

LÍNEA DE INTERVENCIÓN

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

FORMA JOVEN A.E.



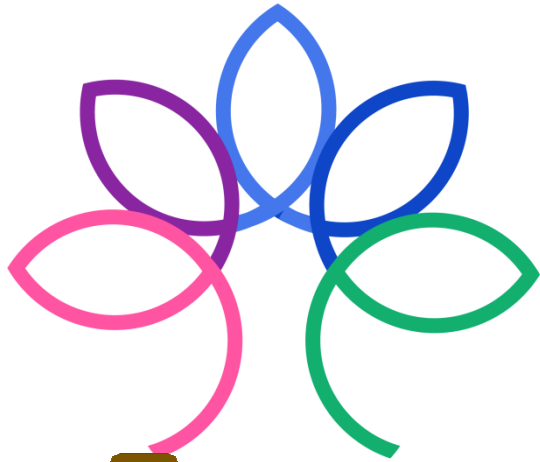
Programa para la Innovación Educativa
Hábitos de Vida Saludable



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte



Programas para la
INNOVACIÓN



1	MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO	3
2	BLOQUES TEMÁTICOS	7
	2.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	7
	a) Factores que influyen en el desarrollo de un estilo de vida activo.	
	b) Enfoque de género.	
	c) Recomendaciones para una vida activa.	
	d) Elementos clave.	
	e) Objetivos.	
	2.2 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	15
	a) Factores que influyen en los comportamientos alimentarios.	
	b) Elementos clave.	
	c) Objetivos.	
	2.3 EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL	19
	a) Objetivos.	
3	RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN	21
	3.1 ACTIVIDAD FÍSICA	21
	3.2 ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA	26
	3.3 EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL	29
4	SÍNTESIS.....	30



1

MARCO TEÓRICO JUSTIFICATIVO

La educación para la salud es un proceso educativo que tiene como finalidad responsabilizar a la ciudadanía para la defensa de la salud propia y colectiva. Una alimentación poco saludable y el no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes. La infancia y la adolescencia son periodos cruciales para actuar sobre la conducta alimentaria y el sedentarismo, ya que las costumbres adquiridas en esta etapa van a ser determinantes del estado de salud de la futura persona adulta. Los buenos hábitos de vida saludable nacen en las familias, pero pueden reforzarse en el medio escolar, por lo que la escuela se convierte en el escenario más eficaz para modificar los estilos de vida de los chicos y de las chicas, entendiendo como tal el conjunto de conductas habituales que configuran su modo de vivir, y uno de los factores que más influye en su salud.

En realidad, las investigaciones epidemiológicas han mostrado que es el factor con más influencia en la salud de la población de los países desarrollados. Consecuentemente, esto significa que modificar los estilos de vida de las personas es el elemento que potencialmente tiene mayor capacidad de influir en la salud.

Los y las adolescentes parecen entender la salud en un sentido amplio y positivo como sinónimo de bienestar, ligada a lo físico, a lo afectivo, a la belleza, al equilibrio entre el cuidado del cuerpo, el deporte y la alimentación, los estudios o las relaciones afectivas. La salud relacionada con la enfermedad no suele interesarles.

Aunque la idea de bienestar afecta a ambos sexos, las chicas vinculan más el concepto de salud al "sentirse bien" física y emocionalmente y los chicos más a la "capacidad de estar en buena forma física".

En general sienten satisfacción con su vida actual, las chicas algo menos, y tienen una percepción de buena salud, aunque a medida que aumenta la edad y avanzan en la etapa adolescente la satisfacción y percepción de buena salud disminuye, especialmente en las chicas.



Las chicas y los chicos adolescentes van configurando sus estilos de vida en los contextos sociales y familiares en los que les toca vivir, inmersas e inmersos en los cambios personales profundos, con deseos de independencia y libertad, y respondiendo a los acontecimientos y situaciones que les suceden en su propia vida.

Con frecuencia no sienten dudas acerca de su estilo de vida, ni se cuestionan la posibilidad de pérdida o deterioro de su salud, sólo excepcionalmente aparecen sentimientos puntuales de peligrosidad: motos, coches, descontrol. A menudo, tienen una noción de salud ligada al "no abuso" y "yo controlo". Con frecuencia toleran y valoran como inofensivos comportamientos arriesgados o consumos que no sean "muy descontrolados" o "en grandes cantidades".

En ocasiones su modo de pensar y comportarse está condicionado por el deseo de experimentar, la creencia de invulnerabilidad ("a mí no me va a suceder"), la fuerza de la inmediatez, las nuevas pautas grupales generalmente transgresoras, la tensión que los acontecimientos vitales les producen.

Los entornos social, familiar, escolar en los que viven limitan o favorecen determinadas opciones, promueven o dificultan ciertos comportamientos y hacen que las opciones saludables tengan más o menos dificultades de ser elegidas.

Desde la intervención educativa interesa destacar los obstáculos que surgen en la compleja tarea de dar coherencia a lo que se dice y se hace, entre el currículo explícito y el oculto, entre lo que se plantea como modelo de vida saludable y los hábitos que se tienen, o lo que se pretende con la convivencia y los procedimientos de comunicación y participación.

Con frecuencia tanto a las instituciones educativas como a las familiares se les contraponen los medios de comunicación que se han transformado en un potente agente socializador, debido a su gran influencia y a la gran autonomía de la que disponen.

Desde estos medios (la televisión, la publicidad, las revistas...) se generan en la juventud procesos de empatía e identificación con modelos y valores como el individualismo, el sexismo, la sexualidad sin riesgos, la xenofobia, el ocio comercializado, la velocidad, el culto al cuerpo, a la juventud y la belleza, etc. que le dificultan el control de su propia vida.

El Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) o estudio sobre las conductas saludables de jóvenes escolarizados (proyecto auspiciado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el que participan más de 40 países occidentales) muestra en cifras lo que el profesorado viene constatando diariamente en las aulas: que existen determinados





desajustes o situaciones no deseables en relación con los estilos de vida del alumnado que pueden afectar negativamente a sus niveles de salud. Entre ellos, los que en la actualidad han alcanzado mayor dimensión son el aumento del sedentarismo y del sobrepeso y el cambio de patrones dietéticos hacia modelos menos saludables de los tradicionalmente asociados a la dieta mediterránea.

Asimismo, numerosos estudios científicos realizados durante los últimos 20 años, han demostrado que un consumo adecuado de frutas y hortalizas, junto con la práctica de 60 minutos de ejercicio físico diario, ayudan a mantener un peso equilibrado y una salud óptima.

Es importante que en los centros educativos se trabajen los hábitos de vida saludable con el alumnado para:

- Conseguir que adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable.
- Hacer visible que las prácticas de vida saludable mejoran el rendimiento escolar.
- Facilitar las claves para una alimentación saludable y de calidad orientada a recuperar la dieta mediterránea.
- Potenciar la práctica del ejercicio físico.
- Combatir el sobrepeso y la obesidad infantil y prevenir enfermedades futuras.
- Combatir la presión mediática y publicitaria con respecto al consumo de productos y alimentos poco saludables.
- Contrarrestar los malos hábitos que por desinformación, se dan en muchas familias.

La gran cantidad de alimentos elaborados existentes, la globalización de las redes de distribución y transporte de los alimentos frescos, el importante incremento de la productividad agrícola y el papel de la publicidad, entre otros factores, hacen muy difícil la combinación de alimentos saludables para mantener una dieta equilibrada.

