




EN MI COLE, VIDA SALUDABLE

CRA "TIERRAS DE SAYAGO"



CRA. TIERRAS DE SAYAGO
C/LA FERIA, S/N
49212 MUGA DE SAYAGO

NIF.: Q4968123B
TELÉFONO: 980 61 75 58
49007206@EDUCA.JCYL.ES

[HTTP://CRATIERRASDESAYAGO.CENTROS.EDUCA.JCYL.ES/SITIO/](http://CRATIERRASDESAYAGO.CENTROS.EDUCA.JCYL.ES/SITIO/)

ÍNDICE:

1	NUESTRO CENTRO	3
2	PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE Y DE REPRESENTACIÓN EN EL PROYECTO	4
3	RELACIÓN DEL PROFESORADO PARTICIPANTE, INDICANDO NIVEL EDUCATIVO, CARGO Y RESPONSABILIDAD EN LAS ACTUACIONES	6
4	EN MI COLE, VIDA SALUDABLE	7
5	MEDIDAS EMPRENDIDAS PARA DIFUNDIR LAS ACTUACIONES Y EXPERIENCIAS	22
6	PLAN DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN	23
7	PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO	25
8	CONCLUSIÓN	26



1. NUESTRO CENTRO:

El colegio CRA TIERRAS DE SAYAGO se encuentra en el extremo suroccidental de la provincia de Zamora en pleno Parque Natural de los Arribes del Duero. La frontera con Portugal y las barreras naturales del río Duero y Esla, han hecho que sea un territorio con pocas comunicaciones que han tenido consecuencias en la evolución y desarrollo socioeconómico de la comarca de Sayago. Este aislamiento también ha dado como resultado un entorno natural de gran valor con una alta biodiversidad faunística, botánica y paisajística. Aves como las cigüeñas negras, águila real, perdicera, buitres..., encuentran un hábitat ideal en los cortados de los grandes ríos de la meseta. Bordeando los arribes nos encontramos valles y riveras con pastos para el ganado, principal actividad económica de la zona, rodeado de fresnos, encinas, robles y enebros. Los núcleos urbanos siguen manteniendo su arquitectura tradicional donde destacan las vallas de piedra (cincones o fincones, tijeras y tapas) rodeando los cortinos y cortinas todos los pueblos.

Nuestro colegio está formado por seis aulas repartidas en cinco localidades Muga de Sayago, Torrefrades, Villar del Buey, Fariza y Torregamones. Son aulas con poco alumnado, entre cinco y diez niños por aula, pero que generan mucha actividad a su alrededor (cultural, social, deportiva), y sobre todo, siguen dando vida y alegría a sus pueblos.

El funcionamiento del colegio está muy marcado por este contexto tan peculiar. Desde el centro educativo, hace ya varios cursos, que se ha visto como una oportunidad para poner en valor todas las potencialidades que brinda esta situación, trabajando actividades y proyectos relacionados con los hábitos saludables y el medio natural. Fue el curso 20-21 cuando decidimos recoger todo este trabajo en nuestro pequeño gran proyecto “**EN MI COLE, VIDA SALUDABLE**”. El cual se sustenta en cuatro pilares: **alimentación, actividad física, educación para la salud y medio ambiente**.

Además es una oportunidad para ensalzar la escuela rural con características muy peculiares, que tienen más valor aún en contraposición a la situación que se da en los grandes centros educativos.

- Las ratios son pequeñas para un proceso de enseñanza aprendizaje individualizado respetando los ritmos de cada alumno ofreciendo apoyos cuando y donde se necesitan. En cada aula, el grupo de alumnos presenta una gran diversidad debido a los diferentes niveles, desde 3 años hasta 6º de primaria. Aunque hay pocos alumnos, las relaciones entre ellos son muy ricas ya que tienen que asumir diferentes roles con sus compañeros, en función de la edad y el momento de la etapa educativa en la que se encuentren.
- La relación y comunicación con las familias es cercana, directa y fluida lo que repercute positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos. A la vez que se convierten en un pilar fundamental para el funcionamiento del centro apoyando y participando en la realización de actividades y proyectos, tanto dentro como fuera del aula. También, se favorece la transferencia de lo aprendido de casa al aula y del aula a casa
- Las aulas se encuentran situadas en localidades pequeñas dentro del Parque Natural. Esto facilita el desarrollo de actividades en el entorno cercano y en el medio natural de una forma habitual. Las plazas, caminos, riveras, valles, charcas son un espacio más del colegio. Los proyectos del colegio están en constante relación con el contexto en el que se encuentran las aulas del CRA: la arquitectura de nuestros pueblos, el entorno natural, la fauna, flora, nuestros mayores...

2. PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN DE LOS ÓRGANOS DE COORDINACIÓN DOCENTE Y DE REPRESENTACIÓN EN EL PROYECTO:

El equipo de coordinación de nuestro proyecto, “**EN MI COLE, VIDA SALUDABLE**”. favorece la participación e implicación de cada docente en cada una de nuestras aulas.

El Equipo Docente coopera y colabora en las diferentes actividades realizadas, como se especifica en la memoria.

