

# “C30D30: Explícalo en casa y cuéntanos.”



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
SIERRA DE GUARA



SALAZAR, Silvia  
TIERZ, Paz  
SANTOLARIA, Antonio  
MURILLO, Berta

Jueves, 23 de septiembre de 2010

## Índice

- **EL IES SIERRA DE GUARA COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.**
- UN PROYECTO PARTICULAR: LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- UN HUECO EN EL PLAN TUTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- UNA ESTRATEGIA A MODO DE EJEMPLO: “C30D30:Explícalo en casa y cuéntanos”.
- VALORACIONES FINALES.

## Índice

- EL IES SIERRA DE GUARA COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.
- **UN PROYECTO PARTICULAR: LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
- UN HUECO EN EL PLAN TUTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- UNA ESTRATEGIA A MODO DE EJEMPLO: "C30D30:Explícalo en casa y cuéntanos".
- VALORACIONES FINALES.

## Índice

- EL IES SIERRA DE GUARA COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.
- UN PROYECTO PARTICULAR: LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- **UN HUECO EN EL PLAN TUTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.**
- UNA ESTRATEGIA A MODO DE EJEMPLO: "C30D30:Explícalo en casa y cuéntanos".
- VALORACIONES FINALES.

## Índice

- EL IES SIERRA DE GUARA COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.
- UN PROYECTO PARTICULAR: LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- UN HUECO EN EL PLAN TUTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- **UNA ESTRATEGIA A MODO DE EJEMPLO: "C30D30:Explícalo en casa y cuéntanos".**
- VALORACIONES FINALES.

## Índice

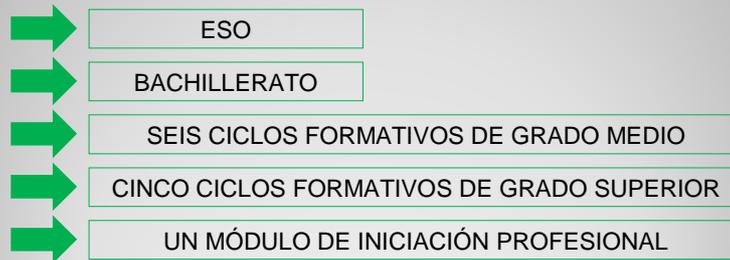
- EL IES SIERRA DE GUARA COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.
- UN PROYECTO PARTICULAR: LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- UN HUECO EN EL PLAN TUTORIAL PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- UNA ESTRATEGIA A MODO DE EJEMPLO: "C30D30:Explícalo en casa y cuéntanos".
- **VALORACIONES FINALES.**