Los cambios sociales y laborales de la sociedad española han provocado importantes modificaciones en los estilos de vida llevando a un alejamiento de la dieta mediterránea y al incremento del sedentarismo.

La epidemia de obesidad infanto juvenil en las sociedades occidentales es creciente y muy preocupante. Los cambios en los estilos de vida con un patrón de actividad física más sedentario, debido a las modificaciones urbanísticas y tecnológicas, del transporte y en el uso del tiempo libre, y unos hábitos alimentarios que priorizan el consumo de comidas y bebidas ultraprocesadas sobre la tradicional dieta mediterránea, influyen en el



desarrollo de este problema de salud.

La pandemia de obesidad, junto con la de malnutrición y del cambio climático forma parte de lo que ahora se llama sindemia global. Se dice que hay una sinergia entre estas epidemias porque ocurren en los mismos lugares y al mismo tiempo, interaccionan unas con otras produciendo complejas secuelas y comparten un sistema causal común.

Detrás de estos factores se encuentran los determinantes de la salud, fundamentalmente el estatus socioeconómico de las familias, así como diversos riesgos ambientales como la exposición a algunas sustancias químicas que actúan como disruptores endocrinos. Desde un enfoque de desigualdades en salud, se sabe que la obesidad infantil es más prevalente en los grupos sociales más desfavorecidos y, también, en los menores con problemas de discapacidad

La obesidad infantojuvenil tiene transcendencia tanto por las consecuencias para la salud que ocasiona en esta etapa de la vida como por la elevada probabilidad de persistencia en la edad adulta.

La epidemia del exceso de peso infanto-juvenil en Andalucía, que afecta a 1 de cada 3 niños según la última Encuesta Andaluza de Salud (2016), parece estabilizada en la última década aunque todavía presenta niveles más elevados que el conjunto de España. Por ello, es necesario seguir trabajando en este problema tanto en la atención en el ámbito sanitario a la población diana, como en la promoción de la alimentación saludable y de la actividad física en el contexto educativo, familiar y comunitario.

La obesidad es especialmente preocupante en la etapa adolescente por las consecuencias psicosociales que puede provocar (baja autoestima, aislamiento social, discriminación, etc.) y los problemas de salud que conlleva (trastornos del sueño, diabetes precoz, hipertensión, etc.).

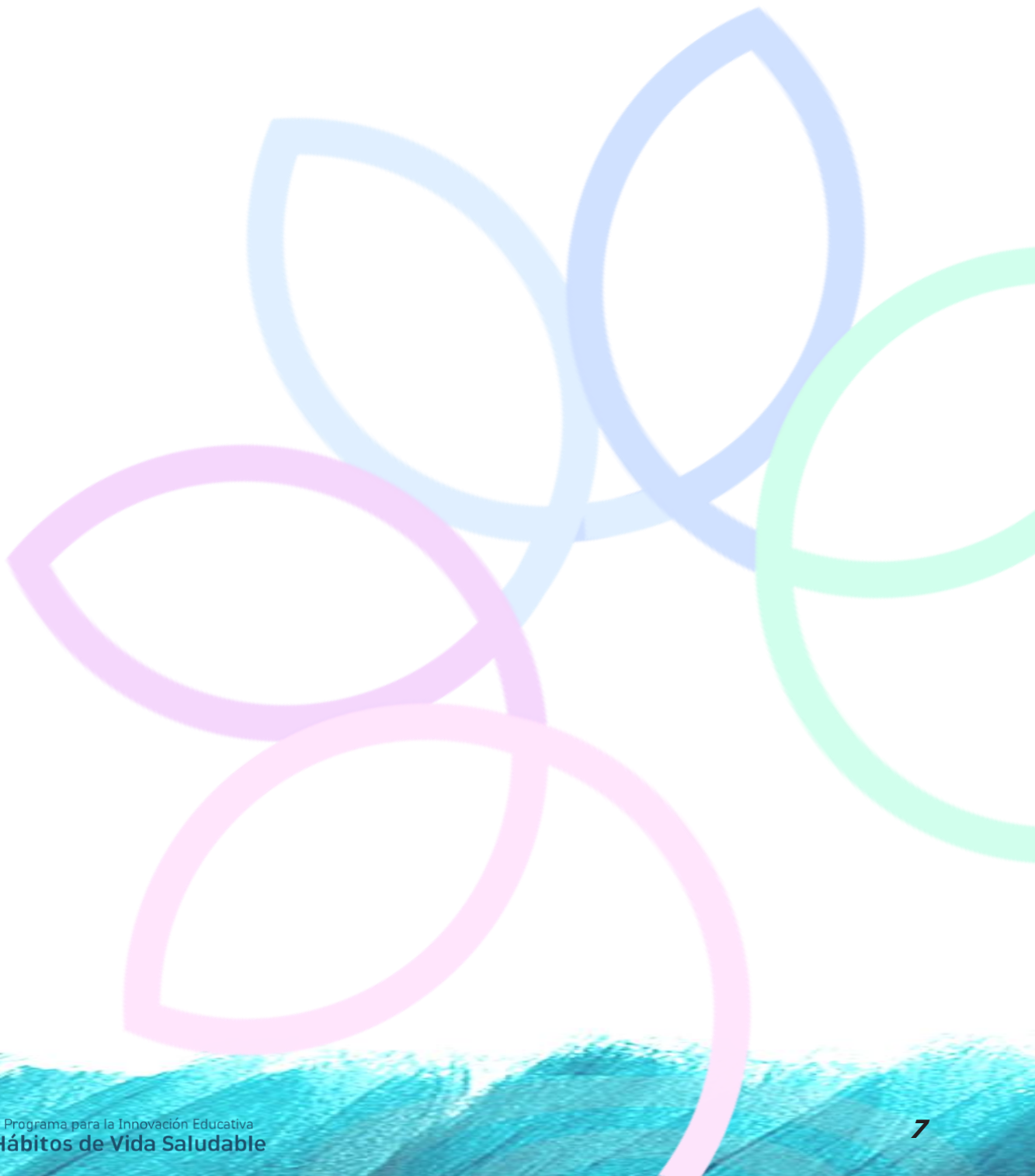
Según diversos estudios, la tendencia creciente de los últimos años se está estabilizando. Sin embargo, están aumentando las desigualdades sociales sobre la obesidad. Los niños y niñas de familias con menor nivel económico y educativo tienen mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad.

Las intervenciones para promover la alimentación saludable y la actividad física tienen que buscar la coordinación entre los centros educativos y la atención primaria con un buen apoyo institucional que garantice la continuidad y una orientación hacia la equidad que disminuya las desigualdades sociales.



Por ello, la Ley 17/2007, de 10 de diciembre de Educación de Andalucía en su Artículo 39 relativo a la Educación en Valores, establece en su apartado cuarto que:

El currículo contemplará la presencia de contenidos y actividades que promuevan la práctica real y efectiva de la igualdad, la adquisición de hábitos de vida saludable y deportiva y la capacitación para decidir entre las opciones que favorezcan un adecuado bienestar, mental y social para sí y para los demás.





2

BLOQUES TEMÁTICOS

Para el desarrollo de la Línea de Intervención Estilos de Vida Saludable se proponen los siguientes bloques temáticos:

- 2.1 Actividad Física.
- 2.2 Alimentación Equilibrada.
- 2.3 Educación y Seguridad Vial.

