



I.E.S. Isabel Martínez Buendía

Pedro Muñoz – Ciudad Real

Aprobación en octubre 2025

Índice

1.	JUSTIFICACIÓN	2
2.	OBJETIVOS	3
3.	RESPONSABLES DE LOS PROGRAMAS	10
4.	RECURSOS MATERIALES, HUMANOS Y ORGANIZATIVOS	10
5.	DIFUSIÓN DE LAS ACCIONES DEL PES	11
6.	FORMACIÓN SOBRE EL PES.....	11
7.	EVALUACIÓN.....	11

1. Justificación

Este curso académico será el sexto de este proyecto.

Una vez analizados los datos en nuestro centro en torno a los hábitos de vida saludables, por parte de nuestro alumnado, se han obtenido las siguientes conclusiones:

- El nivel de práctica físico-deportiva de nuestros alumnos/as es insuficiente (al igual que el de un amplio porcentaje de su grupo de edad).
- Existen bastantes situaciones de sobrepeso entre ellos/as y una preferencia muy dirigida a un número reducido de deportes o actividades físicas.
- Hay problemas socio-económicos de las familias de nuestro radio de acción; sabemos que un amplio porcentaje de nuestro alumnado no accede con la frecuencia deseada a diferentes actividades físicas, deportivas, culturales y en definitiva, educativas.
- Contamos con un importante número de alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo (ACNEAEs) matriculados en nuestro centro (de hecho, estamos catalogados como “centro de difícil desempeño”, pues más del 20% de nuestro alumnado en ESO es de esta tipología).
- La oferta deportiva que ofrece el municipio es amplia, a través de las distintas escuelas deportivas (balonmano, fútbol, baloncesto, gimnasia rítmica, tenis, judo y atletismo). Sin embargo, dicha oferta deportiva municipal no abarca todas las modalidades físico-deportivas que el Departamento de Educación Física del instituto pretende trabajar ni se ajusta a todos los intereses de nuestro alumnado. Por tanto, es difícil que nuestro alumnado practique fuera del centro actividades físicas o deportivas como puede ser el Bádminton, Bicicleta de montaña, Orientación, Tenis de Mesa, Voleibol, Floorball (Unihockey), Ultimate, diferentes tipos de coreografías, etc.
- Por último, los recursos económicos del centro son bastante limitados para comprar una gran parte del material que requiere una materia como la nuestra, que abarca una cantidad de contenidos importante en cada uno de los cursos de la ESO, Diversificación y Bachillerato. Es verdad que nuestro instituto dispone de material suficiente para la práctica de determinadas actividades físico-deportivas, pero es insuficiente para abarcar la cantidad de actividades físicas y deportivas que el Departamento de Educación Física desarrolla en sus clases y en otros eventos extracurriculares y complementarios (por ejemplo, los numerosos campeonatos celebrados en los recreos).

Siendo conscientes de todo ello, el profesorado de Educación Física, junto con el apoyo del Equipo Directivo y parte del profesorado de nuestro centro, quieren asumir el reto de conseguir mejorar estos aspectos. Además de las funciones desempeñadas dentro de su tarea profesional diaria, queremos desarrollar y poner en práctica este Proyecto Escolar Saludable mediante actividades puntuales y/o regulares (la mayoría de ellas ya se vienen realizando desde hace unos años). Todo ello con el objetivo de **fomentar estilos de vida saludables y una utilización u ocupación constructiva del tiempo libre de nuestro alumnado**.

2. Objetivos

Los objetivos generales que nos marcamos son los siguientes:

Objetivos Generales	
	Incrementar el nivel de práctica de nuestros alumnos sedentarios hasta llegar a los niveles recomendados por la Organización Mundial de la Salud para estas edades
	Ampliar el abanico de actividades físicas y deportivas practicadas por nuestros alumnos/as, despertando el gusto por alguna/as de ella/as de cara a una práctica extraescolar más continuada.
	Consolidar y mejorar la interacción con los distintos agentes públicos y privados del entorno local en la promoción de estilos de vida activos y saludables de los niños y jóvenes del municipio
	Incrementar el número de alumnos/as que hacen un desplazamiento activo al y desde el instituto, bien sea andando, en bicicleta o en patines.
	Mejorar los hábitos higiénicos y nutricionales de nuestro alumnado, incrementando el número de alumnos/as que se asea (bolsa de aseo) después de clase de Educación Física y el número de estudiantes que come fruta en los recreos.