Tanto el Equipo Directivo como los Coordinadores Docentes, han informado al Consejo Escolar de la iniciativa de poner en marcha el Proyecto: “**EN MI COLE, VIDA SALUDABLE**”.

Todos sus miembros se entusiasmaron y tuvo una gran acogida de toda la Comunidad Educativa.

Así comenzamos y estamos activos en la lucha por mantener “ LIMPIO Y VIVO NUESTRO ENTORNO”. Convirtiéndose este lema, en uno de los principios del colegio.

El claustro al completo participamos en el seminario, “Mi cole es saludable” en el que trabajamos y nos formamos en los beneficios que aportan para una buena salud los hábitos saludables en relación a la alimentación, medio ambiente y la actividad física.

A nivel individual, han sido muchas las actividades formativas en las que hemos participado: Proyectos de Innovación Educativa, seminarios, cursos...: “Enseñando a comer”, “Huertos escolares: medidas de acompañamiento del programa escolar de consumo de frutas y hortalizas”...

Nuestra participación en el Proyecto de Erasmus Learning agreement – job shadowing **KA122 CHS**.

Siendo uno de nuestros objetivos: **medio ambiente y lucha contra el cambio climático.**

Por lo que supuso la formación por parte de nuestro profesorado en **Dublín, Irlanda**.

Realizando los siguientes cursos:

“Outdoor Education”



PROYECTO "En Mi Cole: "Vida Saludable"

"Sustainability and Environmet in education"



Y la observación en Bodrum, Turquía. "Movilidad a Bodrum"



En el colegio: **Umurca Omer Akin İlkokulo.**

Donde nos mostraron su forma de afrontar los cambios climáticos.



PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

Las líneas de actuación que seguimos en este momento se dirigen a la consecución de los objetivos que nos hemos marcado en los diferentes Planes y Proyectos en que estamos inmersos:

- Plan de Internacionalización (Acreditaciones Erasmus en Educación Escolar K120-SCH),
- Proyecto Lingüístico de Centro (Buitres y Milanos),
- Plan de Fomento de la Lectura (Aromas del Duero),
- Proyecto Bibliotecas escolares de futuro, Bibliotecas 2030 (“Rincones Creativos de Lectura”),
- Plan Codice-Tic (Sayago Films y Robotitos),...
- Nuestros E-Twinning Projects: “eTwinVillage”, “Hands-om Phonics” “Children in Museums”

[CRA "TIERRAS DE SAYAGO" \(jcy1.es\)](http://jcy1.es)

Es una manera de mostrar nuestro trabajo y darle más visibilidad al Proyecto “En mi cole, Vida Saludable” siendo este nuestro emblema en cada una de nuestras participaciones. Sayago, nuestra comarca, nos ofrece las posibilidades de trabajar la sostenibilidad y los buenos hábitos saludables.

Y nuestro gran **proyecto “En mi cole, vida saludable”**, que engloba todos los planes y proyectos del centro incluyendo el Proyecto de Huertos Escolares: “De Grano a Grano Recolectamos”.

Intentamos seguir un proceso de enseñanza-aprendizaje activo que favorezca, además de la adquisición de conocimientos y competencias, hábitos y rutinas que extrapolar a su vida diaria, que les permita crecer personal, social y, algún día, profesionalmente. Siguiendo la estructura general del plan en los cuatro grandes bloques: alimentación, actividad física, educación para la salud y medio ambiente.

3. RELACIÓN DEL PROFESORADO PARTICIPANTE, INDICANDO NIVEL EDUCATIVO, CARGO Y RESPONSABILIDAD EN LAS ACTUACIONES

Nuestro centro consta de 6 unidades multinivel. Una clase multinivel en cada pueblo y dos unidades en Muga de Sayago (una de primaria de 3º a 6º y una de infantil y 1º y 2º de Primaria. Contando con 33 alumnos en todo el CRA.

La labor educativa la desempeñamos: 3 maestras especialistas en Educación Infantil., 3 maestras especialistas en Educación Primaria, 1 maestra especialista en Pedagogía Terapéutica itinerantes, 1 maestro especialista en E. F. itinerante, 1 maestro especialista en Inglés itinerante, 1 maestra especialista en Audición y Lenguaje itinerante, 1 maestra especialista en Música itinerante y 1 maestra especialista en Religión itinerante compartida. Junto con la colaboración del Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógico, que nos visita dos días por semana, dadas las necesidades de nuestros alumnos.

El coordinador del proyecto es Jorge Manríquez. Especialista en Educación Física itinerante. Recorre todas las localidades, tiene contacto directo con todas las tutoras y conoce muy bien nuestro entorno, Sayago.

PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

Se encarga de organizar las actividades relacionadas con la actividad física y salud.

Actividades relacionadas con la alimentación y medio ambiente.

Ha participado en diferentes proyectos de centro de innovación educativa, grupos de trabajo...relacionados con los objetivos del desarrollo sostenible

Coordina el proyecto de los huertos escolares junto con las tutoras de cada aula.

El resto del Equipo Educativo, sobre todo las tutoras, juegan papel primordial porque ellas son las que materializan todas las actividades. Además de proponer constantemente cosas nuevas.

Por otra parte, los coordinadores de los diferentes planes de centro siempre tienen en cuenta el proyecto y se coordinan con el responsable del proyecto para que todo, este interrelacionado.

Así nuestro proyecto de Internacionalización hace que llevemos nuestras actividades del Proyecto “En mi cole, vida saludable” a otros rincones Europeos.

Todo el equipo docente participa en el proyecto y realiza actividades relacionadas en sus áreas.

Todos trabajamos equipo y proponemos trabajos cooperativos. Somos un equipo y trabajamos en equipo. Hemos colaborado el 100% del equipo educativo.

4. EN MI COLE, VIDA SALUDABLE:

Hace ya algunos años que, desde el CRA Tierra de Sayago, nos venimos preocupando del bienestar físico, psíquico y social de nuestros alumnos. Nos preocupaba que, los florecientes malos hábitos alimentación, la falta de actividad física, la influencia de los medios de comunicación y las redes sociales y la falta de niños en nuestros pueblos con los que salir a jugar, cambiara las conductas de nuestros alumnos.

Así, empezamos a implantar una serie de actuaciones que atenuaran todas estas preocupaciones. Actuaciones como: almuerzos saludables, convivencias anuales, participación en juegos escolares, el CRIE, huertos escolares, programa de frutas y verduras...

Dado que la respuesta, tanto de los niños como de las familias, fue positiva decidimos profundizar en estos aspectos y empezamos por realizar un seminario sobre hábitos de vida saludables: “Mi cole es saludable” (2019/2020). Sentando, así, la base de nuestro actual proyecto.

Durante el curso 19/20, se dinamizaron, aún más, las clases de E.F., se crearon los puntos de reciclaje en las distintas localidades, realizamos salidas al entorno próximo, intentamos visitar a la planta de tratamiento de residuos urbanos de Zamora, talleres de alimentación,... Pero, la delicada situación en la que nos dejó la crisis sanitaria provocada por el COVID 2019, hizo que no pudiéramos llevar a cabo muchas de estas actividades y actuaciones.

El curso 2020/2021 retomamos el tema. Pero nos dimos cuenta de que aquellos pequeños pasitos se habían convertido en pasos firmes y decidimos darle cuerpo en forma de proyecto.

Los **objetivos** que luchamos por conseguir son:

- Implicar y concienciar a toda la comunidad educativa en la necesidad de incorporar, desde la edad escolar, la práctica de hábitos de vida saludables de alimentación, actividad física e higiene, cuidando y respetando el medio natural como el espacio en el que vivimos.
- Llevar a cabo una alimentación saludable dentro del colegio y favorecer que la práctica se extienda al ámbito familiar.
- Fomentar la práctica de actividad física fuera de las horas del colegio, adaptada al contexto y situación de los pueblos con pocos niños y escasez de instalaciones, a través de actividades con gran transferencia a su realidad. (Frontenis, patinaje, bicicleta, actividades en la naturaleza...).
- Aprender y practicar las normas básicas de seguridad vial con la bicicleta para desenvolverse con total autonomía en su uso como medio de juego y de desplazamiento.
- Adquirir hábitos de higiene, salud y cuidado de uno mismo, evitando riesgos y disfrutando de las actividades de la vida cotidiana con equilibrio y bienestar emocional.
- Valorar y cuidar el medio natural aprovechándolo como espacio ideal de práctica de actividad física, de ocio y de tiempo libre, (senderismo, rutas en bicicleta, micología...).
- Conocer e interiorizar la necesidad de tener una buena salud y las repercusiones negativas de la basura en la naturaleza a medio y largo plazo en nuestra salud.
- Potenciar la regla de las tres R en todo el colegio con medidas que tengan transferencia en el ámbito familiar.
- Aproximar a los niños a los niños a los objetivos del desarrollo sostenible.

Estos objetivos los estamos consiguiendo, trabajando desde una perspectiva globalizadora.

Nuestro proyecto esta vertebrado en cuatro pilares: alimentación, actividad física, educación para la salud y educación ambiental. Pero los cuatro tejiendo una telaraña que busca contribuir al desarrollo físico, afectivo, social, intelectual y moral de nuestros alumnos.

El movimiento, el juego y las actividades lúdicas son nuestra seña de identidad. Aprovechando las distintas posibilidades que nos ofrece el medio en el que nos movemos. Desde las antiguas sendas hasta el Parque Natural de los Arribes del Duero.

Teniendo en cuenta que somos un colegio rural agrupado y nuestras aulas son todas multinivel, los agrupamientos son muy diversos y heterogéneos. Realizamos actividades en gran grupo como convivencias con todos los niños del cole, grupos grandes en los que mezclamos todos los niveles, en los que los niños mayores ayudan a los pequeños a conseguir sus metas, pequeños grupos dentro de las clases, por parejas e incluso, individualmente.

Este tipo de actividades y agrupamientos facilitan la interacción social, potenciando la comunicación, la expresión de los sentimientos y las emociones, el respeto a los distintos puntos de vista...así como, las actitudes de colaboración y ayuda.

Existiendo siempre, una serie de normas, que todos debemos respetar para disfrutar de un ambiente lúdico y agradable. En el que todo el mundo encuentra su sitio.

Buscamos siempre, realizar con nuestros alumnos aprendizajes servicio que redundan en el medio en el que viven, tanto en el pueblo como en entorno natural.

PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

Pero, para poder llevar a cabo actividades de este tipo, hemos contado siempre, con la colaboración de Ayuntamientos, entidades públicas y privadas, Asociaciones,... pero, sobre todo, de las familias.

Contamos con varios alumnos de necesidades educativas especiales, que necesitan que todas las actividades se adapten a sus necesidades en mayor o menor medida.

Destacamos:

- Una alumna con discapacidad física motórica (Parálisis espástica). (3º de Primaria) Que se desplaza por el aula con ayuda o con andador. Para realizar estas actividades cuenta con la ayuda de una especialista en atención técnica educativa (ATE). Dadas las dificultades de la pequeña, este curso se ha solicitado a la federación de deportes una silla Jölette.
- Un niño (5 años) con un retraso global del desarrollo. Con un grado 3 de dependencia, que también cuenta con la ayuda de ATE.

En cuanto a los materiales a utilizar, todo lo que se pone a nuestro alcance. Somos un centro modesto, nuestro mayor tesoro son los recursos humanos con los que contamos. Recursos materiales, intentamos reutilizar todo lo que podemos y utilizar materiales de desecho.

Por último, decir que llevamos a cabo una evaluación continua del proyecto. Tanto de la enseñanza (qué buscamos con las actividades y actuaciones, que podríamos mejorar para la siguiente,...) como del aprendizaje que hacen los niños. En lo que más nos fijamos es en la actitud de los niños, cómo reaccionan cuando les proponemos las actividades. Esas respuestas indirectas son las que nos impulsan a llevar a cabo proyectos como este.

Como ya comentamos en la introducción, hace ya mucho tiempo que desde el centro se trabaja para promover estilos de vida saludables. De manera más concreta, comenzamos el curso 19/20. El curso 20/21 ya lo formalizamos con un proyecto a nivel de centro. Dicho proyecto continua hasta la actualidad y con la intención de seguir trabajando en años sucesivos.

A continuación presentamos las actividades y actuaciones del proyecto llevadas a cabo en nuestro cole. Insistimos, aparecen ordenas por bloque de trabajo pero en ningún caso, se han trabajado de forma aislada.

Bloque: La alimentación:

- Hemos hecho hincapié en los **almuerzos saludables**, por este motivo tenemos un menú semanal a base de fruta, bocadillos de pan-pan y lácteos. En él se ajustan los almuerzos a los distintos niveles de actividad diarios. También es cierto, que en ocasiones especiales nos saltamos el menú.



- Los proyectos **de frutas y verduras** de la junta de Castilla y León. En los cuales participamos desde hace muchos años. Con esas frutas frescas solemos realizar talleres de cocina, tomamos esa fruta en el recreo y compartimos, parte de ella, con las familias.



- **Recreos Residuos Cero:** Actuación con la que pretendemos fomentar el consumo de alimentos frescos, de temporada y libres de plásticos.



- **Huerto ecológico. "De grano a grano recolectamos"** Desde hace dos años tenemos nuestros propios huertos escolares. Hemos llevado a cabo desayunos saludables y talleres de cocina con los alimentos cultivados en nuestros propios huertos. Tratamos de concienciar a los niños de la importancia de consumir productos frescos, de temporada y de nuestra zona.



PROYECTO "En Mi Cole: "Vida Saludable"

- **Taller de cocina. El mes de la lechuga.** En los talleres de cocina, son los propios niños los que salen al huerto a recoger los alimentos, los lavan, los preparan y se lo sirven a los demás compañeros. Durante el mes de mayo, todos los viernes hemos almorzado diferentes tipos de ensaladas con las lechugas que hemos cultivado en el huerto. . [El mes de la lechuga.mp4](#)



Bloque: La actividad física.

Además de diversificar, todo lo posible, las clases de E.F. incluyendo: ciclismo y educación vial, patinaje, béisbol, senderismo, frontón,... buscamos la manera de mostrar a los niños cómo aprovechar las posibilidades que nos ofrece nuestro entorno para mantenernos activos:



- **Rutas de senderismo.** Por el entorno próximo. Una vez al año, desde el cole hacemos una gran ruta de senderismo por los Arribes del Duero. Cada año, las rutas son diferentes



y nuevas para los niños. Partimos desde nuestros pueblos hacia parajes escondidos y que descubrimos con asombro: puentes de piedra, molinos abandonados al pie de la ribera, antiguas sendas,... Es un paseo ambiental en el que observamos las plantas, las aves,... y recogemos la basura que nos vamos encontrando. E incluso, algunos de nosotros recuerda aquellas caminatas que de niños se daban para ir de un pueblo a otro.

PROYECTO "En Mi Cole: "Vida Saludable"

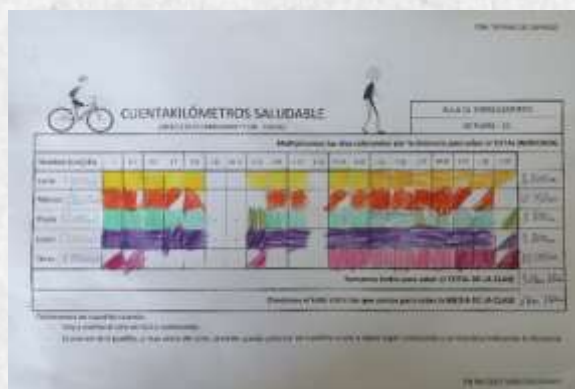
- **Disfrutamos de los recreos activos:** En un principio consistían en dar paseos por las localidades, por los alrededores del colegio,...en la hora del recreo. Actualmente los hemos organizado de forma que los niños juegan, se divierten, consiguen retos y obtienen recompensas. Aclarar que las recompensas no son objetos materiales sino opciones como elegir el próximo reto, salvar vidas en el siguiente juego, almorzar fuera del cole (merendero, rivera, parque,...), plantear salidas o actividades, e incluso, la posibilidad de dedicar más tiempo a E.F.



- **Jornadas micológicas.** Cada curso, a mediados de otoño, cesta en mano, nos damos un largo paseo por los alrededores del colegio recogiendo setas. Setas que posteriormente, catalogamos y exponemos en el cole. En los dos últimos, nos ha acompañado un socio de la asociación micológica de Zamora.



- **Cuentakilómetros saludable.** Dentro de nuestros intentos por fomentar la actividad física de nuestros alumnos hemos ideado los cuentakilómetros saludables. Consiste en apuntar los metros que los niños hacen cada día caminando o en bici hasta el colegio. Calculamos los que hacemos cada día, los que hacemos al mes y finalmente, hallamos la media. Fomentando así, que quieran venir caminando o en bici y no en coche.



Bloque: Educación para la Salud.

Trabajamos para concienciar a los niños de la importancia de tener hábitos de vida saludable para estar y sentirse bien. Demostrándoles que tan importante es el bienestar físico como psicológico y social. Además de destacar el papel que juegan los servicios sanitarios para gozar de buena salud.

- Las consecuencias de no disfrutar de una buena alimentación y no llevar una vida activa. Hemos visto los **trastornos alimenticios** y el alcance psíquico que pueden tener.
- **Los hábitos y rutinas de higiene** personal implantados en el centro: lavarse las manos antes y después del almuerzo, lavarse las manos al entrar del patio, hacer revisión de uñas,...
- **Primeros auxilios:** También hemos trabajado con nuestros alumnos a actuar en caso de emergencia: se han aprendido de memoria el número de teléfono de sus padres, el número de emergencias (112), a poner a los herido en posición lateral de seguridad, los pasos básicos de la R.C.P. y cómo actuar en caso de atragantamiento.
- También hemos participado en la **Semana de la Ciencia**, como centro receptor.



- **Webinar.** Formación, comportamiento de las vacuna. Tal es la importancia que se le ha otorgado al tema de las vacunas, que se han realizado actividades donde los niños han podido conocer a **Edward Jenner**, pionero en el uso de las vacunas y considerado el padre de la inmunología.

Actividades sobre la importancia de una alimentación sana y equilibrada.

- Actualmente, estamos apuntados:
Programa Escolar Colgate, para dar más fuerza al tema de la limpieza bucal.
Programa Educativo sobre la Adolescencia de Evax (4º, 5º y 6º de primaria), para trabajar los cambios físicos y emocionales de la adolescencia.
- **El rincón de la emociones.** . El tema de la educación emocional, es un tema que nos preocupaba bastante. Para poder trabajar con los niños las cosas que les preocupan y que necesitan contar hemos trabajado El monstruo de colores.

PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

Es un cuento que sirve para identificar las diferentes emociones y aprender a reaccionar ante ellas. Sirve para entender cómo nos sentimos y cómo gestionamos esos sentimientos: respirando tranquilo y hablando las cosas, separándome del grupo un segundo para serenarme y hablar sobre los que nos preocupa o nos molesta,... También hemos realizado alguna sesión de mindfulness como “El árbol de las preocupaciones”.

Cada año celebramos algunas efemérides como:

- **El Día Mundial frente al Cáncer de Mama**, en el que solemos elaborar pulseras o lazos rosas mostrando nuestro apoyo a las mujeres de nuestro entorno que han pasado, pasan y pasaran por esta enfermedad. Dejando ver la importancia de asistir a las revisiones médicas desde que son pequeños.
- **El Día Internacional de Cáncer Infantil**. Colaboramos con Pyfano (Asociación de Padres, Familiares y Amigos de Niños Oncológicos de Castilla y León) de muchas maneras: escribiendo cartas a los niños hospitalizados para darles mucho ánimo, hacemos murales con el lema de cada año. El curso pasado hemos elaborado “El árbol de la vida”, en el cual hemos dejado colgados nuestros mejores deseos para todos los niños enfermos.
- **El Día Internacional contra la violencia y el Acoso escolar**.



Bloque: Educación ambiental.

Respeto de la naturaleza y el conocimiento de los ODS:

- **Rincón de reciclaje:** Todas las localidades tienen un rincón de reciclaje. En él tenemos un contenedor azul y otro amarillo, un par de tanques pequeños para pilas, una caja grande de cartón, en la que apilamos el cartón que se pueda reutilizar y dentro de cada aula, una cajita de papel en sucio, para reutilizar cuando así lo consideremos.