## **EL IES SIERRA DE GUARA COMO ESCUELA PROMOTORA DE SALUD.**

## **EI I.E.S. SIERRA DE GUARA**



# EL I.E.S. SIERRA DE GUARA



# EL I.E.S. SIERRA DE GUARA

□ 2008-2009 Acreditación como Escuela Promotora de Salud



## EL I.E.S. SIERRA DE GUARA

ESTÍMULO

OPORTUNIDAD DE SISTEMATIZAR

FÓRMULA PARA *DIFUNDIR* LAS ACCIONES

INCENTIVO ELEVAR LA IMPLICACIÓN

**UN PROYECTO PARTICULAR: LA  
PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA.**

**Educación Salud**

↕

**Actividad física**

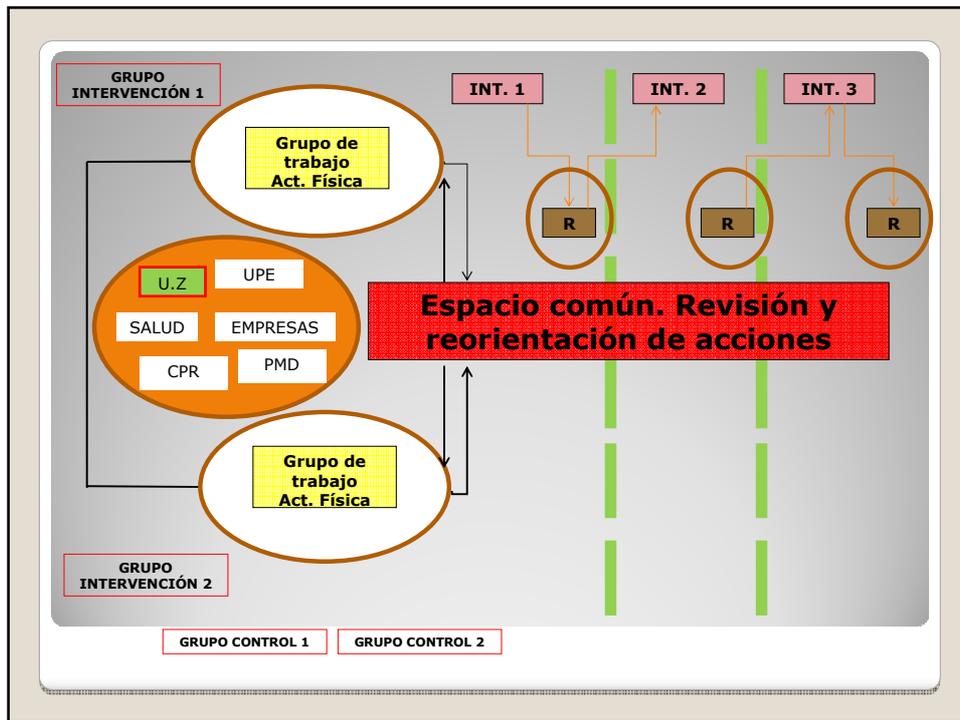
<http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/salud/inn1999afs/inn1999afs.pdf>

Merino, B. y González E. (Coord. ) (1999) *Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres*. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.

Merino, B. y González E. (Coord. ) (2006) *Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia*. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.







**UN HUECO EN EL PLAN TUTORIAL  
PARA LA PROMOCIÓN DE LA  
ACTIVIDAD FÍSICA.**

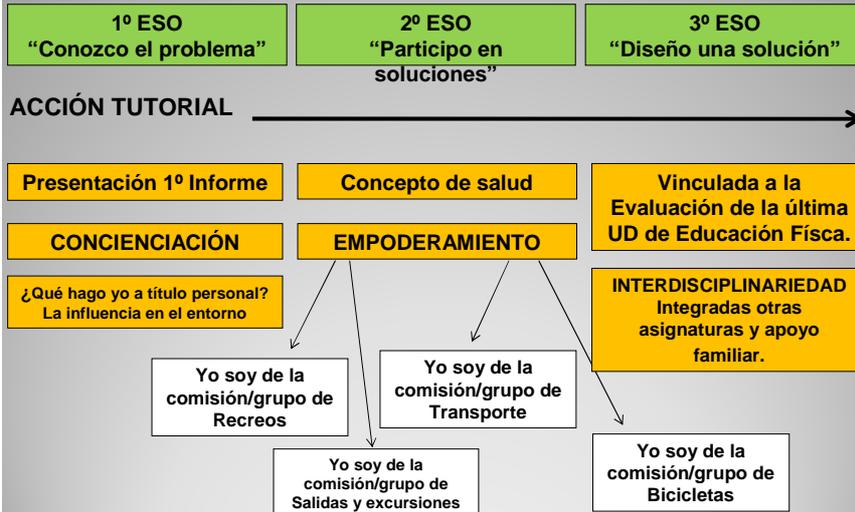
## Justificación

Apoyarnos en el plan tutorial del centro

Comprometer progresivamente a todos los agentes/actores de la comunidad

Acción continua y progresiva, interdisciplinar, perspectiva crítica, conexión con las familias...

Guía para los Tutores (Preámbulo, Objetivos, Contenidos...)



Objetivos – Contenidos - Nº de sesiones – Secuenciación - Materiales didácticos.

1º ESO  
"Conozco el problema"

ACCIÓN TUTORIAL →

Presentación 1º Informe

CONCIENCIACIÓN

¿Qué hago yo a título personal?  
La influencia en el entorno

¿QUÉ PUEDO HACER YO?