El PES se debe desarrollar a través de una serie de programas cuyos objetivos son los siguientes:

PROGRAMA I: EDUCACIÓN DEPORTIVA

- Ofrecer experiencias de aprendizaje deportivo auténticas que permitan el desarrollo de participantes cultos, competentes y entusiastas.
- Adquirir valores de responsabilidad personal y social que fomenten la capacidad de trabajo de manera autónoma del alumnado.
- Adaptar el deporte como fenómeno social y cultural al contexto educativo mediante un formato atractivo para el alumnado.
- Potenciar las relaciones sociales de los centros a través de propuestas de interacción y colaboración.

“EDUCACIÓN DEPORTIVA”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA DE BALONMANO EN 1º ESO”
“MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA DE FÚTBOL SALA EN 2º ESO”
“MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA DE BALONCESTO EN 3º ESO”
“MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA DE RINGO EN 4º ESO”
“MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA DE VOLEIBOL EN 1º BACHILLERATO”

PROGRAMA II: DESCANSOS ACTIVOS

Este programa no se desarrolla en los institutos de educación secundaria.

PROGRAMA III: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

- Crear un registro sistemático y periódico de información relativa a los patrones de actividad física, la conducta sedentaria y el estado de condición física de los escolares de Castilla-La Mancha.
- Conocer los niveles de actividad física de los escolares de Castilla-La Mancha e identificar la población activa e inactiva.
- Conocer la prevalencia del sedentarismo entre los adolescentes de la región.

“EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE HÁBITOS FÍSICO-DEPORTIVOS”
“CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTAS SEDENTARIAS”
“BATERÍA DE PRUEBAS FÍSICAS ALPHA FITNESS”

PROGRAMA IV: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

- Aumentar el número de alumnos/as que se desplazan de manera activa al instituto (ya sea andando, en bicicleta o patines) y reducir el número de aquellos que vienen en coche.
- Incrementar la “concienciación ecológica” entre nuestros alumnos mediante un desplazamiento activo al y desde el centro.
- Mejorar la nota en Educación Física de aquellos alumnos/as que adquieren este hábito saludable de “transporte activo al y desde el instituto”

“DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“DESPLAZAMIENTO EN BICI O PATINES AL INSTITUTO”
“RUTA CICLOTURISTA POR EL COMPLEJO LAGUNAR Y ALREDEDORES”

PROGRAMA V: DEPORTE EN FAMILIA

- Conocer y practicar nuevas formas de práctica físico-deportiva en el medio natural.
- Favorecer un acercamiento y un contacto más humano y distendido entre familias, profesorado y alumnado.
- Mejorar la concienciación ecológica de nuestras familias y alumnos.
- Permitir que alumnos/as y familias en situación desfavorable (con pocos recursos económicos) puedan tener acceso a actividades físico-deportivas saludables y poco conocidas por ellos/as.
- Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad básicas para ejecutar correctamente una actividad en el medio natural.
- Conocer la fauna y vegetación característica de un determinado entorno natural.

“DEPORTE EN FAMILIA”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“RUTA DE SENDERISMO POR EL PARQUE NACIONAL DE CABAÑEROS, RUIDERA O CUENCA”
“RUTA CICLOTURISTA Y/O SENDERISMO POR EL COMPLEJO LAGUNAR Y ALREDEDORES”

PROGRAMA VI: HÁBITOS SALUDABLES

- Incrementar el porcentaje de alumnos/as que consume fruta durante los recreos.
- Incrementar el porcentaje de alumnos/as que desayuna correctamente antes de venir al instituto.
- Incrementar los conocimientos y concienciar sobre los efectos y consecuencias generadas por el consumo y abuso de sustancias nocivas: tabaco, alcohol, hachís, cocaína, marihuana,...
- Incrementar el número de alumnos/as que se asea correctamente después de una clase de Educación Física.
- Conocer y practicar medidas básicas de Primeros Auxilios ante diferentes lesiones derivadas de la práctica físico-deportiva y otras situaciones de la vida cotidiana.
- Distinguir una postura corporal correcta en diferentes situaciones de la vida cotidiana y posibles patologías de la postura corporal.