2.1 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad y el ejercicio físico son considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud y el desarrollo integral de la persona. Producen una sensación de bienestar general, mejoran el estado de ánimo, ayudan a manejar el estrés, favorecen el crecimiento y la aceptación del cuerpo, fortalecen los músculos y huesos, aumentan las destrezas motrices, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ayudan a controlar el peso, fomentan las relaciones y la sociabilidad, etc.

La actividad física puede además contribuir a la movilidad sostenible, que tiene como objetivo limitar los efectos negativos del transporte y los desplazamientos sobre el medio ambiente. Moderar el uso de vehículos particulares, usar el transporte público o la bicicleta o desplazarse a pie reducen los costes energéticos, la contaminación atmosférica y acústica y mejora las oportunidades para el encuentro y la convivencia ciudadana.

La falta de descanso, por una incorrecta organización de la actividad cotidiana o sueño insuficiente, repercute negativamente en el estado general del organismo e interfiere en la correcta coordinación de las áreas cerebrales que rigen la conducta.

Se trata de mantener una vida activa sin llegar a la fatiga, combinando la actividad con ratos de descanso, equilibrando la constante tensión que supone la jornada escolar con actividades extraescolares. En general, los chicos y las chicas adolescentes irradian energía aunque el propio crecimiento y desarrollo, la actividad hormonal, la jornada escolar y otras múltiples actividades que realizan pueden producir cansancio.



a) Factores que influyen en el desarrollo de un estilo de vida activo

Los factores que influyen en un estilo de vida activo, tanto positivamente como negativamente son:

- **El entorno físico:** características geográficas, clima, patios de juego, parques, carriles bici seguros, polideportivos, la urbanización, la mecanización de las actividades cotidianas, el incremento de los desplazamientos en coche, autobús, etc.
- **Factores socioculturales:** el consumo, la velocidad como valor, nuevos intereses y nuevas formas de ocupar el tiempo libre, conflictos de tiempo, videojuegos, etc. La imagen del deporte en medios de comunicación ligada más al deporte masculino y a la competitividad y asociado a fuerza, agresividad, etc.

Existen fuertes presiones sociales, culturales y comerciales que promueven determinados usos del ocio. La publicidad marca pautas y emite consejos que sólo buscan vender determinados productos.

El cuerpo está de moda: culto al cuerpo, a la juventud y a la belleza en ambos sexos, aunque aún se valora más la fuerza y la capacidad motriz en los chicos y el aspecto estético en las chicas.

Al igual que la alimentación, la actividad física y el deporte se relacionan con la construcción de la imagen corporal y evidencian la fuerte influencia de los cánones y modelos estéticos dominantes.

Las modas en el vestir, el tipo de ropa y calzado que permita o dificulte moverse libremente y realizar actividad física. Las marcas importan y se les compra más ropa deportiva a los chicos.

b) Enfoque de género

En la actualidad resulta una tendencia persistente y preocupante que una gran cantidad de jóvenes, particularmente chicas, no realicen el nivel de actividad física recomendado para obtener los beneficios que se derivan de la adopción de un estilo de vida activo. Estos bajos niveles de actividad física de las chicas jóvenes descienden dramáticamente a lo largo de este período evolutivo, panorámica que acentúa la brecha de género existente, precisamente en una época en la que se sientan las bases de la futura participación en actividad física durante la edad adulta.



Es indudable que las chicas y mujeres inactivas se pierden los numerosos beneficios de la práctica deportiva, como por ejemplo, el aprendizaje de habilidades para jugar con otros y otras, experimentar la emoción de la competición y disfrutar de ser parte de una comunidad.

Es necesario por tanto adoptar acciones independientes para fomentar la actividad física y para reducir las conductas de ocio sedentario, además de la necesidad de tener en cuenta las diferencias de género.

c) Recomendaciones para una vida activa

Según la Organización Mundial de la Salud, a partir de ahora OMS, para los niños, las niñas y jóvenes de 5 a 17 años de edad, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles se recomienda que:

Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más, mejor. Para mejorar la salud y el bienestar, la OMS recomienda al menos entre 150 y 300 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana (o el equivalente en actividad vigorosa) para todos los adultos, y una media de 60 minutos de actividad física aeróbica moderada al día para los niños y los adolescentes.

Toda actividad física cuenta. La actividad física puede integrarse en el trabajo, las actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos (a pie, en bicicleta o en algún otro medio rodado), así como en las tareas cotidianas y domésticas.

En la adolescencia se recomienda participar en actividades físicas de intensidad moderada o vigorosa durante 1 hora diaria (continuada o en periodos de 10 minutos a lo largo del día). Es importante que, al menos dos veces a la semana, parte de estas actividades físicas ayuden a mejorar y mantener la fuerza muscular y la flexibilidad.

Se considera que el ejercicio es de intensidad moderada si aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración, y el ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar.

Se puede hacer ejercicio saludable tanto en casa como fuera, aprovechando las actividades diarias (desplazarse a pie, caminar, subir y bajar las escaleras...) o en actividades de ocio (bici, baile, fútbol, baloncesto, etc.). Se aconseja iniciar y finalizar el ejercicio de forma gradual.



No es lo mismo deporte (actividad de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas), que ejercicio físico (actividad que se realiza de forma voluntaria con el propósito deliberado de mejorar la forma física, la fuerza y la resistencia), o actividad física o recreación activa (sin propósito deliberado de mejora de forma física).

Además, se trata de utilizar y promover espacios, ciudades y pueblos seguros, seguridad en los espacios deportivos y en las piscinas, etc. que favorezcan actividades físicas, relacionales y sociales seguras y atractivas para la adolescencia.

Asimismo, se plantea la utilización de instrumentos de protección: casco en la bici, moto o monopatín, cinturón de seguridad en el coche, muñequeras y protectores de rodilla, etc. Para su seguridad es útil que sepan reconocer las sustancias y situaciones peligrosas y desarrollar actitudes de autoprotección y autocuidado.

Es importante adoptar posturas adecuadas (al sentarse, agacharse, levantar pesos...), evitar el exceso de carga y el sobrepeso del cuerpo para no lesionar las articulaciones y mantener la salud. En la silla se recomienda mantenerse erguido, y con la espalda pegada al respaldo, la mesa cerca de la silla, y no inclinarse para leer, usando si es preciso un atril.

Hay que procurar que las mochilas pesen lo menos posible y sean cómodas, con tirantes anchos y acolchados y que se coloquen correctamente sobre ambos hombros para que el peso se distribuya bien.

En los desplazamientos a la escuela, a casa, etc. existen riesgos de accidentes. Para evitarlos se trata de caminar sin atolondramientos, cruzar las calles por el paso de cebra, mirar siempre antes de cruzar, utilizar en los vehículos cinturón y/o casco, etc.

El descanso y el sueño son imprescindibles para compensar el esfuerzo y recuperar el tono óptimo muscular y nervioso. Debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga, y no tan largo como para exigir una readaptación para reemprender la actividad.

En la adolescencia es conveniente dormir entre 8 y 10 horas, cómodamente, en silencio, en un ambiente apacible y con los dispositivos electrónicos apagados (móvil, tablets, televisión, videojuegos...). Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de dormir dificulta conciliar el sueño.



Fotoprotección

El sol es una fuente de energía y bienestar para las personas, las radiaciones ultravioletas en pequeñas cantidades son beneficiosas para la salud, tomadas en exceso causan daño en las células de la piel que pueden provocar envejecimiento prematuro y cáncer.

