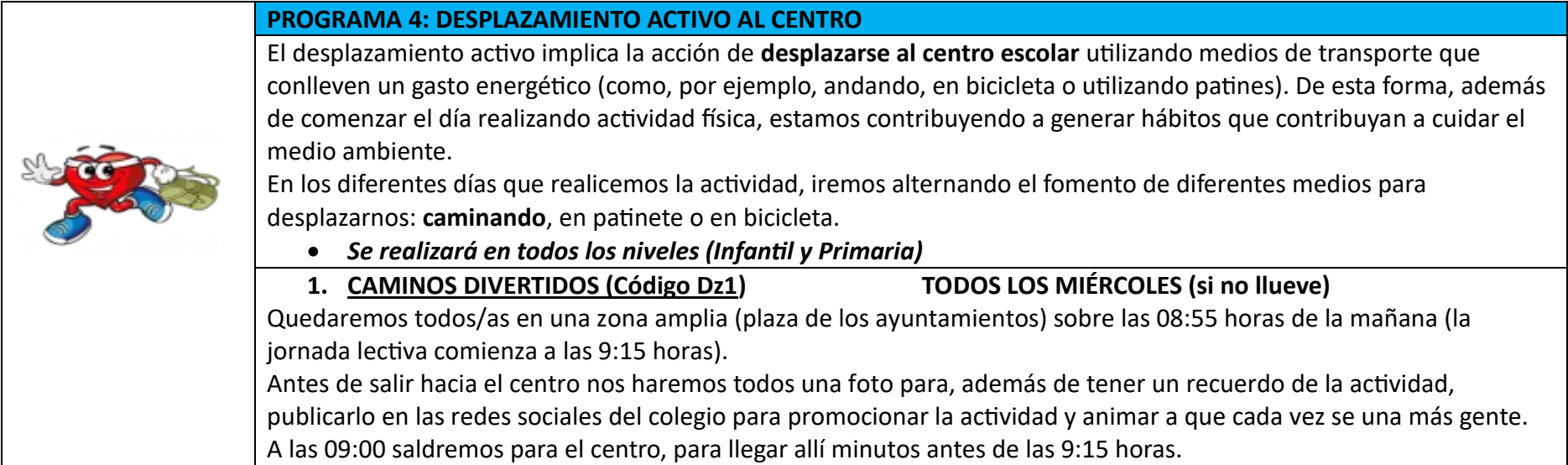
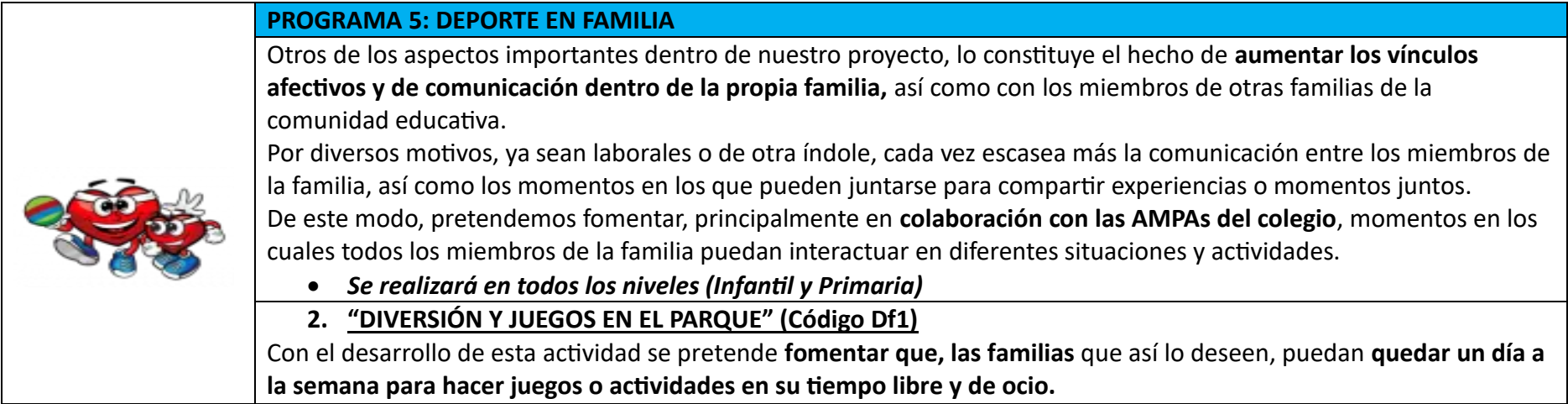


