de las mismas. El curso pasado se realizaron talleres de zumba, baile, teatro, salsa, cogebo, ... durante los recreos. La semana del 23 al 30 de septiembre, con motivo del **Día Europeo del Deporte Escolar**, se desarrollará en los recreos torneos de fútbol, baloncesto y voleibol dinamizados por el alumnado. El Día 30 de septiembre, como clausura final de la semana, se realizará una Másterclass de zumba.

La **realización de actividades complementarias y extraescolares** recoge actividades de autogestión y diseño del alumnado como el proyecto interdisciplinar "Diseño una excursión (4º ESO)", el proyecto "Me divierto en la Mesa Mota" (1º Bachillerato) y la carrera solidaria "Save the Children".

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

En lo que se refiere a la **alimentación**, se viene desarrollando un proyecto interdisciplinar "Desayuno Saludable" (3º ESO) y el "Diseño de menús saludables" (Acampadas bilingües)... Así mismo se promueve en el alumnado la ingesta de una pieza de fruta después de la clase de EFI y en la cafetería del centro se ofertarán, jugos sin azúcar añadido, fruta, frutos secos, yogures, avena, ... y se limitará la venta de golosinas. Todos los miércoles serán destinados a desayunos saludables, haciéndolos coincidir con el día saludable de los centros adscritos. Este nuevo curso se incorporarán en las tutorías talleres para concienciar a nuestro alumnado de la importancia de comer bien y de qué tipo de alimentos no pueden faltar en nuestra alimentación.

Asimismo se promueve en nuestro alumnado, a través del **ActivaT-entrevistas** la recogida de información de diferentes miembros de la comunidad educativa que son destacados deportistas o que son ejemplo de vida sana. Estas entrevistas se publican en el canal youtube eficabrera y en el Twitter @saludcabrera. El curso pasado incorporamos la **radio** a nuestro centro, constituyendo un medio de difusión importante para las diferentes actividades que vamos realizando (radio digital del Gobierno de Canarias, IES Canarias Cabrera Pinto).

El Proyecto interdisciplinar "**Tenerife Go**" se viene desarrollando en 1º de la ESO y consiste en un trabajo en el que el alumnado irá sumando kilómetros a través de los diferentes trabajos presentados en clase. Esos kilómetros se trasladarán a recorridos en Áreas Protegidas y Parques Nacionales de Tenerife. El grupo que mayor kilometraje consiga, será el ganador. Como broche final del trabajo, se realizará una actividad de senderismo a Los Viñáticos Centenarios.

Continuaremos este curso con el "**Proyecto Wearables**", que consiste en la adquisición de dispositivos electrónicos tipo relojes inteligentes, pulseras que controlan nuestro estado de salud. Los **objetivos** de este proyecto son: enseñar al alumnado cómo utilizar las pulseras digitales para mejorar sus hábitos de vida a través del control de las pulsaciones, de la intensidad, el kilometraje recorrido (caminando, corriendo o en bicicleta), el gasto de calorías, etc.

Los **desplazamientos sostenibles al centro** constituyen otro de los factores importantes para la mejora de la salud. Nuestro centro forma parte del **programa STARS**, que consiste en promocionar el transporte en bicicleta, monopatín, patines, andando, en coche compartido,...Este curso escolar continuaremos con este programa que tan buena aceptación ha tenido en nuestro alumnado y con el objetivo de sumar al proyecto a las familias. En breve nuestro centro recibirá una distinción que nos acredita con la **medalla de plata** gracias a la buena acogida de nuestro alumnado y profesorado, viniendo un gran número de ellos en bicicleta y en otros medios sostenibles.

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

En la **II Semana de La Salud**, se llevaron a cabo diversas actividades tales como: charlas destacadas como la de Don Benito Maceira (Nefrólogo y divulgador de temas de salud), Don Félix Morales (Sanitario y periodista especializado en ciencia y promoción de la salud),... salidas extraescolares y complementarias de senderismo y otras actividades, por parte del alumnado en las tutorías y en educación física, talleres de zumba y danza del vientre,...

El **Decálogo saludable** constituye un importante reto a conseguir en nuestra Comunidad Educativa. Este curso pasado comenzamos con el alumnado y en este curso tenemos el propósito de llegar a la mayor parte de la Comunidad Educativa. Consiste en una serie de retos saludables que se trabajan desde la materia de Educación Física y que van destinados a componentes fundamentales para una buena salud como son: descanso de 8 horas, buen desayuno, ingesta de alimentos esenciales como verduras y frutas, pescados azules y blancos, carnes poco grasas, realizar 1 hora de ejercicio físico al día, higiene corporal,...

5.- ALUMNADO DESTINATARIO. Está destinado a todo el alumnado de la ESO y Bachillerato y al resto de la Comunidad Educativa.

6.- PARTICIPACIÓN. La participación en el "ACTIVATE CABRERA POR EL DEPORTE Y LA SALUD", se extiende a toda la Comunidad Educativa, estando también implicados un gran número de departamentos. Las diferentes actividades están destinadas unas veces a todo el alumnado y otras veces están repartidas en los diferentes niveles de la ESO y el Bachillerato.

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