La adolescencia es una etapa crítica de riesgo solar. Hasta el 80% del cáncer de piel podría evitarse con unos hábitos adecuados de fotoprotección, por ello, los programas de promoción de la salud en los centros educativos son fundamentales para enseñar comportamientos saludables que pueden prevenir la sobreexposición a la radiación UV y reducir significativamente los efectos adversos del sol para la salud al mejorar sus conocimientos con respecto a la protección solar y modificar actitudes y comportamientos.

Recomendaciones:

- Evitar la exposición solar entre las 12 y las 16 horas.
- Evitar largas exposiciones al sol.
- Proteger la piel con ropa. La ropa es la forma más útil de protección. Usar prendas de manga y pantalones largos y de colores claros. La protección se pierde con el tejido mojado y adherido a la piel.
- Extremar las medidas protectoras en cualquier actividad al aire libre.
- Vigilar los cambios de color, forma o tamaño de pecas o lunares. Consultar al dermatólogo.
- Proteger los ojos con gafas de sol que lleven protección 100% UV (azul del visible).
- Cubrir la cabeza con gorras de visera ancha para proteger cara y ojos.
- Beber agua con frecuencia.
- Los fotoprotectores se deben utilizar incluso en días nublados.
- El agua, la hierba, la arena y la nieve reflejan los rayos solares, aumentando los efectos de las radiaciones sobre la piel, por lo que hay que utilizar fotoprotectores de mayor índice de protección.
- No utilizar colonias, desodorantes u otros cosméticos en la exposición al sol, producen manchas.



- Hay medicamentos y productos cosméticos que producen en la piel una reacción de fotosensibilidad por la exposición solar.
- En casos especiales: patologías cutáneas, antecedentes familiares de cáncer y fototipos muy bajos I y II, aplicar productos de alta protección o evitar tomar el sol.
- Utilizar fotoprotectores incluso en la sombra y en todas las actividades al aire libre de alto índice y resistentes al agua. (Como mínimo FPS>30).
- Utilizar productos de protección solar adecuados al fototipo. No utilizar protectores solares abiertos desde el año anterior.

d) Elementos clave

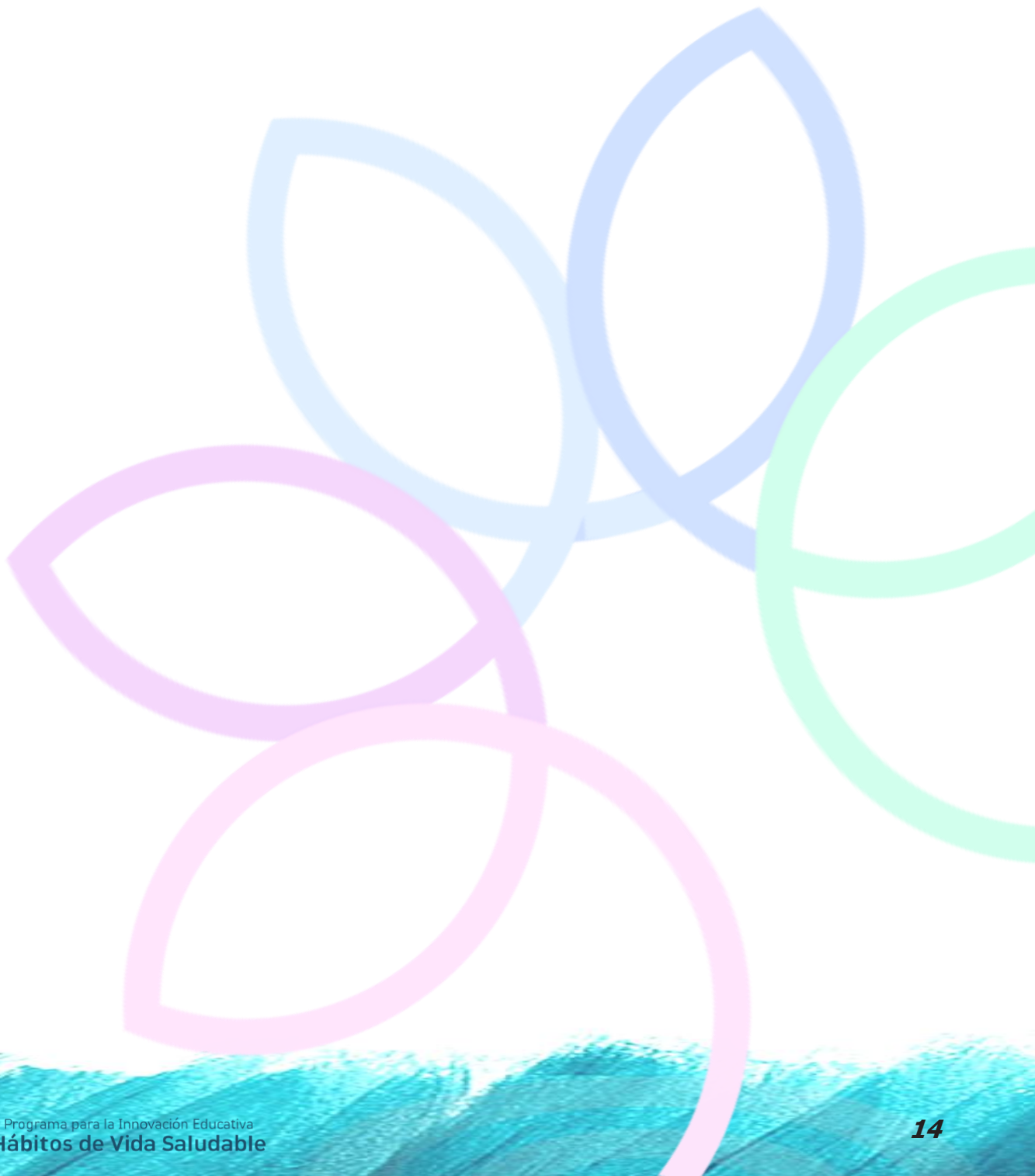
Tal y como se viene exponiendo, la promoción de la actividad física en la adolescencia es clave por los beneficios físicos, mentales y sociales que proporciona en esta etapa de la vida y porque ayuda a consolidar hábitos saludables para la etapa adulta.

La evidencia apunta a que:

- Las iniciativas de promoción de la actividad física en el ámbito educativo logran la máxima eficacia si adoptan un enfoque integral, es decir, compaginan el desarrollo de habilidades, con el establecimiento y mantenimiento de recursos y entornos físicos adecuados, y mantienen políticas de apoyo que permitan la participación de todo el alumnado.
- La actividad física diaria en los centros mejora la motivación de alumnos y alumnas y contribuye a aumentar el rendimiento académico, la memoria y el comportamiento.
- Existe una relación directa entre ser físicamente activo durante la edad escolar y hacer ejercicio físico en la edad adulta.
- El alumnado se beneficia más de la actividad física si tiene oportunidad de estar activo regularmente a lo largo de la jornada escolar.
- Si los chicos y las chicas colaboran con el profesorado a la hora de decidir el tipo de actividad física que se realizará (lo que podría incluir otras actividades que no se consideren deporte, como el baile) se comprometerán más a participar en ellas.