P.E.S. CRA LA COLMENA: “¡ACTIVA TU CUERPO, REINICIA TU MENTE!

	PROGRAMA 1: EDUCACIÓN DEPORTIVA El modelo de Educación Deportiva (ED) constituye un planteamiento metodológico mediante el cual se ofrece una enseñanza del deporte destacando sus cualidades educativas y ofreciendo una visión más auténtica del mismo. La asignación de roles a desempeñar durante una temporada de ED tiene la finalidad de implicar al alumnado en la planificación y desarrollo de su experiencia deportiva. Los roles se clasifican en: <i>jugador</i>, desempeñado por todos los participantes, <i>roles de equipo obligatorios</i> (árbitro y anotador); y finalmente <i>roles específicos</i> (entrenador, preparador físico, capitán, delegado, periodista, etc.). • <i>Se realizará desde 3º de Primaria a 6º de Primaria.</i>
	PROGRAMA 2: DESCANSOS ACTIVOS Los descansos activos son periodos de 5-10 minutos de actividad física que se realiza con el objetivo de aumentar el nivel de actividad física de los escolares, contribuyendo a alcanzar las recomendaciones para cada tramo de edad. • <i>Se realizará en todos los niveles (Infantil y Primaria)</i>
	PROGRAMA 3: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES La finalidad de este programa es la colaboración del centro escolar en la aplicación de test concretos para la medición de la condición física y los hábitos saludables de los escolares y poder valorar el impacto que los proyectos escolares saludables pueden tener. • <i>Se realizará en 5º y 6º de Primaria.</i>



Antes de salir hacia el centro nos haremos todos una foto para, además de tener un recuerdo de la actividad, publicarlo en las redes sociales del colegio para promocionar la actividad y animar a que cada vez se una más gente. A las 09:00 saldremos para el centro, para llegar allí minutos antes de las 9:15 horas.



Con el desarrollo de esta actividad se pretende **fomentar que, las familias** que así lo deseen, puedan **quedar un día a la semana para hacer juegos o actividades en su tiempo libre y de ocio.**

	Para ello, pretendemos utilizar uno de los recursos ambientales con los que contamos en nuestra comunidad educativa, concretamente en cada uno de los parques que hay en cada sección.
--	--

	PROGRAMA 6: HÁBITOS SALUDABLES
	Crear un hábito supone que nuestro cuerpo, así como nuestro nivel de vida, se adapten a nuevas rutinas, para lo que hace falta tiempo y esfuerzo. Con la implantación y desarrollo de este programa, pretendemos concienciar a toda la comunidad educativa de para qué es importante adquirir hábitos saludables, y qué es lo que vamos a conseguir con ello. Del mismo modo, fomentaremos una serie de actuaciones y actividades que contribuyan a la adquisición y asimilación de estos hábitos saludables. • <i>Se realizará en todos los niveles (Infantil y Primaria)</i>
	3. “NUESTRA PIRÁMIDE SALUDABLE” (Código Hs1) El desarrollo de esta actividad nos va a permitir establecer el punto de partida en nuestro objetivo de conseguir un hábito de alimentación saludable tanto en el colegio como en todos los ámbitos dentro de nuestra vida diaria. Así, en cada clase del centro, se realizaría un registro durante un determinado tiempo de los almuerzos que el alumnado trae para los tiempos de recreo, sin aportar directriz alguna en este sentido. Una vez realizado este registro, analizaríamos los resultados, aspecto que nos aportaría una visión general del “nivel saludable” de la pirámide de nuestra clase, así como de nuestras necesidades en este sentido (la pirámide constaría de tres partes: si nos encontramos en la superior, el nivel de la clase sería “muy saludable”; si nos encontramos en la parte central, el nivel de la clase sería “saludable” y, si nos encontramos en la parte inferior, el nivel de la clase sería “poco saludable”.
	4. “UNA ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA” (Código Hs2) Una vez concluida la actividad anterior y viendo así el punto en el que nos encontramos, en colaboración con el centro de salud de la localidad, trataríamos de establecer un día en que personal de dicho centro acudiese al centro escolar y, por ciclos, nos aportase pautas de cómo debería ser una alimentación saludable y su importancia.