**UNA ESTRATEGIA A MODO DE  
EJEMPLO: "C30D30:Explícalo en  
casa y cuéntanos".**



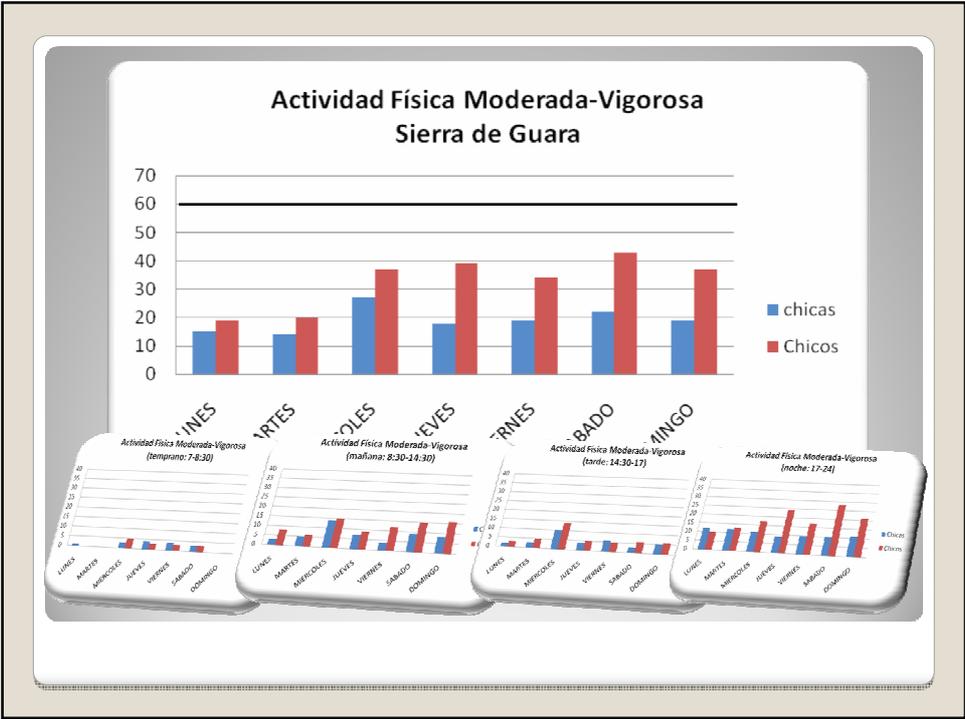
## Presentación del informe

**I.E.S. SIERRA DE GUARA**

**INFORME Nº 1: LOS NIVELES DE  
ACTIVIDAD FÍSICA HABITUAL DE LOS  
ESTUDIANTES DE PRIMER CURSO Y  
OTROS FACTORES A CONSIDERAR.**

Febrero de 2010





## ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

C 30  
D 30

C 30  
D 30

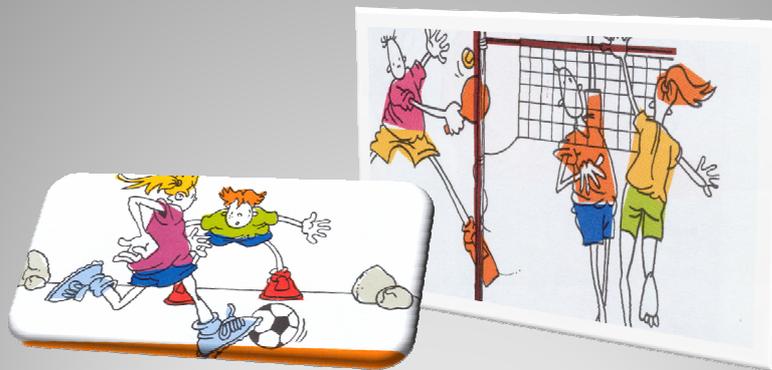
# Algunas propuestas



## TAREAS DOMÉSTICAS / COTIDIANAS

<http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/salud/inn1999afs/inn1999afs.pdf>

Merino, B. y González E. (Coord.) (1999) Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.  
Merino, B. y González E. (Coord.) (2006) Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.



## JUEGOS Y DEPORTES ORGANIZADOS

<http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/salud/inn1999afs/inn1999afs.pdf>

Merino, B. y González E. (Coord. ) (1999) Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.  
Merino, B. y González E. (Coord. ) (2006) Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.



## OTRAS ACTIVIDADES ESPONTÁNEAS

<http://www.educacion.es/cide/espanol/publicaciones/materiales/salud/inn1999afs/inn1999afs.pdf>

Merino, B. y González E. (Coord. ) (1999) Actividad Física y Salud. Guía para padres y madres. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.  
Merino, B. y González E. (Coord. ) (2006) Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia. Ed. Ministerio de Educación y Cultura.

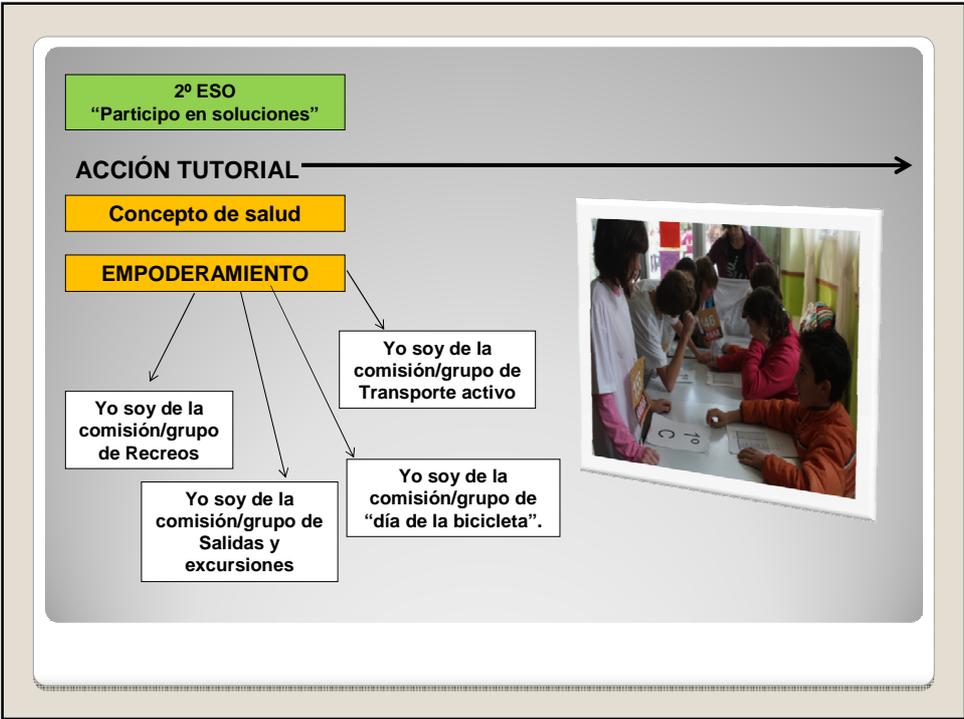
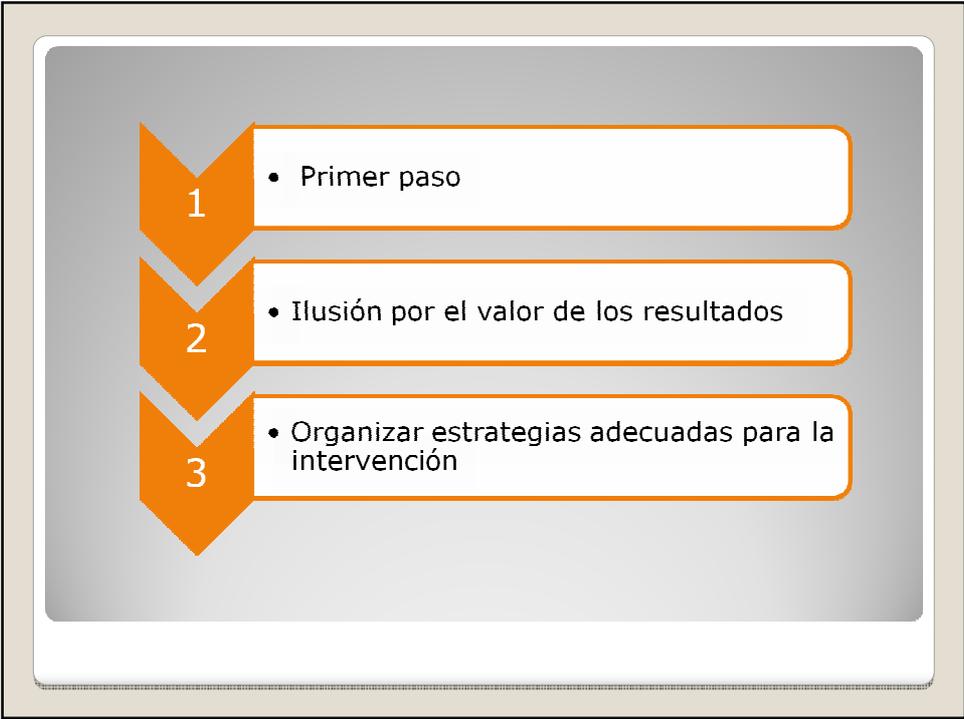
## ¿Nosotros somos responsables?

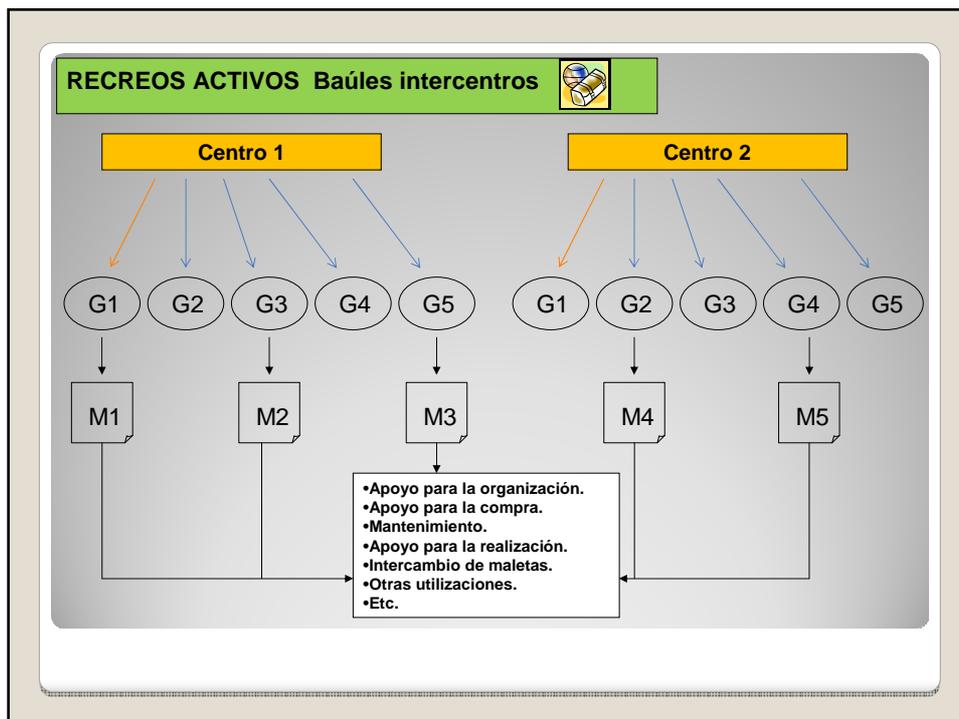


Vamos a explicar lo que quiere decir por los sitios en los que tengamos influencia.

<b>FRANJA HORARIA</b>	<b>¿QUÉ PUEDO HACER YO?</b>
<b>7-8:30</b>	<b>¿Ir andando al cole?</b>
<b>8:30-14:30</b>	<b>¿Recreos?</b>
<b>14:30-17</b>	<b>¿Quién organiza estos horarios? ¿con qué criterios?</b>
<b>17-22</b>	<b>¿Quién organiza estos horarios? ¿con qué criterios?</b>

**VALORACIONES FINALES.**





**“C30D30: Explícalo en casa y cuéntanos.”**



INSTITUTO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA  
SIERRA DE GUARA



SALAZAR, Silvia  
TIERZ, Paz  
SANTOLARIA, Antonio  
MURILLO, Berta

Jueves, 23 de septiembre de 2010