- Las medidas biológicas, como el índice de masa corporal (IMC), la presión sanguínea y las medidas de consumo de oxígeno son limitadas y pueden no ser eficaces para valorar la forma física en periodo de crecimiento.
- Los programas que tienen en cuenta la diversidad del alumnado en aspectos como las diferentes imágenes corporales, la pertenencia étnica, las aptitudes físicas, el género y la edad propician una mayor participación y compromiso por su parte.





e) Objetivos

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
	Centro	Aula	Entorno familiar	Coordinación y aprovechamiento de los recursos externos
<p>Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.</p> <p>Incrementar la actividad física dentro y fuera del centro en el tiempo libre del alumnado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Promover el uso de los espacios deportivos de los centros educativos para las actividades deportivas fuera del horario lectivo, siempre abiertos al entorno. • Fomentar la práctica deportiva en horario extraescolar con la incorporación a programas de actividades físicas y deportivas dentro del centro educativo. • Desarrollar una política orientada a la promoción de una actividad física continuada y placentera. • Fomentar la práctica de actividades físicas y deportivas en la comunidad educativa, con independencia del nivel de competencia que posean, con un carácter inclusivo e integrador. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos saludables. • Impulsar la participación del alumnado en actividades físicas motivadoras que faciliten el desarrollo de los conocimientos, actitudes, habilidades motoras y conductuales y la confianza necesarios para adoptar y mantener un estilo de vida físicamente activo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Informar y formar a las familias y al entorno escolar sobre los beneficios de la práctica deportiva y las actividades físicas para que puedan promover la participación de sus hijos e hijas en actividades físicas agradables, incluyendo: <ul style="list-style-type: none"> - El desarrollo de tareas cotidianas, como: caminar, pasear, subir y bajar escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, desplazarse a pie o en bicicleta, ayudar en tareas domésticas, etc. - Incorporación a algún proyecto de actividad física pautada o supervisada durante el tiempo libre, como: natación, baile, incorporación a un equipo deportivo local, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promover desde el centro la participación activa del alumnado en actividades de educación física desarrolladas en la comunidad. • Favorecer desde el centro el conocimiento y la participación del alumnado en proyectos comunitarios de actividad física, ya sea pautada o lúdica, al tiempo que se utilizan los recursos comunitarios para apoyar proyectos de actividad física extra-curriculares.



OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
	Centro	Aula	Entorno familiar	Coordinación y aprovechamiento de los recursos externos
	<ul style="list-style-type: none">• Incrementar los niveles de práctica de actividades físicas y deportivas en grupos con especiales dificultades de acceso.• Favorecer la práctica de actividades físico-deportivas mixta como un comportamiento social más en la convivencia de los y las adolescentes.• Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la actividad física.		<ul style="list-style-type: none">• Contribuir a que las familias y el entorno escolar se conviertan en agentes dinamizadores de la práctica de la actividad física y el deporte en la edad escolar.• Promover la participación activa de padres y madres en actividades lúdico-recreativas, salidas extraescolares, actividades deportivas, etc.	



2.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Los seres vivos por el mero hecho de vivir, estamos gastando continuamente materia y energía. Para crecer, conservar las estructuras y funciones del organismo, reparar y sustituir las que sufren "desgaste", necesitamos los alimentos que tomamos diariamente.

Los cambios físicos propios de la adolescencia la convierten en un período en el que la alimentación cobra especial importancia.

En nuestra sociedad se han incrementado las enfermedades relacionadas con la sobrealimentación y la alimentación no equilibrada: obesidad, caries, enfermedades del corazón, diabetes, algunos cánceres... Es elevada la prevalencia de la obesidad infantil y juvenil, además de la adulta, y su tendencia es ascendente.

Alrededor de la cuarta parte de nuestra población adolescente presenta un consumo bajo de frutas y verduras (más bajo los chicos que las chicas) y elevado de dulces (más las chicas) y refrescos (más los chicos).

A medida que aumenta la edad, empeoran los patrones alimentarios: mayor porcentaje de adolescentes (más chicas que chicos) que pierden alguna o varias comidas diariamente (desayuno y/o cena), disminuye el consumo de frutas y aumenta el de dulces y bebidas azucaradas.

El ocio entre los chicos y las chicas es cada vez más sedentario, se pasan una media de 3 horas al día viendo la televisión, jugando con videojuegos o conectados a Internet.

a) Factores que influyen en los comportamientos alimentarios

Hacer un uso saludable de la comida en nuestra sociedad no es tan fácil. Los procesos que constituyen la forma de alimentarse son complejos y están influidos por múltiples factores de todo tipo:

- **Factores sociales y socioculturales:** relacionados con la producción, conservación, oferta y venta de alimentos, factores religiosos y culturales, la publicidad, el culto al cuerpo, los modelos de belleza basados en la delgadez, los ritmos de vida, las múltiples fuentes de estrés, el ocio cada vez más sedentario, más coches y facilidades para utilizar distintos medios de locomoción, etc.

En la adolescencia la alimentación es un parámetro importante relacionado con la construcción de una imagen corporal muy centrada en aspectos estéticos, y muy influenciada por los cánones y los modelos socioculturales de belleza que transmiten



de forma dominante la publicidad y los medios de comunicación social. En este sentido, favorecer la toma de conciencia crítica respecto a estas influencias se convierte en un eje central para la promoción de la salud y el desarrollo personal en esta etapa.

La preocupación por la imagen corporal y los cánones de belleza es mayor pero no exclusiva de las chicas. También en los chicos adolescentes se acen- túa esta preocupación.

- **Factores del entorno próximo:** vida laboral, familiar, escolar, compra y preparación de alimentos, cómo, cuándo, con quién se come, normas...

En nuestra sociedad la comida es un elemento de relación y comunicación. En las comidas nos relacionamos, hablamos, celebramos con comidas, podemos tender a no comer si queremos oponernos o fastidiar a nuestra familia,...

En casa, comer acompañado en un ambiente tranquilo, comer en la mesa, controlar otros estímulos como la televisión o los ruidos, dar a la comida el tiempo necesario intentando evitar las prisas, respetar las horas de comer, potenciar la responsabilidad y la autonomía: servirse, preparar alimentos, par- ticipar en la organización y distribución de tareas (poner la mesa, recogerla...), desarrollo de normas, etc., favorecen una alimentación adecuada.

Fuera de casa, la separación del grupo familiar, el aumento de la influencia del grupo de iguales, el acceso al mundo público y a nuevos espacios y alternativas de ocio, la necesidad de experimentar y desarrollar su propia autonomía, distancian al chico o a la chica adolescente de las pautas familiares y favorecen un consumo autónomo de alimentos accesibles con pérdidas o cambios en la frecuencia de las comidas y una mayor presencia de comida rápida, dulces y bebidas azucaradas, etc. Estos alimentos simbolizan muchas veces las prime- ras afirmaciones de autonomía y emancipación del grupo familiar. La variedad nutricional, el consumo de frutas y verduras puede verse como "la imposición adulta y del grupo familiar".

- **Factores personales:** conocimientos, emociones, imagen corporal (visión de la apariencia física, importancia de la ropa), habilidades, etc.

Además de relacionarse estrechamente con el crecimiento y bienestar físico la comida se asocia con infinidad de emociones.

Por una parte se relaciona con los sentidos: hay unos alimentos que nos gus- tan y otros que no nos gustan; hay alimentos que nos gustan más y otros que nos gustan





menos. Y esto tiene que ver con el sabor, olor, presentación...

De igual modo, determinados estados emocionales como el enfado, la tristeza, el cansancio..., pueden llevarnos a comer más o menos.

b) Elementos clave

Es necesario potenciar la adherencia a la dieta mediterránea neutralizando los efectos negativos de la globalización alimentaria (publicidad y marketing dirigida a menores, consumo de productos de alta densidad energética y bajo valor nutritivo).