5. "COMUNIDAD SALUDABLE" (Código Hs3)

En esta actividad nos coordinaríamos también con el centro de salud de la localidad. Con su desarrollo pretendemos aportar todas las **pautas necesarias para llevar una alimentación sana y equilibrada** a todos los miembros de la comunidad educativa. Del mismo modo, se aportarían pautas para todas las familias (especialmente de Educación Infantil y primeros ciclos de Educación Primaria) sobre la importancia de los almuerzos saludables en el colegio, así como de ideas para cómo llevar a cabo la merienda por la tarde.

6. "NUESTRA TEMPERATURA SALUDABLE" (Código Hs4)

Una vez desarrolladas las actividades anteriores, dentro de cada clase se establecería un modelo de alimentación saludable para el tiempo de recreo en horario escolar, de forma consensuada tanto por el profesorado como por el alumnado.

Semanalmente, **se realizará un seguimiento de dicho "almuerzo saludable" por parte del alumnado**. En Educación Infantil y primer ciclo de Educación Primaria, este seguimiento lo puede llevar a cabo el profesorado.

Del mismo modo, en los ciclos superiores de Educación Primaria, se establecerán encargados entre el alumnado de cada clase que serán responsables de anotar cada día el cumplimiento de los almuerzos saludables.

Este seguimiento irá dictando si nuestra "temperatura saludable" es adecuada o no. Durante el desarrollo de esta actividad, podemos ir informando al centro de salud, así como a las familias, de los resultados que vayamos obteniendo.

7. "CUIDAMOS NUESTRO HUERTO" (Código Hs5)

Dentro de cada sección **contaremos con un huerto escolar**, el cual, con la ayuda de varias familias de nuestra comunidad educativa, nos permite contemplar en primera persona, así como participar en los procesos de siembra y recolección de diferentes productos.

Así, teniendo en cuenta las épocas de siembra y recolección de los alimentos, por clases realizamos la siembra de los mismos.

Una vez hemos sembrado, **realizamos cartelería para identificarlos**, así como nombramos encargados que se responsabilizan de regarlos cuando sea necesario.

Finalmente, una vez han crecido los alimentos y están listos para recolectar, los recogemos y los repartimos entre los miembros de la comunidad educativa.

	8. “PLAN DIRECTOR PARA LA CONVIVENCIA Y MEJORA DE LA SEGURIDAD EN LOS CENTROS EDUCATIVOS Y SUS ENTORNOS” (Código Hs6) En esta actividad, los responsables asignados de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado (en nuestro caso, de la Guardia Civil), acude a nuestro centro para dar a los grupos del 3º ciclo de Educación Primaria charlas sobre problemas de seguridad que les afectan como colectivo.
	9. “SALUD EN EL COLE” (Código Hs7) Personal del centro de salud de la localidad realizará por ciclos charlas y actuaciones con el alumnado sobre PRIMEROS AUXILIOS.