“HÁBITOS SALUDABLES”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“PON UNA FRUTA EN TU DESAYUNO”
“ASEATE DESPUÉS DE TU ACTIVIDAD FÍSICA”
“¿CONOCES EL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS?”
“DESAYUNO SALUDABLE PREPARADO POR NUESTRO AMPA”
“A CHEF FOR A DAY (RECETA SALUDABLE EN INGLÉS)”
“CHARLA DE SALUD EMOCIONAL Y SALUD MENTAL”
“CONCENTRACIÓN Y RELACIÓN CON PAPIROFLEXIA”
“¿TE ATREVES A FUMAR O BEBER”
“¿COMEMOS LO QUE CREEMOS?”
“ANÁLISIS DE ALIMENTOS”
“MASAJES TERAPEÚTICOS”
“¿ME ESCUCHAS? ¿TE ESCUCHO?”

“RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN Y YOGA EN CLASE”
“DICIENDO NO A LAS DROGAS: CHARLA DE PRESOS SOBRE DROGODEPENDENCIA Y DELITOS”
“ACCESIBILIDAD EMOCIONAL: RECONOCIMIENTO Y PUESTA EN PRÁCTICA DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS”
“VALORA TU POSTURA CORPORAL”
“TALLER DE PREVENCIÓN DE TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN DESDE LA FAMILIA”
“BRAIN BREAKS”

PROGRAMA VII: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

- Desarrollar el espíritu competitivo en un entorno educativo y saludable.
- Desarrollar y mejorar los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios de los deportes practicados
- Permitir que alumnos/as en situación desfavorable (alumnos con pocos recursos económicos que no pueden apuntarse a determinadas actividades por su precio, alumnado femenino...) puedan acceder a actividades físico-deportivas.
- Mejorar la madurez competitiva mediante el auto-arbitraje.

“RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICA ORGANIZADA”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“RECREOS INCLUSIVOS A TRAVÉS DE LA MÚSICA”
“CAMPEONATO DE FÚTBOL SALA”
“CAMPEONATO DE BASKET 3X3”
“CAMPEONATO DE TENIS DE MESA”
“CAMPEONATO DE BÁDMINTON”
“CAMPEONATO DE BALONMANO”
“CAMPEONATO DE VOLEIBOL 4X4”
“CAMPEONATO DE AJEDREZ”
“PREPARA TU COREO EN EL RECREO”
“TALLER INCLUSIVO DE CAJÓN FLAMENCO”

PROGRAMA VIII: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS

- Conocer y practicar nuevas formas de actividad física y alternativas de ocio saludable: bicicleta, bailes modernos...
- Desarrollar contenidos de “Ritmo y Expresión” y “Actividades en el Medio Natural” difíciles de completar correctamente en las clases de Educación Física.
- Conocer mediante casos reales las consecuencias y efectos del consumo de sustancias nocivas: tabaco, alcohol, hachís, marihuana, cocaína, extasis...
- Desarrollar el espíritu solidario de nuestros alumnos/as mediante actividades físico-deportivas benéficas y la concienciación de la importancia de la donación de órganos.
- Incrementar los conocimientos sobre la vegetación de la zona y experimentar los cuidados que requiere el jardín del instituto.
- Reconocer y dar a conocer los logros alcanzados por nuestros alumnos/as deportistas.
- Mejorar la capacidad artística de nuestros alumnos mediante el baile y el teatro.

“ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE Y LA MOVILIDAD”
“PARTIDO DE DATCHBALL PROFESORES-ALUMNOS”
“CHARLA SOBRE MOTOCICLISMO Y EDUCACIÓN VIAL”
“JORNADA DEPORTIVO-SOLIDARIA”
“DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALLE”
“RUTA EN BICI + CROSSFIT EN GIMNASIO LOCAL”
“COREOGRAFÍAS EN LA CALLE”
“PERCUSIÓN CORPORAL Y MUSICOTERAPIA”
“CHARLA SOBRE EL CUIDADO DEL ECOSISTEMA”
“DÍA INTERNACIONAL DEL MEDIOAMBIENTE”
MUSICAL O TEATRO REALIZADO POR LOS ALUMNOS/AS DE ARTES PLÁSTICAS
“PROGRAMA CONEFTA TRANSICIÓN”
“DÍA DEL DEPORTE A FAVOR DE LA IGUALDAD”
CHARLA “CONSUMO DE SUSTANCIAS EN TU SALUD MENTAL”
“CARRERA DE ORIENTACIÓN”

“CHARLA “DONACIÓN Y TRANSPLANTE DE ÓRGANOS”
“TALLER DE BATUCADA”
“¿CONOCES EL PROTOCOLO DE ACTUACIÓN DE PRIMEROS AUXILIOS?”
“ESTUDIO LITOLÓGICO/ESTRATIGRÁFICO PARA CONOCER LOS PERIODOS GEOLÓGICOS DE PEDRO MUÑOZ”
“IV GALA DEL DEPORTE IES ISABEL MARTÍNEZ BUENDÍA”
“GYMKANA INTERCULTURAL ”
“SEMANA CULTURAL MUNICIPAL”
“CHARLA-ENTREVISTA EXDEPORTISTA ALTO NIVEL ”

PROGRAMA IX: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES

- Experimentar nuevas disciplinas físico-deportivas difíciles de desarrollar en el centro educativo.
- Conocer nuevos parajes naturales idóneos para la práctica de actividades en el medio natural.
- Favorecer un acercamiento y un contacto más humano y distendido entre familias, profesorado y alumnado.
- Favorecer valores colectivos fuera del centro.
- Mejorar la concienciación ecológica de nuestras familias y alumnos.
- Permitir que alumnos/as y familias en situación desfavorable (con pocos recursos económicos) puedan tener acceso a actividades físico-deportivas saludables y poco conocidas por ellos/as.
- Conocer los preparativos y las normas básicas de seguridad básicas para ejecutar correctamente una actividad en el medio natural.
- Conocer los recursos materiales, humanos y económicos que implica una instalación deportiva privada y un evento deportivo de alto rendimiento.
- Desarrollar el bloque de contenidos de Actividades en el Medio Natural.

“ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“PARTIDA DE BOLOS + ESQUÍ EN XANADÚ”
“ESQUÍ EN ANDORRA”
“SEMANA DE INMERSIÓN LINGÜÍSTICA EN IRLANDA”
“VIAJE E INTERCAMBIO CON ALUMNOS/AS FRANCESES”
“MASTER TENIS DE MADRID”
“RUTA CICLOTURISTA POR LA TARDE”
“MUÉVETE POR LA WARNER”

TEATRO EN EL CORRAL DE COMEDIAS DE ALMAGRO
“VISITA A LA CATEDRAL DE LA ALMUDENA Y AL TEMBLO DE DEBOT”
“VISITA AL PUY DU FOU DE TOLEDO”
“VISITA AL CONSEJO DE SEGURIDAD NUCLEAR”
“VISITA AL MUSEO DEL PRADO Y AL CONGRESO DE LOS DIPUTADOS”
“VISITA AL MUSEO PALEONTOLÓGICO Y A LA CATEDRAL DE CUENCA”
“PASEO EDUCATIVO: MUSEOS Y MOLINOS DE LA MANCHA”
“MULTIAVENTURA EN ALCALÁ DEL JÚCAR, PABLO DE LOS MONTES Y/O RUIDERA”
“VIAJE CULTURAL A ROMA”

PROGRAMA X: USO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

- Difundir todas las actividades de cada uno de los programas organizadas por los diferentes departamentos y AMPA a través de redes sociales, web del instituto y en la Red de Centros Saludables de CLM.

“USO DE LAS TIC”: ACTIVIDADES PARA REALIZAR
“GRABAMOS NUESTRO TABATA”
“MONTAMOS NUESTRO VÍDEO DE CAJAS CHINAS”
“MONTAMOS NUESTRO VÍDEO DE COMBAS”
“PERCUSIÓN CORPORAL EN YOUTUBE”
“VILLANCICOS NAVIDEÑOS CON LENGUAJE Y PRÁCTICA MUSICAL”
“TELEVISAMOS NUESTRA OBRA DE TEATRO O MUSICAL”
“TELEVISAMOS NUESTRA GALA DEL DEPORTE IES ISABEL MARTÍNEZ BUENDÍA”
“DEBATES TELEVISADOS EN NUESTRO ESTUDIO DE TELEVISIÓN”
“PODCASTS EN NUESTRO ESTUDIO DE RADIO”
“TELEVISAMOS NUESTRAS GRADUACIONES”

“DIFUSIÓN DE TODAS LAS ACTIVIDADES EN REDES SOCIALES (Instagram y Facebook Dpto de Educación Física, Instagram y Facebook del IES Isabel Martínez Buendía, , Instagram y Facebook del AMPA Cerro de las Nieves)

3. Responsables de los programas

Los responsables de cada programa a desarrollar en el PES son los siguientes:

- José María Reillo Castiblanque: responsable de los programas 1, 3, 5 y 7.
- Miguel Ángel Medina Plaza: responsable del programa 8.
- Javier Pareja Carneros: responsable del programa 6.
- César Delgado Collado: responsable del programa 9.
- Natividad López Cuarteros: responsable del programa 10.
- Sonia Casero Ortiz: responsable del programa 4.

4. Recursos materiales, humanos y organizativos

Para llevar a cabo todas las actividades incluidas en nuestro PES es necesaria la compra de material fungible (balones, pelotas, herramientas, cartulinas...) y equipamientos (altavoces, instrumentos de música...) que requieren un importante coste económico. Sin embargo, solamente hemos recibido subvención económica durante los tres primeros años de implantación del proyecto, por lo que solicitamos ayuda económica de nuestro AMPA Cerro de las Nieves y, sobre todo, de la Dirección General de Deportes y/o Delegación de Educación.

Además de los recursos materiales que requieren, estas actividades demandan una importante implicación humana para organizarlas y ponerlas en marcha. Concretamente, se requiere la colaboración de las siguientes asociaciones o entidades:

- Centro comercial Xanadú
- Ciudad del Fútbol de Las Rozas
- Centro de salud de Pedro Muñoz
- Departamento de Economía.
- Empresa “Skievación” o “Estiber”
- Federación madrileña de motociclismo
- Patronato Municipal de deportes de Pedro Muñoz
- Colegios de Primaria de Pedro Muñoz
- Mutua Madrileña Madrid Open de Tenis
- Empresa de Multiaventura “Ruideraactiva”
- Ayuntamiento de Pedro Muñoz
- AMPA “Cerro de las nieves”
- Compañías de teatro de Lengua e Inglés
- Corral de comedias de Almagro
- Teatro clásico de Segóbriga

- Asociación ASIENS
- Museo Reina Sofía
- Palacio Real.
- Museo del Prado.
- Centro astronómico Asto – Hita
- Catedral de Ciudad Real
- Museo de Ciudad Real

5. Difusión de las acciones del PES

- Cada departamento difunde las actividades que organiza y pone en práctica.
- Además, el departamento de Educación Física (coordinador principal del PES) utiliza sus principales redes sociales para promocionar las diferentes actividades que forman parte de los programas que forman parte del PES:
 - Facebook (Dpto. EF Isabel Martínez Buendía): <https://www.facebook.com/Dpto-EF-Isabel-Mart%C3%ADnez-Buend%C3%ADa-567775346887856/>
 - Instagram (dpto.ef.isabelmartinezb): <https://www.instagram.com/dpto.ef.isabelmartinezb/>.
- Incluso, las principales actividades del PES son promocionadas y publicadas por las redes sociales del centro:
 - Facebook (IES Isabel Martínez Buendía): <https://www.facebook.com/iesisamarbue/>
 - Instagram (IES Isabel Martínez Buendía): <https://www.instagram.com/iesisamarbue/?hl=es>
- Nuestro AMPA “Cerro de las Nieves” también promociona nuestras actividades del PES a través de su Facebook: <https://www.facebook.com/ampa.cerrodelasnieves.1/>

6. Formación sobre el PES

El coordinador del PES ha recibido formación (a través de diferentes cursos obligatorios del CRFP) para la implantación y puesta en marcha de los programas:

- Educación Deportiva.
- Evaluación de la condición física.
- Programa conEFta transición.

El responsable del Plan Digital de Centro ha enseñado a algunos/as participantes (profesores/as) a publicar evidencias de las diferentes actividades en redes sociales o página web del centro.

7. Evaluación

Al finalizar cada curso escolar, el coordinador del PES tiene que evaluar el PES a través de la elaboración y presentación de los siguientes documentos:

- Memoria Anual: engloba los problemas y dificultades encontradas en la aplicación global del PES, las propuestas de mejora para el próximo curso y la propuesta de certificación de todos los participantes en el PES.
- Memoria Técnica: recoge un informe de cada uno de los 10 programas recogidos dentro del PES. En dicho informe se recogen las actividades realizadas durante dicho curso, los problemas

y dificultades encontradas en la aplicación del programa, las propuestas de mejora, las evidencias y enlaces a cada una de las actividades realizadas dentro del mismo.

- Justificación económica de todos los gastos originados a cargo del PES.