Las iniciativas y programas que aplican las prácticas docentes basadas en la evidencia y el enfoque escolar integral suelen aumentar regularmente los conocimientos del alumnado sobre la alimentación y la dieta. No obstante, no han cosechado tantos éxitos en la modificación de sus hábitos alimenticios. Las chicas suelen aprovecharlos más que los chicos, y algunas iniciativas de calidad han registrado un incremento moderado del consumo de verduras.

Las iniciativas que sí lograron cambios de conducta, tenían además alguno de los rasgos siguientes o todos ellos:

- Enfoque escolar integral.
- Vínculos con las familias.
- Coherencia entre la temática que se trabaja en el aula y la comida disponible en el centro.
- Larga duración del programa (más de tres años) y aportaciones regulares al contenido por parte del profesorado y del alumnado, en las actividades de planificación y de ejecución.
- Posibilidades de formación para la comunidad educativa.



c) Objetivos

OBJETIVOS GENERALES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS		
	Centro	Aula	Entorno familiar
<p>Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre los y las adolescentes.</p> <p>Promover la adopción de una alimentación saludable por parte del alumnado.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Facilitar la adopción de una alimentación equilibrada mediante un diseño adecuado de los menús escolar es y una oferta suficiente de productos saludables y atractivos en la cafetería y las máquinas expendedoras instaladas en el centro (si las hubiere).• Promover el desarrollo de conductas modélicas por parte del profesorado en relación con la alimentación.	<ul style="list-style-type: none">• Favorecer en el alumnado la adquisición de los conocimientos, habilidades y actitudes que faciliten la adopción efectiva de unos hábitos de alimentación saludables.	<ul style="list-style-type: none">• Informar mensualmente a las familias sobre los menús programados en el comedor escolar, si lo hubiere.• Proporcionar a las familias información sobre la alimentación adecuada durante la adolescencia.• Proporcionar a las familias información sobre el tipo de alimentos que son promovidos por el centro para el desayuno, el almuerzo, la merienda, y/o las salidas que efectúa el centro (consumo de fruta y bocadillos, restricción del consumo de bollería, golosinas y bebidas azucaradas).• Promover la participación activa de padres y madres en actividades tales como: talleres de cocina, actividades lúdico recreativas (diferentes celebraciones a lo largo del curso en las que se consuman comidas y bebidas saludables, cuidado de un huerto en el centro, jornadas de plantación de árboles frutales...), salidas extraescolares, encuentros gastronómicos, etc.



2.3 EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL

La Educación Vial como conjunto de conocimientos, reglas, normas y actitudes de comportamiento que toda persona debe interiorizar favorecerá que la ciudadanía de nuestro siglo actúe de manera responsable en la vía pública como peatón, cuando hace uso de bicicletas o ciclomotores; o conduce automóviles.

La Educación Vial debe formar parte de los conocimientos y saberes prácticos y no circunscribirse a una materia o etapa, sino integrarse en cada una de las áreas que componen el currículo.

Siguiendo las recomendaciones internacionales "los contenidos de la Educación Vial deben estar integrados en las diferentes materias, con el fin de que el alumnado adquiera la experiencia técnica apropiada, tomen conciencia de su responsabilidad en la vida social y puedan contribuir de forma activa en la mejora de las condiciones de circulación".

La Educación Vial es imprescindible para conseguir una educación ciudadana integradora de todos los principios que fomenten la convivencia, la tolerancia, la solidaridad, el respeto, la responsabilidad y que, en definitiva, sea un cauce que sirva para favorecer las relaciones humanas en la vía pública.

Para ello, la Dirección General de Tráfico, en colaboración con la Consejería de Educación en el marco del convenio de colaboración suscrito, pone a disposición de los centros un material de apoyo para el desarrollo de la Educación y la Seguridad Vial en el ámbito educativo como estrategia de promoción de la salud y prevención de accidentes.

Estos materiales, dirigidos a alumnado de Educación Secundaria, entre otros, descubren la importancia de conocer determinadas medidas de defensa y seguridad que les protejan de los peligros derivados del uso de las vías públicas bien como peatones o como usuarios y usuarias de los medios de transporte.





a) Objetivos

OBJETIVOS

- Observar y explorar el entorno inmediato con una actitud de curiosidad, identificando las características y propiedades más significativas de los elementos que lo conforman y algunas de las relaciones que se establecen entre ellos.
- Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con el sentido visual, tales como los de observación visual, auditiva y que están relacionados con la noción espacial, de prudencia y pronta decisión.
- Conocer las normas de circulación como peatón y adquirir hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas.
- Utilizar adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos y valorar su importancia en los distintos modos de vida, rural o urbana.



3

RECURSOS PARA EL DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN

3.1 ACTIVIDAD FÍSICA

A) RECURSOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO

Evaluación de Activos en Salud en el centro educativo:

- Listas de Control o checklist para evaluar los activos en salud y realizar propuestas de mejora.
- Mapa de activos en la comunidad o catálogos de recursos para la actividad física utilizando la metodología *photovoice* o Fotovoz (técnica de fotografía participativa que busca dar voz a través de la imagen, creando nuevas oportunidades para reflexionar y representar asuntos de la comunidad de una forma creativa y personal, usando la imagen como motor de cambios sociales positivos).

Documentos disponibles para su elaboración:

- [Explicación de activos en salud.](#)
- [Modelo de Lista de control de actividad física.](#)



Modelo de Autoevaluación para el alumnado.

Es importante que el profesorado elabore su propio modelo adaptado a las competencias y características personales del alumnado en materia de actividad física.

¿Activo o sedentario? ¿Cómo soy yo?



Autoevaluación de actividad física para las familias.

Se recomienda que el profesorado elabore su propio modelo adaptado a las características personales del entorno familiar en materia de actividad física.



A) RECURSOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO

Unidades didácticas activas.

Materiales curriculares que se realizan en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención (EPSP) en el Sistema Nacional de Salud orientados a aumentar el porcentaje de actividad física en el alumnado de educación secundaria obligatoria.

1er y 2º curso de Educación Secundaria:

- [Juegos cooperativos.](#)



- [Perdidos en el patio.](#)



3º y 4º curso de Educación Secundaria:

- [KM de salud: corriendo por el Camino de Santiago.](#)



- [Circuit training.](#)



Más información en:



Campaña on-line "Movimiento Actívate, por una generación saludable".

Promovida desde la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) del Ministerio De Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, está dirigida a adolescentes de 13 a 17 años (educación secundaria, formación profesional y/o bachillerato) con el objetivo de sensibilizar e informar sobre la importancia de adquirir hábitos saludables.

[Información disponible en:](#)





A) RECURSOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO

Recursos Fotoprotección.

[Guía de protección solar \(Ministerio de Sanidad\).](#)



B) RECURSOS PARA LAS FAMILIAS

Actividad física y salud. Guía para las familias. Programa PERSEO.

[Material disponible en:](#)



Espacio para familias. La Red de la Sandía.

[Material disponible en:](#)



Sana Fácil y Divertida: Actividad Física en Familia. Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía.