	PROGRAMA 7: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA
	Los tiempos de recreos suponen una buena oportunidad para que el alumnado pueda tener un momento de actividad, así como de relación positiva y activa con el resto de compañeros y compañeras. Dichos tiempos pueden ser una fuente realmente rica y abundante de elementos saludables, ya que, además de disfrutar de nuestro “almuerzo saludable”, podemos jugar y pasar un rato agradable junto a los demás. Para un mayor aprovechamiento de estos momentos, consideramos importante que exista una cierta organización, sobre todo en cuanto a los espacios y las posibles actividades a realizar, para que el alumnado no se encuentre perdido y sepa las opciones que tiene para ocupar de forma activa y saludable su tiempo de recreo. Para ello, además de partir de los intereses del alumnado, pretendemos ser creativos para ofrecerles nuevas y diferentes alternativas en cuanto a la ocupación del tiempo libre y de ocio se refiere. • <i>Se realizará en todos los niveles (Infantil y Primaria)</i>
	10. “ZONAS LÚDICO-SALUDABLES” (Código Rc1) En primer lugar, se realizaría un sondeo para analizar los intereses de los/as niños/as para la utilización de los tiempos de recreo. En función de ello, elegiríamos una serie de actividades que, por un lado, dieran respuesta a esos intereses y, por otro lado, constituyeran una alternativa original y creativa para la ocupación del tiempo de ocio.

	Así, dividiremos todo el patio y pistas del colegio en varias zonas. Estableceremos un horario en el que se establecerá el día de la semana en el que cada nivel puede ocupar cada una de esas zonas, siendo rotatorio, para que todos los niveles vayan pasando por todas las zonas. En cada clase pondremos, junto a dicho horario, un listado de juegos que se pueden practicar en cada una de las zonas, para que el alumnado tenga alternativas para jugar en cada una de ellas. Del mismo modo, dentro de cada nivel se establecerán unos responsables del material, quienes serán los encargados de sacar el material para los recreos (que estará en unas cajas en la conserjería del centro), así como de devolverlos a su caja correspondiente al finalizar el recreo. Finalmente, en colaboración con todo el profesorado del centro, se fomentará que los/as profesores/as que estén presentes en los tiempos de recreo, supervisen que se respeten las zonas y se lleven a cabo los juegos y actividades establecidas.
--	--

	PROGRAMA 8: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS
	La realización de las actividades complementarias, suponen una parte de gran importancia dentro de la Programación General Anual. Muchas de estas actividades, además de estar enfocadas a complementar lo trabajado dentro de las diferentes áreas, contribuyen en gran manera al desarrollo de un estilo de vida saludable. Algunas de ellas se engloban dentro del programa “Somos Deporte”, tales como el baloncesto, fútbol sala y voleibol. Otras actividades se realizan aprovechando los recursos naturales que el entorno nos ofrece, en cada una de las secciones del CRA, al que tenemos acceso directo desde el centro escolar. • <i>Se realizará en todos los niveles (Infantil y Primaria)</i>
	11. “NUESTRA CARRERA SOLIDARIA” (Código Ac1) Se realizó el día 21 de noviembre a favor de la asociación “UNOENTRECIENMIL”.
	12. “DÍA DE CONVIVENCIA” (Código Ac2) Se realizará el día 1 de junio el XXII ENCUENTRO DEL CRA LA COLMENA en la sección de Albalate de Zorita.

	PROGRAMA 9: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES
	Una vez finalizada la jornada lectiva, con el fin de ofertar posibilidades para un uso saludable y activo del tiempo libre fuera del horario escolar, dentro de las AMPAS se ofertarán una serie de actividades físico-deportivas extracurriculares que todo el alumnado puede desarrollar si así lo desea.
	13. FÚTBOL SALA (Código Ae1) Se desarrolla en Almonacid de Zorita.
	14. BALONCESTO (Código Ae2) Se desarrolla en Illana.
	15. VOLEIBOL (Código Ae3) Se desarrolla en Almonacid de Zorita.

	PROGRAMA 10: USO DE LAS TIC
	• WEB DEL CENTRO: https://cra-lacolmena.centros.castillalamancha.es/ • REDES SOCIALES: Facebook e Instagram del CRA. • EDUCAMOSCLM.