- **La CASA DEL PARQUE.** Con la Casa del Parque de Fermoselle tenemos muy buena relación. Solemos realizar con ellos diferentes actividades a lo largo del curso.
 - Talleres de reconocimiento de plantas y animales



- Visitas a la casa del Parque.



PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

- Visita a Pinilla de Fermoselle, localidad vecina, en la que visitamos un área recreativa con un pequeño jardín botánico, con el que pretenden recuperar especies que se están perdiendo a causa de la concentración parcelaria, la agricultura extensiva.



- Trabajar en la repoblación del bosque.



- Talle explicativo sobre el comportamiento del alimoche y el águila perdicera en el valle del río Duero.



- En el 22/23 llevamos a cabo un Programa de Educación Ambiental “La tierra en Arribes de Duero”, que constará de diferentes talleres sobre geología, deforestación y la belleza en la naturaleza.

PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

- Actualmente, estamos participando en un proyecto denominado “La importancia del agua en los arribes del Duero”. [Casa del Parque Fermoselle.mp4](#)



- Proyecto de innovación educativa: **OBSERVA-ACCIÓN – DIGITALIZA_ACCIÓN – COLAVOR@TIC IV (22/23)**

Participaron en el proyecto de innovación educativa. En este proyecto, desde nuestro centro, quisimos enseñar a otros centros como trabajamos educación ambiental asociada a nuestro plan de fomento de la lectura: “Aromas del Duero”.

Hemos trabajado el objetivo de desarrollo sostenible, centrándonos en el medio en el que está situado el centro.



- En colaboración con el **Centro de Recuperación de Especies de Villaralbo**, (Consejería de Medio Ambiente) hemos recopilado plumas y egargópilas de las diferentes especies de aves de nuestro entorno. Con ellas, elaboramos un mural en el que cada pluma tiene asociado un código QR que te lleva directamente a un capítulo de la serie de documentales de “El hombre y la tierra” de Félix Rodríguez De La Fuente.

PROYECTO "En Mi Cole: "Vida Saludable"

En el que habla de esa ave en concreto. Para poder realizar esta actividad y enseñársela a los compañeros de los demás centros que participaban en el proyecto tuvimos que realizar un trabajo minucioso sobre las principales aves de nuestro entorno.



- **Visita a la Planta Potabilizadora de Zamora.**

Donde nuestros alumnos se concienciaron de la importancia del agua. Nos explicaron todo los procesos de tratamiento de agua potable.



- **Ruta Ornitológica a las orillas del Duero.**



PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

- **Visita a la mina “El Carrascal” en Villadepera,**
Donde pusimos en práctica en el entorno de los arribes actividades de culturales y divertidas en el medio ambiente, aprendidas en nuestra formación en Dublín.



- **Realizamos casitas para pájaros** que colocaremos esta primavera. En la actualidad seguimos trabajando las diferentes especies de aves que habitan en nuestro entorno y colaborando con el CRAS y los agentes forestales de Bermillo de Sayago.
- **Breakout sobre Desarrollo Sostenible.** El curso pasado, realizamos un breakout para iniciar a los niños en el conocimiento de los diferentes objetivos del Desarrollo Sostenible. [Breakout presentación1.pptx](#)
- **Proyecto Aula libera. Basuraleza.** Nivel starter (inicial). En un principio, solo íbamos a participar en la fase de aprendizaje. Realizamos un taller sobre el reciclaje, impartido por un educador ambiental. Este taller consistió en una clase teórica sobre la clasificación de los diferentes residuos y una clase práctica, en la que salimos a nuestro entorno próximo a recoger la basura que nos encontramos. Posteriormente, la pesamos, la clasificamos y la depositamos en los contenedores correspondientes.



PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

Pero cuando las aulas de Muga de Sayago estaban haciendo la recogida de residuos, se encontraron un vertedero ilegal a unos pocos metros del colegio, a las afueras del pueblo. En ese mismo momento, deciden participar en la siguiente fase del proyecto. Identificar un problema de basuraleza y solucionarlo.

Se pusieron en contacto con el Ayuntamiento, ya que dicho vertedero estaba ubicado en unas de sus instalaciones fuera de uso. Los vecinos, pese a tener un punto limpio, se habían acostumbrado a tirar allí sus residuos voluminosos. Avisaron a todos los vecinos del pueblo de la existencia del proyecto y les pidieron su colaboración.

*En una segunda sesión, quedaron con las familias, lo limpiaron todo y pintaron las instalaciones por fuera. Y finalmente, en una tercera sesión, en la colaboraron además de nuestros alumnos y profesores, familias, Ayuntamiento, vecinos del pueblo y un educador ambiental de Aulas libera, lo decoramos con motivos ambientales. Y con nuestro lema: “**Ya que estamos de paso, dejemos huellas bonitas**”*



Durante este curso 23/24, volvemos a participar, en Aulas libera, en un proyecto sobre microplásticos. Para ello, algunos maestros han realizado un tiempo de formación al respecto para poder trasladar a los niños estos conocimientos, preocupaciones, actitud de lucha y de consecución de unos objetivos.

[De charca en charca bueno.mp4](#)

- **Huerto ecológico:** Las localidades de Torregamones y Muga de Sayago tienen un pequeño huerto ecológico en el jardín del cole. Durante el invierno, montamos un pequeño semillero en las ventanas de las clases. Sembramos, en garrafas de plástico: tomates, pimientos, lechugas, puerros, berenjenas, habas,... A principios de primavera, comenzamos a sacar nuestras plantas al huerto. Ambos huertos son diferentes, uno, es un huerto tradicional con surcos y canteros, y el otro, en un huerto elevado, ya que las condiciones del suelo del jardín no eran muy óptimas para el cultivo. Con el proyecto de los huertos escolares, pretendemos trabajar con los niños la importancia del consumo de productos frescos, de temporada y de nuestro entorno. Cultivamos productos de temporada, que consumimos cuando realizamos actividades especiales. Se trata de que los niños realicen un autoconocimiento de todo el proceso que siguen los alimentos vegetales que consumimos diariamente.

PROYECTO “En Mi Cole: “Vida Saludable”

Además, hemos realizamos un taller sensorial con guisantes. Por otra parte, el resto de las localidades tienen un espacio en el patio del cole, en el que plantan árboles frutales, plantas ornamentales,... cuando realizan distintas actividades al aire libre.



- **Hoy, en la naturaleza:** En las clases, tenemos un rinconcito en el que nuestros alumnos recogen los elementos que consideran interesantes para estudiar, investigar, conservar,... elementos como piel de serpiente, cadáveres de insectos, nido viejos, hojas y frutos, semillas, huesos de animales, plumas... Los recogemos, tanto en las salidas que realizamos desde el centro como de las excursiones que hacen con sus familias.



Cada día clasificamos nuestros desechos como orgánicos (color verde), difíciles de reciclar (color rojo) y fáciles de reciclar (naranja). El mes que conseguimos todo verde, la clase obtiene una recompensa.

El mensaje que queremos transmitir es no es que no podemos utilizar plástico bajo ningún concepto sino utilizar el imprescindible (desarrollo sostenible)

Además, las aulas de Muga cuentan con compostura en el huerto, en la que desechamos los residuos orgánicos.

- **Día Mundial del Medio Ambiente** (26 de enero). Participamos en la celebración del Día Mundial del Medio Ambiente con la visualización de películas relacionadas con el medio ambiente y consumo responsable.
- **Día del Árbol** (21 de marzo). Participamos plantando en nuestros respectivos patios un árbol por niño.

Y el segundo punto de vista, tiene que ver con la innovación y la cultura emprendedora. Para luchar contra despoblación de nuestros pueblos. Nuestra zona es una de las zonas de Castilla y León más afectada por esta situación. Lo que pretendemos es enseñar a los niños a apreciar en valor del entorno en el que viven y las posibilidades que les podría brindar en un futuro no muy lejano.

- Para trabajar todo esto, el curso pasado, se realizó el proyecto “Pongamos puertas al campo”. En el que los niños hicieron una lluvia de ideas sobre los posibles negocios que se podrían montar en la zona y su gente no tenga que irse a trabajar a otros lugares. Esta lluvia de ideas se divulgó en las redes sociales para intentar atraer gente a la zona.

<https://www.youtube.com/watch?v=8A3QPybqmHY>

- Visita a los negocios de la zona, situados en el medio natural, basados en la ganadería y agricultura tradicional.
 - Ganadería Almudena Rodríguez (Argañín). Ha montado un pequeño negocio de turismo rural alrededor de su explotación de ganado ovino tradicional. Los turistas de toda España vienen para ir a trabajar con ella: amamantar a los corderos, sacar las ovejas a pastar, cambiar cañizas... [trabajo de zona.mp4](#)
 - Ganadería Hermanos Pascual Zafara): Dos de nuestros papás tienen una explotación de ganado ovino (ovejas ASSAF) con importantes movimientos de exportación internacional. [A trabajar.mp4](#)
 - Explotación de La vaca sayaguesa. (Villar del Buey) Raza bovina sayaguesa. Un papá del cole dirige una explotación bovina que pretende recuperar el valor de la raza sayaguesa. Comercializan alimentos elaborados o extraídos de la vaca sayaguesa. [A Villar del buey.mp4](#)

5. MEDIDAS EMPRENDIDAS PARA DIFUNDIR LAS ACTUACIONES Y EXPERIENCIAS ADAPTADAS

Las diferentes actuaciones desarrolladas se han dado a conocer a la comunidad educativa a través de:

- La página web del CRA: [CRA "TIERRAS DE SAYAGO" \(jcyL.es\)](#)
- Las redes sociales Instagram y X. [CRA "TIERRAS DE SAYAGO" \(jcyL.es\)](#)
- Cartelería puesta en los colegios y ayuntamientos.
- Tríptico de alimentación



- Del mismo modo se han elaborado videos sobre distintas experiencias realizadas en este sentido que mandamos a los padres a través del grupo de “*info cra tierras de Sayago*”, en la aplicación de whatsapp.

Del mismo modo se ha compartido con compañeros de los centros cercanos dentro de nuestra comunidad a través de la ***casa del Parque de Fermoselle***.

Así mismo nuestro proyecto ha pasado las fronteras gracias a nuestra participación en el Proyecto de Erasmus Learning agreement – job shadowing KA122 CHS.

- Realizando los siguientes cursos **en Dublin: “Outdoor Education” y “Sustainability and Environmet in education”** donde exponíamos nuestro proyecto.
- **Observación en Bodrum, Turquía. “Movilidad a Bodrum”** en el colegio: **Umurca Omer Akin Ilkokulo.**
- E-Twinning Projects.

También se ha dado a conocer a través del Consejo escolar del CRA, reuniones con el AMPA o de circulares informativas y dípticos en los que se recogen determinadas actividades desarrolladas.

6. PLAN DE SEGUIMIENTO Y EVALUACION

Las distintas actividades desarrolladas son presentadas y valoradas por los miembros que componen el Consejo Escolar del CRA. Quedan todas proyectadas y secuenciadas en la Programación General Anual y son evaluadas con posterioridad en la Memoria final del curso.

Del mismo modo el claustro de profesores valora a través de un cuestionario, que se completa en la parte final del curso, en uno de los apartados el funcionamiento del proyecto de centro, así como su repercusión en el desarrollo de nuestro alumnado.

Al finalizar cada curso escolar llevamos a cabo una memoria bastante detallada de las actuaciones realizadas y del progreso alcanzado con las mismas. Tenemos en cuenta los siguientes indicadores:

- Alumnado implicado y participante.
- Valoración positiva o negativa del alumnado respecto a las actividades realizadas.
- Porcentaje de profesorado que considera positivas las actividades realizadas.
- Incremento del porcentaje de actividades planificadas anualmente.
- Grado de implicación de toda la comunidad educativa.
- Aumento de la concienciación del alumnado en la necesidad de adquirir prácticas de vida saludable.

Todo nuestro claustro de profesores trabaja directamente integrando cada actividad que conforma el proyecto, también se realiza un seguimiento acerca del funcionamiento de los talleres y dinámicas programadas.

Consideramos que es un proyecto ya consolidado en nuestro CRA que tiene un peso importante en nuestra programación didáctica. Recoge nuestra manera de entender la educación, planteando una propuesta de trabajo más globalizada que recoge aspectos fundamentales en el desarrollo de nuestro alumnado.

7. PROYECTOS DE ACTUACIÓN PARA EL FUTURO COMO CONSECUENCIA DEL TRABAJO REALIZADO:

Nuestros planes de futuro:

- Queremos instalar una pequeña estación meteorológica la cual utilizaremos para recoger datos: temperatura interior y exterior, presión atmosférica, previsión del tiempo... que al año que viene nos dará pie a trabajar el **cambio climático**.
- Durante estos años hemos celebrado diferentes efemérides en función del tema del proyecto de centro que estábamos trabajando, al curso que viene seguiremos trabajando los 17 objetivos de desarrollo sostenible intentando seguir el **calendario verde**.
- Vistas las reacciones de los padres, en general y el Consejo Escolar, en particular, y lo que los niños nos demandan seguiremos realizando actividades prácticas en la que tengan cabidas salidas y propuestas activas en su propio entorno para que conozcan el potencial de su medio natural.

Pretendemos participar en el **Proyecto de Innovación Educativa: Próxima Estación ODS 2030**, seguir con nuestros **huertos ecológicos** y con actividades relacionadas con **la sostenibilidad** y cuidado del entorno natural y cultural que nos rodea.

Continuaremos participando en los siguientes E-twinning:

1. Hands-on Phonics

Proyecto para crear herramientas para trabajar con sus alumnos.

<https://view.genial.ly/646dcdff4b5bb400198ffbd9/interactive-image-hands-on-phonics>

2. EuroChristmas Cards

https://twitter.com/CraSayago/status/1466161000605003783?t=EkfqhbwT_NOldMMei-hKHQ&s=08

3. Singing Songs with Ukuleles

<https://twinspace.etwinning.net/195216/home>



A través de ambas plataformas intercambiamos conocimientos sobre vida saludable y medio ambiente. Estamos abiertos a colaborar a nivel europeo en la realización de proyectos conjuntos sobre sostenibilidad y cuidado del entorno.

Recientemente hemos conseguido **la certificación:**

Acreditaciones Erasmus en Educación Escolar K120-SCH.

Nos gustara mostrar nuestras actividades de vida saludable y desarrollar el sentimiento de identidad europea en la comunidad educativa:

- ***Trabajaremos actividades y proyectos relacionados con hábitos saludables y el medio natural.***
- ***Integrar los objetivos de desarrollo sostenible, ODS, en los proyectos del centro.***

Creemos que es el momento de abrir nuestros proyectos y colaborar con otros centros europeos.

8. CONCLUSIÓN

Nuestro proyecto “En mi cole, Vida saludable”, es un proyecto que marca nuestra seña de identidad como escuela.

Es nuestro camino hacia un estilo de vida saludable, para lograr un estado de bienestar y una mejora en la calidad de vida.

Por eso integramos actividades en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumno permitiéndole adquirir los conocimientos, las competencias, las actitudes y los valores necesarios para forjar un futuro sostenible. Favoreciendo de esta manera la participación de toda la comunidad educativa para que exista una relación de convivencia saludable en el C.R.A.