[Material disponible en:](#)





OTROS RECURSOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

A) PLANES Y PROYECTOS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA	
<p>Programa Escuelas Deportivas para centros públicos andaluces. Desde la Consejería de Educación se potencia la realización del ejercicio físico ampliando el horario de uso de las instalaciones escolares con programas de actividades deportivas durante las tardes.</p>	<p>Más información en:</p> 
<p>Por un millón de pasos.</p>	<p>Material disponible en:</p> 
<p>Escaleras es salud.</p>	<p>Material disponible en:</p> 
<p>Rutas para la vida sana.</p>	<p>Material disponible en:</p> 
<p>Proyectos sobre transporte activo a los centros educativos. Recursos de la DGT, caminos escolares.</p>	<p>Material disponible en:</p> 
<p>Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física.</p>	<p>Material disponible en:</p> 



Línea de Intervención Estilos de Vida Saludable

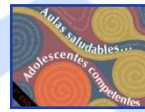





LA MILLA DIARIA. Tiene como objetivo mejorar la salud física, social, emocional y mental de nuestros niños y niñas, independientemente de su edad, aptitud o situación personal. El programa se realiza en las escuelas y durante el horario escolar, con un mínimo esfuerzo de participación y ninguna carga económica para colegios y familias, lo que lo hace más fácil de realizar. Unos minutos al día de actividad al aire libre para una vida más saludable desde la infancia. ¡Todo parecen ventajas!

TheDailyMile («La Milla Diaria») es sencilla y gratuita y saca a los niños del aula durante 15 minutos cada día para correr o trotar, cada uno a su ritmo, con sus compañeros, mejorando su estado de forma y salud, a la vez que ayudando a la concentración cuando vuelven al aula. Si es necesario, los niños pueden caminar para tomar aliento, pero la idea es que se marquen el objetivo de correr o “trotar” de forma continuada durante los 15 minutos que dura la actividad.





B) RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

<p>Unidades Didácticas Guía "AULAS Saludables... Adolescentes Competentes".</p> <p>Diseñadas por una Comisión Técnica de los Departamentos de Educación y Salud del Gobierno de Navarra, conjuntamente con un grupo de docentes de diferentes centros educativos con el objetivo de desarrollar las habilidades y competencias sobre salud de acuerdo a las características psicoevolutivas del alumnado.</p> <p>Se han seleccionado las unidades didácticas destinadas a trabajar la actividad física.</p>	<p><u>Unidades didácticas para 1º ESO.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocio saludable ¿Cómo utilizas tu tiempo libre? • Posturas saludables. • La estatua. • ¿Tu actividad y tu descanso son saludables?  <p><u>Unidades didácticas para 2º ESO.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ocio saludable ¿Nos lo montamos? • Moverse y relajarse. • ¿En que nos beneficia la actividad física? 
<p>Taller grupal de actividad física. Sesión de educación para la salud centrada en los beneficios y posibilidades de la práctica de actividad física.</p>	<p><u>Taller de Actividad Física.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de la dinámica del taller. • Cuestionario de actividad física para el alumnado. • Folleto de actividad física en familia. 
<p>Actividad física saludable. Cuaderno para el alumnado y la familia. Programa PERSEO.</p>	<p><u>Material disponible en:</u></p> 
<p>Recursos Fotoprotección.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sun protection in schools: An educational package to protect children from ultraviolet radiation. OMS.2003.</u> • <u>Ultraviolet radiation and the INTERSUN Programme.</u>  



3.2 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A) RECURSOS DIRIGIDOS AL PROFESORADO

Evaluación de *Activos en Salud en el centro educativo.*

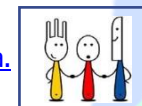
- Listas de Control o checklist del centro para evaluar los activos en salud y realizar propuestas de mejora.
- Mapa de activos en la comunidad o catálogos de recursos para la alimentación equilibrada utilizando la metodología *photovoice*. O Fotovoz (técnica de fotografía participativa que busca dar voz a través de la imagen, creando nuevas oportunidades para reflexionar y representar asuntos de la comunidad de una forma creativa y personal, usando la imagen como motor de cambios social espositivos).

Documentos disponibles para su elaboración:

- [Explicación de activos en salud.](#)



- [Modelo de Lista de control de alimentación equilibrada.](#)



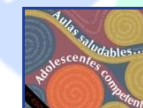
Unidades Didácticas Guía "AULAS Saludables... Adolescentes Competentes".

Diseñada por una comisión Técnica de los Departamentos de Educación y Salud del Gobierno de Navarra, conjuntamente con un grupo de docentes de diferentes centros educativos con el objetivo de desarrollar las habilidades y competencias sobre salud de acuerdo a las características psicoevolutivas del alumnado.

Se han seleccionado las unidades didácticas destinadas a trabajar la Alimentación Saludable.

Unidades didácticas para 1º ESO.

- Medios naturales y recursos alimentarios.
- ¿Es mi dieta variada y equilibrada?






Unidades didácticas para 2º ESO.

- Compartiendo el bocadillo.





B) RECURSOS COMPLEMENTARIOS PARA LA PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

<p><i>Profesores y expertos en la dieta mediterránea.</i> Una dieta muy nuestra. Nuestro mejor legado.</p>	<p>Material disponible en: </p>
<p><i>Actividades gastronómicas en el entorno escolar.</i> Ideas prácticas para el profesorado.</p>	<p>Material disponible en: </p>
<p><i>Falsos mitos de alimentación.</i></p>	<p>Material disponible en: </p>



3.3 EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL

La educación vial en la ESO. Un enfoque didáctico y pedagógico para el Área de Educación para la Ciudadanía.

Recurso didáctico de la Dirección General de Tráfico que se presenta en formato digital y pretende facilitar el tratamiento de la Educación Vial en la Educación Secundaria Obligatoria, especialmente en el Área de Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos y en el Área de Educación Ético-Cívica.

Se compone de tres Bloques de Contenidos:

- Guía Didáctica del Docente, que incluye justificación, informaciones, ampliaciones, actividades y solucionario.
- Cuaderno para el Alumno de Primer Ciclo de ESO y Cuaderno para el Alumno de Segundo Ciclo de ESO, ambos incluyendo varias Unidades Didácticas, con actividades dinámicas e interactivas.
- Otros recursos: carteles, diapositivas, vídeos y una galería de gráficos e imágenes que pueden descargarse por parte del docente.

[Más información en:](#)



OTROS RECURSOS DE EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL

Factores de Riesgo y Valores.

[Más información en:](#)



La Bicicleta: Historia. Componentes. Normas de Seguridad y Conducción.

[Más información en:](#)



La Carretera.








[Más información en:](#)











4







SÍNTESIS

BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS GENERALES	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
ACTIVIDAD FÍSICA	<p>Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.</p> <p>Incrementar la actividad física dentro y fuera del centro en el tiempo libre del alumnado.</p>	<p>RECURSOS PARA EL PROFESORADO</p> <ul style="list-style-type: none">  Explicación de activos en salud.  Modelo de Lista de control de actividad física en el centro.  Autoevaluación para el alumnado. ¿Activo o sedentario? ¿Cómo soy yo? Unidades didácticas activas: <ul style="list-style-type: none"> <u>1er y 2º curso de Educación Secundaria:</u> <ul style="list-style-type: none">  - Juegos cooperativos.  - Perdidos en el patio. <u>3º y 4º curso de Educación Secundaria:</u> <ul style="list-style-type: none">  - KM de salud: corriendo por el Camino de Santiago.  - Circuit training.



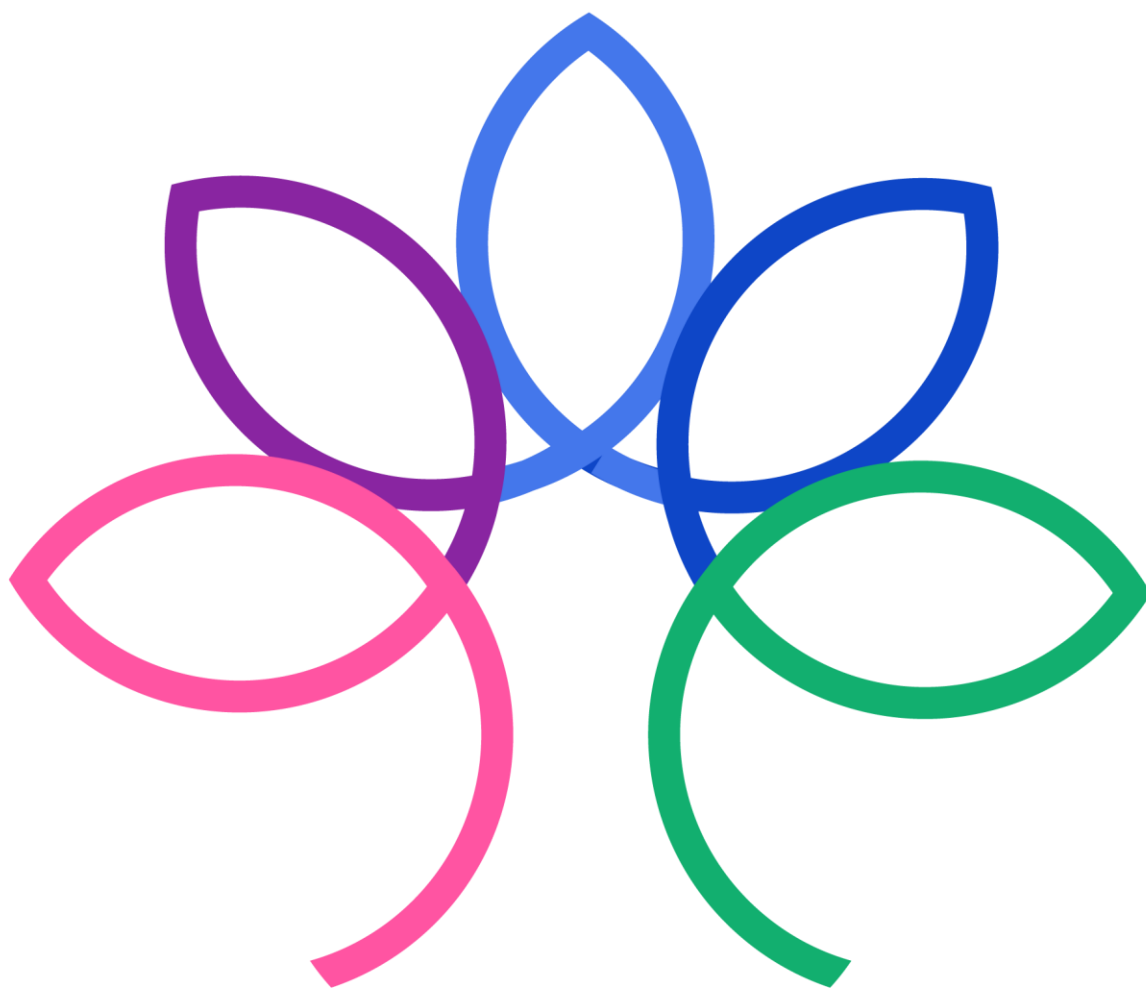
BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS GENERALES	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
<p>ACTIVIDAD FÍSICA</p>	<p>Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.</p> <p>Incrementar la actividad física dentro y fuera del centro en el tiempo libre del alumnado.</p>	 <ul style="list-style-type: none"> • Campaña on-line "Movimiento Actívate, por una generación saludable". • Recursos Fotoprotección. Guía de protección solar (Ministerio de Sanidad). <p>RECURSOS PARA LAS FAMILIAS</p>    <ul style="list-style-type: none"> • Actividad física y salud. Guía para las familias. Programa PERSEO. • Espacio para familias. La Red de la Sandía. • Sana Fácil y Divertida: Actividad Física en Familia.
<p>ALIMENTACION SALUDABLE</p>	<p>Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre los y las adolescentes.</p> <p>Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.</p>	<p>RECURSOS PARA EL PROFESORADO</p>    <ul style="list-style-type: none"> • Explicación de activos en salud. • Modelo de Lista de control de alimentación saludable. • Aulas saludables... Adolescentes competentes: <ul style="list-style-type: none"> <i>Unidades didácticas para 1er curso de Educación Secundaria:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Medios naturales y recursos alimentarios. - ¿Es mi dieta variada y equilibrada? <i>Unidades didácticas para 2º curso de Educación Secundaria:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Compartiendo el bocadillo. <p>Guía Completa</p>



BLOQUE TEMÁTICO	OBJETIVOS GENERALES	RECURSOS PARA EL PROFESORADO/FAMILIAS
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<p>Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre los y las adolescentes.</p> <p>Promover la adopción de una dieta saludable por parte del alumnado.</p>	<p>RECURSOS PARA LAS FAMILIAS</p> <ul style="list-style-type: none">  • NUEVOS MATERIALES  • Espacio para familias. La Red de la Sandía.
EDUCACIÓN Y SEGURIDAD VIAL	<p>Observar y explorar el entorno inmediato con una actitud de curiosidad, identificando las características y propiedades más significativas de los elementos que lo conforman y algunas de las relaciones que se establecen entre ellos.</p> <p>Progresar en la adquisición de hábitos relacionados con el sentido vial, tales como los de observación visual, auditiva y que están relacionados con la noción espacial, de prudencia y pronta decisión.</p> <p>Conocer las normas de circulación como peatón y adquirir hábitos de comportamiento y prudencia en el uso de las vías públicas urbanas e interurbanas.</p> <p>Utilizar adecuadamente y con sentido de la responsabilidad los transportes particulares y colectivos y valorar su importancia en los distintos modos de vida, rural o urbana.</p>	<ul style="list-style-type: none">  • La educación vial en la ESO. Un enfoque didáctico y pedagógico para el Área de Educación para la Ciudadanía.  • Factores de Riesgo y Valores.  • La Bicicleta: Historia. Componentes. Normas de Seguridad y Conducción.  • La Carretera.

BIBLIOGRAFÍA

- Aulas saludables... Adolescentes competentes. 1º y 2º ESO. Gobierno de Navarra.
<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/5209B83F-9C8D-42F1-B7EB-B542FA45D483/0/Aulassaludablesca.pdf>
- Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo. Trabajo desarrollado en el marco del Convenio establecido entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Sanidad y Política Social para la Promoción y Educación para la Salud en la Escuela.
<http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/promocion/saludJovenes/docs/ganarSaludEscuela.pdf>
- Guía didáctica del Plan de consumo de frutas en las escuelas.
<http://portal.ced.junta-andalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas/plan-de-consumo-de-fruta/recursos-educativos>
- Promoción de la actividad física en la infancia y la adolescencia: en el camino de soluciones reales. Generelo, Zaragoza y Julián. Subdirección General de Deporte y Salud Servicio de Documentación y Publicaciones. Consejo Superior de Deportes. Octubre 2014
- Promover la salud en la escuela, de la evidencia a la acción. UIPES (Unión Internacional de promoción de la salud y educación para la salud. Autores: Lawrence St Leger, Ian
- Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. 2020
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE
Programa para la Innovación Educativa



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte