

Guía formativa para los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFE) de la Comunitat Valenciana



GENERALITAT
VALENCIANA

ACI.
ARA.

Comunitat Valenciana
**COMUNITAT
DE L'ESPORT**



Activitat Física,
Educació i
Societat

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

ESCOLA ACTIVA®

Guía formativa para los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFE) de la Comunitat Valenciana

Coordinación:

Alexandra Valencia-Peris, Jorge Lizandra y Roberto Ferriz.

Autoría:

Alexandra Valencia-Peris, Carlos Evangelio Caballero, Carme Peiró-Velert, Elena López-Cañada, Emilia Vidal-Chanques, Esther Pérez-Gimeno, Irene Moya-Mata, Isabel Pérez-Herráez, Javier Valenciano-Valcárcel, Javier Zaragoza, Jorge Lizandra, José Andrés Collado, José Antonio Julián-Clemente, Juan Gregorio Fernández-Bustos, Lucía Sanchis-Francés, María D. Cortés Jándula, Marta Oliver-Álvarez, Mónica Chanzá Payá, Núria Devís-Coret, Roberto Ferriz, Roberto Mellado Rubio, Sandra Boils Gisbert, Vicent Marco Juan, Xiroi Pastor Pastor.

Colaboran:

Dirección General de Deporte. Generalitat Valenciana.

Dirección General de Salud Pública. Generalitat Valenciana.

Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa. Generalitat Valenciana.

Grupo de Investigación Actividad Física, Educación y Sociedad. Universitat de València.

Seminario de formación permanente del profesorado "Escuela Activa".

Diseño gráfico y maquetación: Joanrojeski

1ª Edición. Valencia. 2025.

ISBN: 978-84-9133-809-3

Cómo citar este documento:

Valencia-Peris, A., Lizandra, J., y Ferriz, R. (coords.) (2025). *Guía formativa para los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFE) de la Comunitat Valenciana*. Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana y Universitat de València. <https://doi.org/10.7203/PUV-OA-9788491338093>

Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



Esta obra ha sido cofinanciada por la Conselleria d'Innovació, Universitats, Ciència i Societat Digital de la Generalitat Valenciana a través del proyecto de investigación "Los Centros Educativos Promotores de la Actividad física y el Deporte de la Comunitat Valenciana (CEPAFES): Evaluación de su efectividad, sostenibilidad y repercusión en los estilos de vida saludable de las y los escolares" (AICO/2021/342) y por la Dirección General de Deporte de la Generalitat Valenciana.



GENERALITAT
VALENCIANA | **ACI.
ARA.**



Activitat Física,
Educació i
Societat

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

ESCOLA ACTIVA®

ÍNDICE

Prólogo	4
Introducción	5
Glosario	6
Parte 1	
Fundamentación teórica	
Cap 1. Cómo diseñar, implementar y evaluar un CEPAFE	9
Cap 2. Los CEPAFE: una oportunidad para promover comportamientos activos y saludables en el entorno escolar	16
Cap 3. ¿Qué características deben tener las intervenciones para promover estilos de vida saludables?	21
Cap 4. ¿Qué principios de procedimiento hay que tener en cuenta cuando diseñamos un PEAFS?	27
Cap 5. De dónde venimos y hacia dónde vamos: los CEPAFE como antecedente de las escuelas promotoras de salud en el contexto valenciano	32
Parte 2	
Ejemplos de CEPAFE en el contexto valenciano	
Exp 1. El CEPAFE como promotor de comportamientos activos en el tiempo de recreo	39
Exp 2. L'Horta en bici: salud y sostenibilidad	45
Exp 3. Un centro rural agrupado (CRA) que también es CEPAFE	49
Exp 4. Un CEPAFE centrado en el acompañamiento emocional del alumnado de Infantil y Primaria	54
Exp 5. Un CEPAFE implicado en la alimentación del alumnado	59
Exp 6. Un CEPAFE comprometido con su comunidad educativa	65
Exp 7. Un CEPAFE que mueve a todo un pueblo	70
Exp 8. “S'activa l'Irta” por la salud y la sostenibilidad	75
Epílogo	82
Referencias	84

PRÓLOGO

La educación, el deporte y la salud

En un mundo donde la salud y el bienestar son pilares fundamentales para el desarrollo integral de las personas, los centros educativos juegan un papel crucial en la promoción de hábitos saludables y la práctica regular de actividad física.

La promoción de la actividad física y el deporte en los centros educativos se ha convertido en una actuación prioritaria para el desarrollo integral de los y las estudiantes. Los beneficios de una vida activa no solo se reflejan en la salud física, sino también en el bienestar emocional, el rendimiento académico y la formación de hábitos saludables que perduran a lo largo de la vida.

En noviembre de 2010 se convocaron por primera vez ayudas a centros educativos de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria, sostenidos con fondos públicos, destinadas a la realización de proyectos deportivos de centro que promovieran la actividad física y el deporte fuera del horario lectivo y estuvieran integrados en el proyecto educativo del centro.

La Ley 2/2011, de 22 de marzo, del deporte y la actividad física de la Comunitat Valenciana, establece que la Generalitat reconocerá estos centros como Centros Educativos Promotores de la Actividad Física y el Deporte (CEPAFE). Se reconocieron 67 centros como los primeros CEPAFE.

En 2017 se produjo un cambio significativo no solo con la modificación de denominación, sino con la inclusión de la actividad física y la salud de manera expresa, y pasó de ser un proyecto deportivo de centro a un Proyecto de Deporte, Actividad Física y Salud (PEAFS).

Anualmente, se han ido reconociendo los centros escolares que realizan un PEAFS como CEPAFE; actualmente, hay 1.081 centros reconocidos CEPAFE en la Comunitat Valenciana (convocatoria curso 2024/25).

Desde entonces, se ha avanzado mucho y los PEAFS han sido objeto de diferentes estudios académicos y de investigación, dando lugar al trabajo del grupo de investigación AFES (Actividad Física, Educación y Sociedad), de la Universitat de València, en la elaboración de esta guía.

Esta guía está dirigida a todos los centros educativos que han decidido integrar un PEAFS en su programa educativo y en su programación anual. Estos proyectos no solo fomentan la práctica regular de ejercicio entre el alumnado, sino que también promueven valores como el trabajo en equipo, la disciplina, la superación personal y el respeto. Además, contribuyen significativamente a la prevención de enfermedades, la mejora de la calidad de vida y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales.

Las personas coordinadoras del PEAFS son esenciales para el éxito de estos proyectos. Este profesional no solo se encarga de planificar y supervisar las actividades deportivas, sino que también actúa como un enlace entre el alumnado, el profesorado y las familias, para asegurar que todos los miembros de la comunidad educativa estén involucrados y comprometidos con los objetivos del proyecto.

Por medio de esta guía, esperamos proporcionar herramientas y recursos útiles para que los centros educativos puedan implementar y desarrollar sus proyectos PEAFS de manera efectiva. Además, queremos inspirar a más instituciones para unirse a esta iniciativa y contribuir a la formación de generaciones más saludables y activas.

Presidencia. Dirección General de Deporte.

Secretaría Autonómica de Educación. Dirección General de Innovación e Inclusión Educativa.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la infancia y la adolescencia enfrentan desafíos importantes relacionados con la salud y el bienestar, derivados, en gran medida, de estilos de vida sedentarios, el uso excesivo de pantallas y la disminución de espacios y tiempos dedicados a la actividad física. Varios estudios han evidenciado que la práctica regular de actividad física no solo contribuye al desarrollo físico, cognitivo y motor, sino que también fomenta habilidades sociales y mejora la salud mental. En este contexto, la escuela se presenta como un entorno clave para promover hábitos saludables desde edades tempranas contribuyendo a la creación de identidades activas y saludables.

Los centros educativos tienen un rol fundamental como agentes promotores de la actividad física, el deporte y la salud, para convertirse en espacios privilegiados para educar en salud garantizando que todo el alumnado pueda adquirir conocimientos que le beneficien en su desarrollo integral. Sin embargo, esta tarea requiere el compromiso y la capacitación del profesorado, que puede implementar estrategias pedagógicas innovadoras, sostenibles y eficaces en este ámbito.

Esta guía formativa, enfocada inicialmente a los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFE), pero útil para cualquier escuela comprometida con la educación para la salud, pretende ofrecer herramientas, conocimientos y recursos necesarios para diseñar y desarrollar proyectos educativos de actividad física, deporte y salud (PEAFS) coherentes con el proyecto educativo y con las necesidades del contexto y, aunque tengan como pilar fundamental la actividad física y el deporte, también integran la educación en otros comportamientos y aprendizajes igualmente importantes para la salud.

A través de un enfoque fundamentado en la evidencia, esta guía busca apoyar la creación de entornos educativos que valoran y priorizan la educación en salud como pilar básico de su proyecto educativo. La guía se estructura en dos partes. En la primera parte se presentan los fundamentos teóricos que hay que tener en cuenta para entender el enfoque actual de promoción de comportamientos relacionados con la salud desde la escuela. La segunda parte está estructurada desde un enfoque práctico y presenta ocho experiencias

reales de diferentes tipos de CEPAFE que tratan de ilustrar formas diversas de llevar a cabo un PEAFS. Además de introducir el objetivo principal de cada PEAFS y enumerar las actuaciones y agentes que forman parte de este, también se concreta una acción singular característica del centro en cuestión indicando los facilitadores y las barreras que ha encontrado el profesorado cuando las ha implementado. Estos ejemplos pretenden ser un punto de partida para aquellas escuelas que quieran iniciarse en la promoción de la salud o que ya tengan un PEAFS, pero desean repensar y reorientar cómo se están promocionando los estilos de vida saludables en su centro. En cualquier caso, no se trata de aplicar estas experiencias como una receta, sino que cada centro tendrá que hacer las adaptaciones que considere adecuadas en función del contexto y las características de su alumnado.

Partiendo de la necesidad de una acción educativa, integrada y participativa, esta guía pretende contribuir a transformar las escuelas en entornos promotores de salud, inclusivos y sostenibles, capaces de generar bienestar desde la primera infancia y de promover una sociedad más activa, saludable y cohesionada. Desde esta perspectiva, los centros educativos son agentes fundamentales para fomentar hábitos saludables, especialmente cuando actúan sobre los determinantes sociales y ambientales que influyen en los estilos de vida. Contar con un profesorado capacitado para liderar este cambio es más necesario que nunca, dado que su contribución resulta esencial para impulsar propuestas educativas transformadoras, contextualizadas y con intencionalidad pedagógica que respondan a las necesidades reales de los niños, niñas y jóvenes de nuestro tiempo. En este camino, la actividad física y el deporte actúan como ejes vertebradores, preferentemente en conexión con otras dimensiones de la salud y del bienestar personal y colectivo.

Esperamos que esta guía pueda orientar a los equipos docentes a la hora de diseñar e implementar proyectos educativos comprometidos con la promoción de la salud, y que contribuya a formar una ciudadanía crítica y consciente del valor positivo de adoptar estilos de vida saludables a lo largo de toda la vida.

GLOSARIO

Activos de salud	Recursos, capacidades o elementos del entorno disponibles en un determinado contexto para ser movilizados para mejorar la salud y el bienestar de una comunidad.
Alfabetización en salud	Capacidad para acceder, comprender, evaluar y utilizar información sobre salud para tomar decisiones informadas. Incluye conocimientos, actitudes y habilidades para adoptar conductas de salud beneficiosas y relacionarse de manera crítica y autónoma con el entorno social, educativo y sanitario.
Centro educativo promotor de la actividad física y el deporte (CEPAFE)	Centro educativo no universitario sostenido con fondos públicos de la Comunitat Valenciana que impulsa la práctica regular de la actividad física y el deporte entre el alumnado, mediante un proyecto de deporte, actividad física y salud (PEAFS) integrado en su proyecto educativo y en la programación general anual.
Centro rural agrupado (CRA)	Tipología de centro educativo que integra varias escuelas rurales para ofrecer una educación compartida, a menudo con propuestas CEPAFE adaptadas al contexto.
Comportamientos relacionados con la salud	Acciones que adoptan las personas en su vida cotidiana y que influyen directamente en su bienestar físico, mental y social.
Determinante de salud	Factor, sea social, económico, ambiental o biológico, que influye en la salud de una persona o población.
Educación para la salud	Proceso educativo que proporciona conocimientos, actitudes y habilidades para tomar decisiones saludables y mejorar la calidad de vida.
Entorno escolar activo	Espacio físico y social que facilita e incentiva la práctica regular de actividad física en el día a día del centro.
Estilos de vida saludables	Conjunto de comportamientos cotidianos, como la actividad física regular, la alimentación equilibrada, el descanso adecuado, la gestión emocional y el mantenimiento de relaciones sociales positivas, que contribuyen a mejorar la salud física, mental y social.

Programación general anual (PGA)	Documento institucional de planificación académica de un centro educativo, elaborado por el profesorado a comienzos de cada curso escolar.
Modelo salutogénico / salutogénesis	Enfoque de promoción de la salud que se centra en los factores que favorecen el bienestar y la salud de las personas, en lugar de hacer hincapié exclusivamente en las enfermedades o los riesgos.
Proyecto de deporte, actividad física y salud (PEAFS)	Instrumento pedagógico integrado en el proyecto educativo y en la programación general anual del centro, destinado a fomentar la actividad física, el deporte y las conductas de salud entre el alumnado, principalmente fuera del horario lectivo durante el curso escolar.
Proyecto educativo de centro (PEC)	Documento que define la identidad, los objetivos y la organización de un centro educativo.
Transporte activo	Medios para desplazarse en el centro (como ir a pie o en bicicleta) que implican actividad física y contribuyen a un estilo de vida saludable.

PARTE 1

Fundamentación Teórica

→ ÍNDICE

Guía Formativa para los CEPAFE de la Comunitat Valenciana



CAPÍTULO 1

Cómo diseñar, implementar y evaluar un CEPAFE

1. Contextualización normativa

La Generalitat Valenciana establece que un centro educativo promotor de la actividad física y el deporte (CEPAFE) es un centro educativo (público y/o privado concertado) no universitario sostenido con fondos públicos que imparte Educación Primaria y/o Educación Secundaria Obligatoria, que diseña la aplicación de un proyecto de deporte, actividad física y salud (PEAFS) durante un curso académico y que ha sido reconocido por la Generalitat, después de haber pasado un proceso de selección en el que se han valorado todos los PEAFS solicitantes en la convocatoria oficial anual.

Este proyecto PEAFS es un documento marco en el que se recogen la filosofía, los objetivos, los planes, las actuaciones y las actividades para la promoción de la actividad física y el deporte con el objetivo de formar en hábitos saludables y educación en valores. Se realiza en el centro educativo, tanto en sus propias instalaciones como fuera de estas, y puede incluir actividades que se desarrollen tanto dentro como fuera del horario lectivo.

Los principales objetivos del programa PEAFS son:

- a.** Promover la actividad física y el deporte en los centros educativos.
- b.** Combatir el sedentarismo infantil y fomentar hábitos de vida saludables.
- c.** Integrar el deporte en el currículo escolar como un eje fundamental del desarrollo educativo.
- d.** Favorecer la educación en valores a través del deporte.

Un PEAFS tiene que cumplir una serie de requisitos:

- a.** Tiene que ir asociado al proyecto educativo de centro (PEC) y a la programación general anual (PGA), para dar coherencia a la acción educativa, y además, debe alcanzarse el consenso de toda la comunidad educativa implicada, como son el consejo escolar, el equipo directivo, el claustro del profesorado, la AFA (Asociación de Familias del Alumnado), las familias y el entorno local.
- b.** Desde un punto de vista interdisciplinario, las temáticas de los programas que se deben desarrollar tienen que referirse, entre otras, a las áreas siguientes: salud, recreación, competición, igualdad de género, convivencia, discapacidad, colectivos de la diversidad, familia, medio ambiente, etc.
- c.** Tendrá que estar coordinado por una persona encargada de dinamizar la actividad física y el deporte del alumnado del centro. Esta se encargará de planificar y desarrollar el proyecto y actuar como nexo de unión entre la actividad deportiva programada para el horario lectivo y no lectivo. Preferentemente, esta persona será el profesor o la profesora de Educación Física, aunque puede ser cualquier docente del centro e, incluso, personal externo que acredite la titulación necesaria para impartir las actividades en cada etapa educativa.

El hecho de ser reconocido como centro CEPAFE lleva asociados una serie de incentivos que son los siguientes: una asignación económica, el reconocimiento como tal, el reconocimiento de la formación permanente del profesorado del centro participante y la posibilidad de participar en varios programas que ofrece la Generalitat y que se explican a continuación:

Programas institucionales para el fomento de la actividad física y el deporte escolar



Esport a l'escola

Consiste en la asistencia de federaciones deportivas a los centros educativos (en los cursos 5º y 6º de Primaria y 1º y 2º de la ESO) para trabajar varias modalidades deportivas, a través de situaciones de aprendizaje de 6 sesiones.



+ Esport a l'escola

Programa impulsado por la [Fundación Trinidad Alfonso](#) que inicialmente fue impulsado para aumentar la carga horaria de la asignatura de Educación Física, y consiste en la asistencia de federaciones deportivas a los centros educativos (en Educación Física) en los cursos de 3º y 4º de Primaria, para trabajar varias modalidades deportivas, a través de situaciones de aprendizaje de 9 sesiones.



Aula ciclista

El objetivo de este programa es fomentar la práctica de actividad física y el conocimiento del ciclismo entre el alumnado de 5º y 6º de Primaria y de 1º y 2º de ESO promoviendo la movilidad sostenible y la seguridad vial.



Pilota a l'escola

El propósito es dar a conocer el deporte de la pilota valenciana. Se realiza en 4º de Primaria, en toda la etapa de Secundaria y con alumnado del ciclo superior de técnico/a en Enseñanza y Animación Sociodeportiva (TSEAS).



Jocs Esportius

Enfocado a la participación en competiciones deportivas en edad escolar.

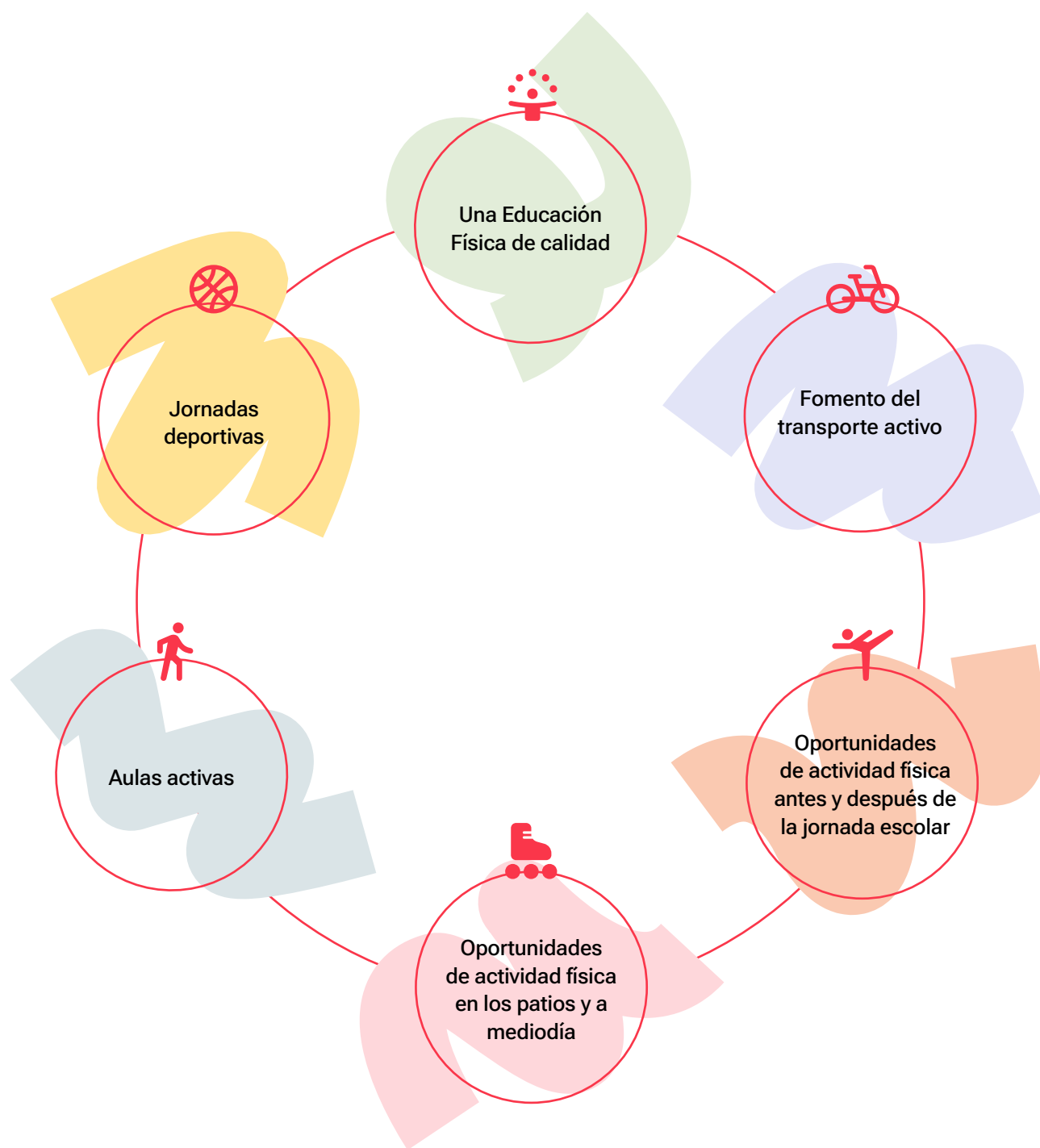


Campaña "A la mar"

Campaña de actividades náuticas cuya finalidad es difundir el conocimiento de los deportes náuticos, así como la conservación y el respeto del medio marino.

Además de participar en estos programas institucionales, los centros también pueden desarrollar diferentes actuaciones propias (Figura 1) para fomentar la actividad física basadas en la propuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022):

Figura 1. Dimensiones para el fomento de la actividad física desde el contexto escolar.



2. Elementos clave en un PEAFS

Si el centro educativo en el que nos encontramos decide pedir la solicitud de subvención PEAFS para convertirse en CEPAFE, hay que tener en cuenta una serie de consideraciones antes, durante y después de llevar a cabo el proyecto:

Antes

- a. Plazos. Normalmente, la convocatoria se publica entre octubre y noviembre y se resuelve en mayo o junio del curso en el que se tiene que implementar el PEAFS.
- b. El proyecto lo tienen que aprobar el claustro y el consejo escolar del centro.
- c. Tiene que estar adherido al [Marco nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar](#).
- d. Se recomienda llevar a cabo una evaluación diagnóstica previa a la elaboración de la solicitud para conocer la realidad del centro escolar y de su alumnado y qué necesidades se detectan. Es interesante conocer, entre otras cuestiones, el profesorado que participará, las instalaciones propias y próximas con las cuales contamos, cuál es el perfil sociodemográfico y cómo son los comportamientos relacionados con la salud del alumnado del centro, qué necesidades manifiesta la comunidad educativa...
- e. Elaboración del PEAFS. Aspectos requeridos en el proyecto:
 1. Plan de actividades físicas y/o deportivas previstas. Calendario, periodización y distribución horaria. Número de horas totales del proyecto.
 - Actividades físicas y deportivas:
 - Programadas fuera del horario lectivo promovidas por el centro.
 - Asociadas al proyecto de comedor impartidas por sus monitores/as.
 - Especiales dentro del horario lectivo organizadas por el centro.
 - Organizadas en el tiempo de recreo.
 - Actividades específicas de hábitos saludables y de educación en valores relacionadas con el deporte.
 - Número de alumnos/as participantes en el PEAFS.
 2. Instalaciones previstas, equipación deportiva y material disponible.
 3. Características del alumnado al que van dirigidas las actividades y la previsión de participación, desglosada por género.
 - Alumnado con situación social desfavorecida (centros singulares) y/o con necesidades educativas especiales y medidas facilitadoras de participación.
 4. Recursos humanos. Organigrama que refleje la dedicación y la responsabilidad de las diferentes personas o cargos. Grado de implicación de los diferentes miembros de la comunidad educativa y deportiva. Grado de participación del profesorado del centro y de personal externo al centro en las actividades.

5. Programa de apoyo o acciones concretas destinadas a la formación del personal técnico deportivo → acciones destinadas a la formación del personal técnico deportivo y a la coordinación del PEAFS.
6. Medidas de difusión de las actividades físicas y/o deportivas del proyecto deportivo (web, redes sociales, blog, revista, etc.).
7. Relaciones con otras entidades del entorno más próximo que ayudan a incrementar y/o diversificar la oferta deportiva.
8. La condición de centro participante en los Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana y/o la campaña de actividades náuticas “A la mar”.
9. Presupuesto de ingresos y gastos (cantidad total del coste del proyecto y cantidad solicitada de ayuda).

f. Información que tiene que contener el proyecto PEAFS:

1. Justificación del PEAFS.
2. Objetivos del PEAFS.
3. Metodología, seguimiento y evaluación del PEAFS.
4. Actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo.
5. Actividades físicas y deportivas dentro del horario lectivo.
6. Actividades específicas de hábitos saludables y educación en valores promovidas por el centro.
7. Número de alumnos/as participantes en el PEAFS.
8. Descripción de los espacios deportivos utilizados en el PEAFS.
9. Características del alumnado.
10. Participación en PEAFS de profesorado del centro.
11. Participación en PEAFS de personal externo al centro.
12. Acciones concretas destinadas a la formación del personal técnico deportivo y la coordinación de PEAFS.
13. Medios de difusión del PEAFS.
14. Relación con otras entidades del entorno próximo en el desarrollo del PEAFS.
15. Participación en los Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana y/o en la campaña de actividades náuticas “A la mar” de la Generalitat Valenciana.

Además, hay que adjuntar los siguientes [documentos](#):

- Presupuesto de ingresos y gastos.
- Cesión de derechos de propiedad intelectual.
- Certificado de la secretaría del centro.

Durante

- a. Normalmente el PEAFS empieza a implementarse sin saber si el centro resultará beneficiario. Por ello, debe plantearse como un proyecto de centro cuyos objetivos ha de asumir la comunidad educativa, más allá de obtener subvención pública o no.
- b. Hay que ir haciendo **evaluaciones de seguimiento** para conocer si las actividades propuestas se desarrollan con normalidad, cuál es el grado de satisfacción de las personas implicadas, qué dificultades van apareciendo, cuál es el grado de participación del alumnado, etc.
- c. Se recomienda la **creación de una comisión de salud y deporte** del centro (con representación de alumnado, profesorado, familias y otras personas implicadas) que vele por el desempeño del PEAFS presentado al inicio de curso y que se reúna regularmente.
- d. Se recomienda la difusión de las actividades que el centro realiza en el marco del PEAFS para aumentar la participación y la implicación de toda la comunidad educativa.

Después

- a. Para justificar la realización del PEAFS, hay que presentar la documentación siguiente (generalmente, entre julio y septiembre):
 1. Memoria de actuación justificativa del cumplimiento de las actividades detalladas en el PEAFS, con indicación de:
 - Relación de personas o entidades organizadoras de las actividades.
 - Número de alumnos/as participantes en cada una de estas, desglosado por género.
 - Actividades realizadas y programadas no realizadas.
 - Actividades específicas de fomento de la salud.
 - Calendario y horarios de las actividades.
 - Instalaciones utilizadas y material.
 - Organigrama que refleje la dedicación y el grado de responsabilidad de las diferentes personas.
 - Programa de apoyo a la formación del personal técnico deportivo.
 - Medidas de difusión del proyecto deportivo efectuadas.
 - Relaciones con otras entidades del entorno.
 - Medidas para el seguimiento y la evaluación del proyecto.
- b. Memoria económica justificativa: liquidación detallada de ingresos y gastos con una relación clasificada de todos los ingresos y gastos ocasionados por la realización de todas las actividades incluidas en el proyecto deportivo, con indicación del acreedor, el concepto, el importe y la fecha de emisión.
- c. Certificación del centro escolar en la que se indique el profesorado implicado en el proyecto a efectos de reconocimiento de la formación permanente prevista (se rellena directamente en [OVICE](#)).
- d. Es conveniente que los resultados de la memoria se presenten al claustro y al consejo escolar para mejorar el proyecto de cara al siguiente curso escolar.

Más información:

<https://presidencia.gva.es/es/web/deporte/ayudas-a-centros-educativos-promotores-de-la-actividad-fisica-y-el-deporte-cepafe-de-la-comunitat-valenciana>

3. Evaluación. La importancia de la sostenibilidad

La evaluación de los proyectos PEAFS y del progreso como centro CEPAFE es una estrategia fundamental para consolidar la escuela como activo promotor de la actividad física, el deporte y la salud. Este hecho no solo se hace patente por los diferentes momentos en los que se hace mención de la evaluación en los documentos normativos del proyecto, sino que instituciones referentes a escala nacional e internacional, como la Red Europea de Escuelas Promotoras de Salud ([Schools for Health in Europe Network](#); SHE, 2020) o la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022), lo avalan. La evaluación no solo permite medir el impacto de las acciones previstas en el PEAFS, sino que también puede servir para identificar las necesidades de cambio y mejora que la escuela y el contexto local puedan requerir. Además, en la medida en que esta evaluación fomente la participación de los diferentes agentes implicados (alumnado, profesorado, familias, asociaciones e instituciones locales), promoverá un enfoque multisectorial y colaborativo, que la hará más completa y sostenible (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023).

Dicho esto, si bien la importancia de la evaluación se hace evidente en la convocatoria para la

presentación de proyectos PEAFS, haría falta que quedara bien explicada tanto inicialmente en la solicitud como después, y quedara reflejada en la memoria de justificación final, a modo de “hoja de ruta”. Resultaría muy ilustrativo que se definiera una estructura con varios criterios e indicadores de logro para que los centros, especialmente los recién llegados al programa, puedan tener unas orientaciones de los aspectos fundamentales a los que prestar un mayor grado de atención. En este sentido, ya hay precedentes de instrumentos de evaluación en las comunidades de Aragón o Castilla-La Mancha (disponibles en los materiales de consulta de este capítulo). Además, el mencionado manual del SHE (SHE, 2020) recomienda establecer procesos de evaluación auténtica (diagnóstica, de seguimiento y final) que prevean la cocreación de materiales e instrumentos junto con los agentes implicados en la configuración de las escuelas promotoras de salud. Esta “hoja de ruta” compartida permitiría, además de hacer un seguimiento de la evolución de las acciones vinculadas al PEAFS durante los años en los que el centro esté reconocido como CEPAFE, identificar buenas prácticas y difundirlas para que puedan ser aplicadas en otros contextos, con las adaptaciones necesarias. En definitiva, todas estas acciones vinculadas a la evaluación son las que contribuirán a la durabilidad y sostenibilidad necesarias de los proyectos y los centros CEPAFE.

Manuales sobre escuelas promotoras de salud

Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2023). **Guía para la promoción de la salud en el ámbito educativo: Escuelas promotoras de salud**. Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes.



Organización Panamericana de la Salud (2022). **Hacer que todas las escuelas sean promotoras de la salud: Guía de aplicación**. World Health Organization.



Organización Panamericana de Salud (2022). **Promoción de la actividad física en las escuelas: un conjunto de herramientas**. Organización Mundial de la Salud.



School for Health in Europe (2020). **Manual Escolar 2.0. Una Guía Metodológica para transformarse en Escuela Promotora de Salud**. School for Health in Europe.



Materiales de consulta

Cuestionario de acreditación. Red aragonesa de escuelas promotoras de salud



Autoevaluación Proyecto escolar saludable. Gobierno de Castilla-La Mancha



CAPÍTULO 2

Los CEPAFE: una oportunidad para promover comportamientos activos y saludables en el entorno escolar

Tal como se ha explicado en la introducción y el primer capítulo de esta guía, un CEPAFE es un centro educativo subvencionado para desarrollar durante el curso escolar un PEAFS, *a priori* fuera del horario lectivo, que está integrado en el PEC. Es por eso que entendemos que este proyecto, ya consolidado en la Comunitat Valenciana, tiene el potencial de favorecer el desarrollo y la consolidación de comportamientos activos y saludables de las personas de la comunidad escolar que participan de este. Así pues, en este capítulo trataremos de poner en valor con argumentos y evidencias este potencial y, a su vez, trataremos de anticipar, también de manera argumentada, cuál consideramos que podría ser el rol de estos programas contemplados dentro de la reciente estrategia de escuelas promotoras de salud, promovida conjuntamente por los ministerios de Sanidad y de Educación, Formación Profesional y Deportes.

El CEPAFE como determinante de la salud en el contexto escolar y activo para la promoción de conductas activas desde la mirada salutogénica

Los PEAFS presentados por los centros CEPAFE, en tanto que contemplan entre sus objetivos formar en hábitos saludables y educación en valores, pueden entenderse fácilmente, de acuerdo con el modelo propuesto por Dahlgren y Whitehead (1991), tanto como un determinante de salud disponible como un activo de salud en el contexto en el que se desarrolla.

Además, el hecho de que el PEAFS esté asociado al PEC y a la PGA, además de dotarlo de una coherencia didáctica interna, ofrece una oportunidad para conseguir un consenso de toda la comunidad educativa implicada (empezando por el consejo escolar, el equipo directivo, el claustro, el alumnado, la asociación de familias del alumnado y el entorno local).

Sin embargo, la misma convocatoria promueve que la temática que se tiene que desarrollar con el PEAFS vaya más allá de la actividad física y el deporte, y puede alcanzar cuestiones relacionadas con la promoción de la salud en sentido amplio como por ejemplo la convivencia, la igualdad de género, la atención a las personas con discapacidad u otros colectivos. Por lo tanto, si bien parte de una propuesta de promoción de la actividad física y el deporte, no queda reducida a esta dimensión, lo que la aproxima a la visión salutogénica de la salud propuesta por Aaron Antonovsky (1987), en la que, de acuerdo con su metáfora del río de la vida (figura 2), todas las dimensiones recogidas en la propuesta estarían en el río y atenderlas dirigiría a los colectivos implicados hacia aguas tranquilas (oportunidades de bienestar) y los alejaría de las corrientes que los puedan acercar a caer por la cascada (enfermedad o muerte).

Figura 2. Río de la vida, dimensiones del modelo social y ecológico y activos y determinantes de la salud (adaptado de Antonovsky, 1987).



Así pues, asumiendo este planteamiento inicial, los PEAFS pueden seguir evolucionando a partir del conocimiento de experiencias en otros contextos con los que comparten intereses y preocupaciones.

El CEPAFE y su conexión con el modelo socioecológico

La colaboración entre profesionales de la salud y de la educación es clave para dar respuesta a los retos de salud actuales. La inversión en enfoques globalizados e integrales, como los CEPAFE, entendidos como espacios de promoción, fomento y adquisición de habilidades personales y sociales y de actitudes positivas hacia la salud (Ramos et al., 2013), supone una forma efectiva de afrontar estos retos. La OMS (1997) propone un marco de acción denominado “Gobernanza para la salud”, que integra los esfuerzos de los países en la búsqueda de la salud. En España, la Estrategia de salud pública 2022 (Ministerio de Sanidad, 2022) constituye la primera hoja de ruta común que establece líneas de actuación prioritarias. Las líneas estratégicas 3 y 4 abogan por mejorar la salud y el bienestar de la población a través de la promoción de estilos de vida y entornos saludables salutogénicos. Mientras que a escala nacional parece claro el plan de actuación, la organización y la responsabilidad de la salud pública en los territorios autonómicos y locales es heterogénea (Lobato-Pajares y Villalbí, 2019).

Para conseguir tal cometido, las administraciones locales tienen competencias transferidas relacionadas con la promoción de la salud, en colaboración y sinergia con las comunidades autónomas. Esto permitirá vehicular las políticas nacionales e integrar la promoción de la salud en las políticas públicas de proximidad. Esto tiene sentido mientras el entorno local sea lo más próximo a la ciudadanía, y se constituye en un determinante que influye en las condiciones de vida y en el bienestar. El liderazgo y la gobernanza de los ayuntamientos en la promoción de la salud, a través de los planes locales de salud, permitirá favorecer el protagonismo de los sectores no sanitarios y dinamizar los activos propios para la salud que haya en el ámbito local. Este liderazgo tendrá que incentivar la intersectorialidad, incorporando a todos los activos de salud locales para el desarrollo de actuaciones integrales que permitan el logro de los objetivos de salud, promoviendo la filosofía de salud en todas las políticas públicas. Pero, a pesar de su considerable potencial, las intervenciones implementadas en el entorno escolar para favorecer los comportamientos saludables han tenido un efecto limitado (Milton et al., 2021) que es necesario analizar. Por eso, un desafío clave es identificar por qué estas intervenciones no han producido los impactos esperados y cómo podrían mejorarse. Una de las posibles razones es que, en los procesos de diseño, implementación y evaluación, no se ha tenido en cuenta el contexto de intervención que incluye una combinación de elementos, unos propios del entorno

escolar y otros del contexto social en el que se sitúa el centro educativo (Pfadenhauer et al., 2017). La efectividad y la sostenibilidad de las intervenciones en promoción de la salud desarrolladas en el ámbito educativo dependen de la comprensión y la capacidad de gestión, de la complejidad propia de los contextos escolares. Los centros educativos son sistemas complejos en los que interactúan varios agentes en diferentes ámbitos (Kremser, 2011). En este sentido, el modelo socioecológico, basado en el trabajo de McLeroy et al. (1988), ofrece un marco conceptual con un enfoque holístico y multinivel que identifica la influencia de los factores sociales, culturales y ambientales en los comportamientos relacionados con la salud (Sallis et al., 2015), y reconoce que la mayoría de los desafíos de salud pública son demasiado complejos para ser comprendidos y abordados adecuadamente desde un solo nivel (Stokols, 1996). Las intervenciones multinivel basadas en la atención de factores individuales, interpersonales y organizacionales generan más efecto y, por tanto, contribuyen de una manera más significativa a aumentar la probabilidad de participación en prácticas saludables, en comparación con las intervenciones focalizadas en un solo nivel (Hu et al., 2021).

Experiencias de éxito de iniciativas para la promoción de la salud en el entorno educativo

Los centros escolares proporcionan el contexto ideal para promover, crear y consolidar hábitos saludables, puesto que cuentan con los recursos materiales, el personal cualificado y, lo que es más importante, son el escenario en el que niños, niñas y adolescentes pasan gran parte de su tiempo útil diario. Es por eso que la OMS (1996) introdujo el término de escuela promotora de la salud (*Health-Promoting School*) como el lugar en el que todos los miembros de la comunidad educativa trabajan juntos para proporcionar a los y las estudiantes experiencias y estructuras para promover y proteger la salud. Este enfoque establece una visión holística para promover la salud con tres pilares básicos: el currículo, el entorno y las familias/comunidad.

Algunos países como los Estados Unidos de América han intentado proponer un modelo específico de escuelas promotoras de la salud, como es el caso del modelo WSCC (*Whole School, Whole Community, Whole Child*). Este modelo está centrado en el alumnado y enfatiza el papel de la comunidad en el apoyo a la escuela, las conexiones entre la salud y el rendimiento académico y la importancia de

las políticas y las prácticas escolares basadas en evidencia desde un enfoque integral de la salud. El modelo WSCC incluye varios componentes, uno de estos relativo a la Educación Física y la actividad física. En el marco de este modelo se desarrolló el conocido como *Comprehensive School Physical Activity Program (CSPAP)* (Centers for Disease Control and Prevention, 2013) o programa integral de actividad física escolar en los Estados Unidos de América. Se trata de un programa multicomponente cuyo objetivo es aumentar las oportunidades de práctica antes, durante y después de la escuela, proporcionando un marco para planificarlas y organizarlas. Para hacerlo, propone cinco componentes que parten de la Educación Física como materia escolar, las oportunidades de práctica durante el tiempo de la escuela, la actividad física antes y después del horario escolar, así como el compromiso y la participación de profesorado, familias y entorno del centro escolar.

Por otro lado, Reino Unido cuenta con el modelo denominado *Creating Active Schools (CAS)* (Daly-Smith et al., 2020), que promueve un enfoque basado en el cambio conductual para integrar la actividad física en la cultura escolar. Diseñado colaborativamente por personas expertas en salud y educación, el marco CAS destaca por involucrar a todos los agentes del contexto escolar (estudiantes, docentes, familias y comunidad) en la creación de entornos propicios para la actividad física, mediante políticas escolares, ajustes en el entorno físico y oportunidades para la participación. De este modo, el CAS permite personalizar las estrategias de intervención en función de las fortalezas y las necesidades de cada centro educativo.

En el contexto español hay algunas iniciativas exitosas que han tomado como referencia algunos de estos programas. Es el caso, por ejemplo, de los proyectos escolares saludables (PES) de Castilla-La Mancha. Los PES aspiran a promover un estilo de vida activo, aprovechando todas las oportunidades que ofrece el marco escolar para la práctica de actividad física y favoreciendo conexiones con el entorno. Entre sus fortalezas destaca el apoyo institucional, no solo por la financiación económica que reciben durante los tres primeros años de su implantación, sino también con el reconocimiento institucional de los centros que continúan con el proyecto más allá de ese primer periodo, así como la formación que se ofrece al profesorado en los ejes principales del programa PES. Otro elemento diferencial es la estrecha colaboración que mantiene la Dirección General de Juventud y Deportes con la Universidad de Castilla-La Mancha (UCLM) tanto

para el asesoramiento y la evaluación de los PES, a través del Observatorio de la Actividad Física de Castilla-La Mancha ([OBAFI](#)), como para llevar a cabo las actividades formativas vinculadas al programa.

Otra de las experiencias de éxito la ofrece la Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud ([RAEPS](#)). La RAEPS impulsa la promoción de la salud en los centros educativos mediante un enfoque integral. Su objetivo es institucionalizar prácticas saludables que involucren a toda la comunidad educativa, integrando estos valores en el currículum y fomentando habilidades para la vida. La red también facilita la colaboración con agentes externos para crear entornos escolares saludables y promueve el reconocimiento de los centros comprometidos con el bienestar de sus miembros. La propuesta destaca por la incorporación en su modelo de cinco determinantes clave de salud: alimentación, actividad física, salud emocional y convivencia, consumos perjudiciales y medio ambiente.

En definitiva, ambas iniciativas coinciden en el enfoque integral de promoción de la salud en la escuela que, teniendo como elemento fundamental la práctica de la actividad física y el deporte, recoge explícitamente otras dimensiones de la salud. Así mismo, en ambos contextos se hace un trabajo coordinado entre la Administración pública y las instituciones de educación superior, dos características que son imprescindibles para garantizar la efectividad y la sostenibilidad de los programas escolares.

Imaginando la hoja de ruta de los CEPAFE del futuro

Este último apartado del capítulo recoge una dinámica inmersiva que facilitará que imaginemos cómo serían los CEPAFE dentro de una estrategia auténtica de promoción de comportamientos activos y saludables en el entorno escolar, así como unas premisas clave a tener en cuenta para su diseño.

Estimado lector o lectora, si formas parte del equipo de docentes en un centro CEPAFE, te proponemos una dinámica para realizar junto con las personas implicadas en el proyecto que estáis realizando o desarrollaréis. En un lugar tranquilo, invítales a cerrar los ojos para imaginar el CEPAFE dentro de 10 años. Es decir, cuando los y las estudiantes que están ahora en vuestro centro de 3 años en Educación Infantil salgan del centro. Si eres docente de Secundaria, haz la misma reflexión, pero cuando salgan de la enseñanza obligatoria. Propón que lo piensen de manera

individual, que después lo conversen con alguien y finalmente lista las ideas después de un debate colectivo. Tal vez con esta dinámica estás creando una “hoja de ruta” maravillosa.

Dependiendo del grado de desarrollo del proyecto y del perfil de las personas que integran el grupo, las respuestas pueden ser diversas. Pero es aquí donde tenemos la oportunidad de hacer un proyecto de todo el centro y para todo el centro y no proyectos “unipersonales”. Con la experiencia que atesoramos en el acompañamiento a los centros en el desarrollo de sus proyectos en promoción de entornos saludables, a continuación, se indican cinco premisas que tendrían que formar parte de esa hoja de ruta e ir avanzando paso a paso, pero con un plan establecido.

La primera premisa, y que no es negociable, es que **las acciones propuestas tienen que respetar la idiosincrasia del centro educativo**. Es decir, sus dinámicas, sus responsabilidades, sus equipos docentes y sus ritmos, para así poder garantizar su sostenibilidad “en el mundo real” (Cassar et al., 2019). Tener como referencia un catálogo de ideas e iniciativas para adaptarlas a nuestro contexto puede ser un comienzo (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023).

La segunda premisa es que tenemos que revisar **la orientación de la educación para la salud** que seguimos en el centro. Tenemos que ser conscientes de que hay una perspectiva biomédica y, por otro lado, la denominada “perspectiva alternativa de la salud” o salutogénica explicada anteriormente (Mong y Standal, 2019). El discurso salutogénico sobre la salud (¿qué podemos hacer para que nuestro alumnado lleve una vida saludable? O, ¿cómo lo hacemos en nuestro centro para mejorar los recursos que ofrecemos sobre hábitos saludables determinados?) frente al discurso patológico de la salud y la visión medicalizada basada en la prevención y en el control de la obesidad. Esto condicionará tanto los discursos verbales, como las dinámicas de trabajo e incluso la información que tenemos en el centro.

La tercera premisa la centraremos en **la conexión de la realidad escolar con la realidad social próxima** (Spence y Lee, 2003). Aquí cobra una importancia especial la ciudad como espacio útil para la promoción de un estilo de vida activo. Prestar atención a la visita o al diseño de los parques, la facilidad en el uso de los carriles bici, la accesibilidad a instalaciones municipales, eventos deportivos y culturales, etc. Pero también que el centro desarrolle iniciativas propias de aula (exposiciones en otras

aulas de aprendizajes generadas como maquetas o producciones artísticas y expresivas), en el centro (el día de la resistencia en la escuela como culminación de los aprendizajes de la unidad didáctica de carrera de larga duración) o eventos entre centros (p. ej., los intercentros de orientación o atletismo) (Lanuza et al., 2019).

La cuarta premisa la centraremos en **el área de Educación Física**. Son muchos los proyectos en los cuales esta área juega un papel destacado. Merece la pena aprovechar las características inherentes a esta, para tejer un plan intencional relacionado con los conceptos y las competencias vinculados a la salud. Les invitamos a profundizar en el modelo pedagógico de Educación Física relacionado con la salud (Julián et al., 2021; Peiró y Julián, 2024) y en las acciones curriculares que implica desarrollar y coordinar a lo largo de la enseñanza obligatoria.

La quinta y última premisa hace hincapié en la **vinculación de los esfuerzos que se hacen desde los centros educativos para hacer “acciones e iniciativas” con los aprendizajes curriculares**.

En España la integración de los conceptos relacionados con el desarrollo sostenible (en los que se integra la educación para la salud) en la normativa educativa ha sido a través de la entrada en vigor de la LOMLOE (2020). En coherencia con lo anterior, el Ministerio de Educación y Formación Profesional estableció las enseñanzas mínimas a través de los reales decretos (RD) de Infantil (RD 95/2022), Primaria (RD 157/2022), Secundaria (RD 217/2022) y Bachillerato (RD 243/2022). En estos se han incluido los retos y los desafíos globales del siglo XXI en las 8 competencias clave y en sus descriptores operativos que constituyen el perfil de salida, único para todo el territorio nacional y que, por lo tanto, todos los currículums desarrollados por las administraciones educativas han respetado y vinculado con las competencias específicas de cada área y materia. En ese sentido, el perfil de salida insta a coordinar esfuerzos para realizar acciones educativas para acercar la escuela a situaciones, cuestiones y problemas reales de la vida cotidiana, lo que, a su vez, proporcionará el necesario punto de apoyo para favorecer situaciones de aprendizaje significativas y relevantes.

Conclusiones

Teniendo en cuenta la información contenida en este capítulo, las actuaciones desde los CEPAFE como activos fundamentales para la promoción de la salud tendrán que:

- ➔ Focalizar las intervenciones desde una perspectiva salutogénica y holística que permita identificar las diversas influencias que afectan al comportamiento y al contexto;
- ➔ Fomentar la participación e interconexión de diferentes agentes/actores en diferentes ámbitos; para hacerlo, el modelo socioecológico puede ser el modelo de referencia porque su preocupación no se limita a la promoción de comportamientos relacionados con la salud a escala individual, sino también para conseguir cambios sistémicos en la cultura del centro educativo que necesitarán la implicación no solo del centro escolar, sino también de otros activos locales (Tibbits et al., 2021);
- ➔ Respetar la idiosincrasia de cada centro en las acciones de intervención que se lleven a cabo, teniendo presente que estén alineadas con el currículum escolar y que, a su vez, representan las singularidades del entorno local y comunitario. Solo así garantizaremos la efectividad y la sostenibilidad de las intervenciones (Richard et al., 2011).

Otro elemento que ha sido eficaz en experiencias pioneras, como en Aragón o Castilla-La Mancha, es institucionalizar la colaboración entre la Administración pública (educación, deporte y sanidad), los centros educativos y la universidad. En ese sentido, conformar un ente coordinador y de seguimiento de los centros CEPAFE y sus PEAFS, así como insistir y no desistir en la formación de todos los agentes implicados podría resultar esencial. Aunque los cambios, sobre todo si implican un cambio de paradigma, son lentos, no solo son posibles sino necesarios. Esta Guía sigue un camino ya iniciado en la Comunitat Valenciana en el que hay que seguir avanzando.

CAPÍTULO 3

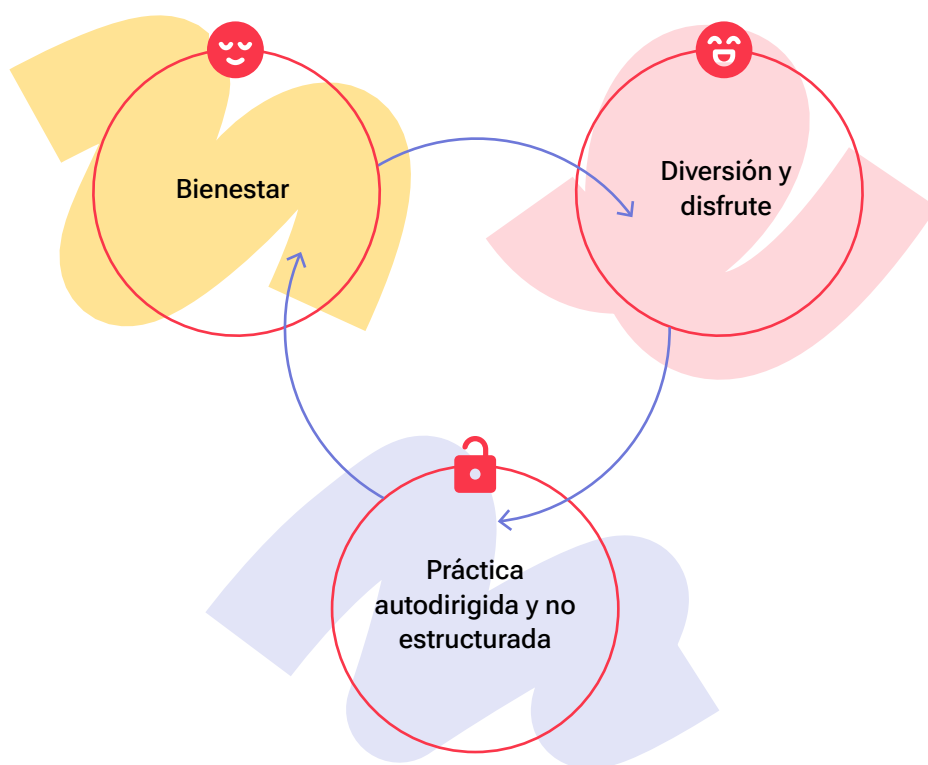
¿Qué características deben tener las intervenciones para promover estilos de vida saludables?

En el día a día de las escuelas se asumen múltiples responsabilidades. Entre estas, se incluye establecer conexiones con el contexto local, adaptarse a las exigencias curriculares para ofrecer una educación de calidad, abordar la diversidad del alumnado, establecer un plan de desarrollo profesional continuo para el profesorado o promover la adopción de estilos de vida activos y saludables entre los miembros de la comunidad educativa, entre otros. En vista del apoyo de las instituciones públicas a la escuela como un entorno óptimo para fomentar estilos de vida saludables entre el alumnado (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023), se ha consolidado que en la legislación educativa se requiera explícitamente a los centros educativos asumir la responsabilidad de la educación para la salud.

Cada vez más escuelas en la Comunitat Valenciana se constituyen como CEPAFE, los cuales tratan de implementar estrategias o acciones relacionadas principalmente con la promoción de la actividad física y el deporte, con expectativas a medio y largo plazo de ofrecer una educación para la salud de calidad. Como se ha avanzado en anteriores capítulos de esta guía, sería recomendable que, al tratar de dar respuesta a las necesidades contextuales diagnosticadas en los proyectos de deporte, actividad física y salud (PEAFS), se partiera de un enfoque integral y holístico de la promoción de la salud (Jensen et al., 2022). En esta línea, como se puede observar en la figura 3, esta visión que impregnaría todas las acciones del PEAFS se alinearía con una apuesta por (Alberga et al., 2019):

- Enfatizar los beneficios de los estilos de vida saludables para el bienestar;
- Promover la adopción de comportamientos saludables como una fuente de diversión y disfrute;
- Apoyar la práctica autodirigida (comportamiento autónomo) y no estructurada (p. ej., correr por la playa por el placer que genera sin necesidad de cuantificar la frecuencia, la intensidad o la duración de la actividad física), para permitir que la población joven elija practicar o adoptar comportamientos saludables con los que disfrute.

Figura 3. *Visión positiva de la promoción de la salud.*



Como se puede concluir en este momento de la guía, la corriente actual que alcanza una mirada holística de la salud va más allá del hecho de centrarse en la promoción de comportamientos saludables como instrumento para la prevención de enfermedades, reducir la obesidad o aumentar los niveles de actividad física sin una intención educativa evidente. Los estudios más recientes envían un mensaje claro: los efectos de esta tipología de intervenciones biomédicas a escala global son pequeños o insignificantes (Contardo-Ayala et al., 2024). En contraposición, si para diseñar un PEAFS se tiene integrada la visión salutogénica sugerida en esta guía alineada con la evidencia científica, las escuelas no solo tratarían de mejorar la salud física de los y las estudiantes, sino que también se promovería el bienestar emocional y social, apostando por la alfabetización en salud y fomentando entornos de aprendizaje seguros y saludables teniendo siempre presente que los aprendizajes curriculares trasciendan la escuela. Estas evidencias sugieren que los CEPAFE de la Comunitat Valenciana tienen la oportunidad de apostar por un cambio estratégico o de dirección, verdaderamente basado

en dar voz a las demandas y los intereses de la comunidad educativa para contribuir a mejorar su realidad con propuestas realmente salutogénicas, contextualizadas y sostenibles.

Aunque la literatura científica ofrece pautas claras sobre lo que resulta eficaz en la promoción de la salud en el ámbito escolar (Cassar et al., 2019; Contardo-Ayala et al., 2024; Herlitz et al., 2020; Kolovelonis et al., 2024; van Sluijs et al., 2021), a veces los centros pueden percibir que estas orientaciones basadas en la evidencia no se divulgan con éxito o, incluso cuando son conocidas, los centros pueden enfrentarse a incertidumbres a la hora de implementarlas. Por eso, para dar respuesta a las necesidades y las demandas de los centros que se comprometen a través de sus PEAFS a promover y mantener a lo largo del tiempo estrategias y políticas de salud, seguidamente se presentan una serie de orientaciones o elementos característicos que podrían guiar a los centros en la toma de decisiones relacionadas con el diseño, la implementación y la evaluación de su PEAFS:

- ➔ Es fundamental que el profesorado se empodere para liderar de manera efectiva el PEAFS. Si se identifica como una necesidad, es clave ofrecer una capacitación de calidad que permita al personal docente involucrarse en el desarrollo del PEAFS de manera autónoma. De este modo, se garantiza que el éxito y la sostenibilidad del PEAFS no dependan del liderazgo o la intervención de agentes externos, sino que esté plenamente integrado en la estructura organizativa y pedagógica del centro, promoviendo un compromiso a largo plazo de toda la comunidad educativa. El amplio conocimiento del profesorado sobre su estudiantado le permite adaptar y personalizar las actividades para maximizar la participación y el compromiso en la adopción de estilos de vida activos y saludables con un propósito educativo.
- ➔ Apoyarse en teorías, modelos o marcos conceptuales facilita los procesos de toma de decisiones, ayuda a definir objetivos y resultados esperados, mejorar los procesos de evaluación, posibilitar que las acciones efectivas puedan ser extrapoladas a otros contextos similares y aumentar la calidad de los resultados adaptativos resultantes o, por lo menos, su comprensión. Algunos ejemplos de enfoques efectivos de la promoción de la salud se han presentado en el capítulo 2 (modelo [CAS](#) o [CSPAP](#)). Estos enfoques ofrecen un amplio ecosistema para generar sinergias en diferentes ámbitos desde una perspectiva integral y complementaria a una visión salutogénica de la promoción de los estilos de vida activos y saludables.
- ➔ Los programas escolares multinivel (p. ej., que involucren al consejo escolar, al equipo directivo, al claustro de profesorado, al alumnado, a la AFA y/o al entorno local), multicomponente (p. ej., incluyen acciones intracurriculares plasmadas en el PEC, la PGA y las programaciones de aula, complementadas con las acciones durante el resto del horario escolar y acciones extracurriculares) y de comportamiento múltiple (p. ej., promoción de la actividad física, reducción del comportamiento sedentario y/o alimentación saludable) se han identificado como los enfoques más prometedores para mejorar los comportamientos saludables en niñas, niños y adolescentes.
- ➔ Las estrategias y las acciones más efectivas son las que se integran en el currículum escolar, es decir, las acciones intracurriculares. Un ejemplo puede ser un PEAFS que se consolida como eje vertebrador del PEC, en el cual una de sus acciones consta de un proyecto interdisciplinario que se nutre del currículum para promocionar el transporte activo, saludable, seguro y sostenible entre el domicilio y la escuela. En este sentido, aunque es evidente que el área de Educación Física emerge como un área de referencia por su currículum específico, la responsabilidad en la promoción de la salud tendría que ser compartida, porque así lo avala la legislación educativa que tiene un carácter competencial. Si no es así, posiblemente el crecimiento en términos de efectividad y sostenibilidad del PEAFS hacia una estructura multinivel, multicomponente y multicomportamiento se vea comprometido a futuro.



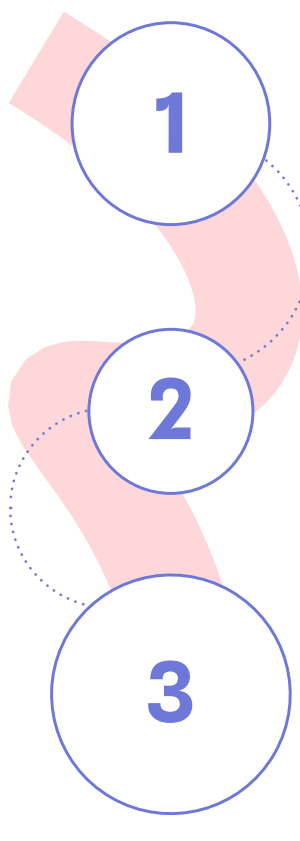
→ Las escuelas se conciben como sistemas adaptativos complejos en los que la participación activa, el consenso y la cocreación de acciones y/o políticas de salud escolar entre los diversos agentes sociales que las integran son esenciales para garantizar la efectividad y la sostenibilidad del PEAFS. En este sentido, es clave la sensibilidad, la implicación y los compromisos explícitos de los equipos directivos, consejos escolares, docentes, estudiantes y familias en el PEAFS a la hora de implementar una serie de acciones concretas y visibles que demuestran su liderazgo y apoyo al desarrollo de iniciativas de salud en el centro. Iniciar el diseño del PEAFS mediante la personalización de las acciones que hay que implementar, basadas en el consenso de la comunidad educativa, permite un enfoque más contextualizado y flexible. Este enfoque tiene en cuenta el entorno de la escuela, sus preferencias, la infraestructura, los recursos disponibles, los valores éticos y pedagógicos, las características del personal y los factores sociodemográficos, entre otros elementos clave. Estos factores son cruciales para asegurar la efectividad del PEAFS y fomentar un sentido de pertenencia dentro de la comunidad escolar.

→ La participación del alumnado en el diseño y la implementación de las actividades educativas relacionadas con la salud. Por ejemplo, la cocreación de programas de actividad física relacionados con la salud o el desempeño de roles como asistentes de enseñanza o líderes son acciones que aumentan la eficacia de las intervenciones. En esta línea, incluir en el PEAFS proyectos educativos interdisciplinarios entre las diferentes asignaturas del currículum, junto con estrategias motivacionales que favorezcan la autonomía del alumnado, son opciones recomendables para reportar resultados prometedores que podrían integrarse mejor en las políticas de promoción de la salud de un PEAFS enmarcado en el currículum escolar. La participación del estudiantado en el diseño y la implementación de las acciones refuerzan el proceso educativo y mejoran su compromiso con la adopción de estilos de vida saludables, sin olvidar la importancia de la participación familiar en el proceso, que resulta eficaz y motivadora como nexo entre los aprendizajes del contexto educativo y de ocio.



- Implementar un sistema de evaluación continua que sea ético y respetuoso con la realidad del centro que permita ajustar y mejorar los PEAFS según las respuestas y las necesidades de la comunidad educativa. Una evaluación sistemática y sostenible es crucial para asegurar la efectividad de los PEAFS a largo plazo. Un elemento clave como parte de la evaluación del éxito del PEAFS es establecer mecanismos para evidenciar que el alumnado realmente aprende o adquiere conocimientos, actitudes y comportamientos transferibles para la vida relacionados con la adopción de estilos de vida activos y saludables. Esto incluye la provisión de retroalimentación frecuente y de calidad al alumnado sobre lo aprendido y su utilidad para su vida a corto, medio y largo plazo para ir consolidando despacio la alfabetización en salud.
- Si se busca una verdadera sostenibilidad y un PEAFS adaptado a la idiosincrasia y las necesidades del centro, es recomendable optar por un diseño de evaluación en el que la propia escuela sea la referencia para analizar la evolución de las acciones y políticas implementadas. Esto implica evaluar la efectividad de lo que se ha implementado considerando nuestra escuela como un estudio de caso (¿de dónde partimos?, ¿cómo de efectivas han sido las acciones o políticas respecto a nuestro punto de partida?), en vez de comparar los resultados con otros PEAFS que no reflejan el contexto real de nuestro proyecto. Este enfoque, basado en ciclos de evaluación inicial - intervención - ajuste - nueva intervención, con periodos alternos de acción e implementación de estrategias, junto con fases de evaluación y ajuste (p. ej., a través de ciclos de investigación-acción), ofrece la oportunidad de generar cambios sostenibles en los comportamientos o en la infraestructura transformada (p. ej., el patio escolar), entre otras acciones o políticas posibles.

Por último, hay que resaltar que, para facilitar el proceso de consolidación de un PEAFS en el centro, Sevil-Serrano et al. (2020) sugieren algunos **pasos clave**:

- 
- 1 → Dedicar tiempo suficiente a la formación, especialmente si se identifican necesidades formativas relacionadas con las acciones prioritarias del PEAFS. Aunque se recomienda que el profesorado lidere el diseño, la implementación y la evaluación del proyecto, es igualmente válido y compatible recibir acompañamiento de otros profesionales en las primeras fases del PEAFS, como parte del proceso formativo que nace y dirige el PEAFS hacia los elementos característicos presentados en esta guía, para asegurar, así, un desarrollo adecuado del PEAFS desde sus inicios.
 - 2 → Aunque las intervenciones multicomportamiento son las más recomendadas, la formación de calidad en múltiples comportamientos de salud no siempre es fácil de conseguir a corto plazo. Por eso, centrar inicialmente el PEAFS en uno o dos comportamientos de salud durante un solo curso escolar puede ser una decisión realista.
 - 3 → La misma lógica podría aplicarse para la dimensión multicomponente del PEAFS. Por razones de simplicidad organizativa o limitación de recursos, es posible empezar delimitando el número de áreas curriculares implicadas, e ir progresando en años sucesivos, integrando más áreas bajo el marco educativo curricular (p. ej., huertos escolares saludables y sostenibles) y no curriculares (p. ej., un comedor más saludable o patios activos), además de acciones extracurriculares (p. ej., promoción de la actividad física en el tiempo libre).

Conclusiones

- ➔ Aunque los PEAFS que se nutran de características basadas en la evidencia resultante de la experiencia práctica de escuelas ya consolidadas como promotoras de salud pueden resultar más efectivos (es decir, que funcionan en la vida real) y sostenibles, es razonable diseñar su implementación de manera progresiva y soportable de la mano del resto de responsabilidades que asume el centro y su profesorado.
- ➔ El éxito de estos proyectos, por su complejidad, depende en gran medida de que las acciones y políticas que se desean diseñar, implementar y evaluar estén alineadas y sean proporcionales a la eficacia organizacional del equipo responsable del PEAFS (qué podemos alcanzar), del conocimiento profundo sobre los comportamientos de salud que se tratan, y, además, de los recursos humanos, materiales y económicos disponibles realmente, entre otros factores clave.
- ➔ Más que incrementar la cantidad de acciones o políticas implementadas (más no siempre es mejor), lo prioritario sería tratar de cumplir con las características fundamentales que, según la evidencia, son importantes para realizar intervenciones escolares de promoción de la salud.
- ➔ El énfasis tiene que ponerse en la calidad de las intervenciones, asegurando que las primeras acciones del PEAFS, sus raíces, respondan a las necesidades reales del contexto del centro, estén apoyadas en marcos o teorías basadas en la evidencia (como el modelo socioecológico), y promuevan una visión holística y salutogénica de la salud para toda la comunidad educativa.
- ➔ Es fundamental que las acciones nazcan del compromiso de la comunidad educativa, a través de procesos de diálogo social y cocreación, y que tanto la implementación como la evaluación sean lideradas por profesorado, alumnado y familias, para garantizar, así, su sostenibilidad a largo plazo.
- ➔ En definitiva, la sugerencia sería iniciar el PEAFS con pequeños pasos en firme, consolidando acciones y/o políticas escolares que se alinean con las características apoyadas por la evidencia para conseguir PEAFS eficaces y sostenibles.



CAPÍTULO 4

¿Qué principios de procedimiento habría que tener en cuenta cuando diseñamos un PEAFS?

La promoción de la actividad física, el deporte y la salud en el ámbito educativo requiere un enfoque holístico e integrador que tenga en cuenta diferentes principios procedimentales. La aplicación de estos principios permite crear un entorno educativo respetuoso para que ninguna persona se sienta excluida por motivos de etnia, género, clase, religión, capacidad o forma corporal, y puedan desarrollar una relación positiva con la actividad física relacionada con la salud (Devís-Devís y Beltrán, 2007). Cada elemento de los que se describen a continuación es valioso en sí mismo y en combinación con el resto. Por este motivo, la visión global de estos principios pretende asegurar que las intervenciones promuevan una ciudadanía informada, consciente y crítica con los estilos de vida saludables. Esto implica un enfoque integral que vaya más allá de promover simplemente la condición física, la alimentación o el ejercicio físico; también tiene que incorporar aspectos psicológicos, emocionales, sociales, económicos y ambientales (Peiró-Velert y Devís-Devís, 2000).



Antes de implementar cualquier proyecto, las escuelas tienen que considerar la idoneidad de cada uno de estos elementos en su contexto específico y, una vez llevado a cabo, evaluar su impacto y adaptar estos elementos de acuerdo con las necesidades requeridas. Por lo tanto, los siguientes principios

recogen una serie de ideas generales formuladas con la intención de orientar a la comunidad educativa, durante el diseño y desarrollo de un proyecto PEAFS, para tratar la relación entre la actividad física, la Educación Física y la salud.

Principios de procedimiento



Adoptar un enfoque salutogénico y holístico

Como se ha evidenciado en los capítulos anteriores, para garantizar la integridad de todo el alumnado, así como su salud física, mental y social, es necesario evitar que los proyectos adopten, exclusiva o predominantemente, un discurso biomédico que utiliza la actividad física y el ejercicio físico con un carácter preventivo para combatir, por ejemplo, la obesidad o para conseguir la excelencia motriz, expresada en estándares físicos normativos y mediada mediante baterías de test físicos diversas. Este enfoque puede resultar limitante y segregador, estigmatizando los cuerpos que no entran dentro de los estándares corporales socialmente considerados como saludables y competentes en cuanto a motricidad, dando lugar a conductas perjudiciales para el alumnado, como son los trastornos de conducta alimentaria, la disforia corporal o la vigorexia, o el abandono de la práctica de actividad física, entre otros. Por lo tanto, es necesario considerar un enfoque salutogénico y holístico en el que el bienestar físico, emocional y social sean el eje central. Las actividades físicas que se ofrezcan en los PEAFS tienen que crear experiencias variadas, que resulten un reto para el alumnado (adecuadas a sus capacidades e intereses), que fomenten la actividad física frecuente y saludable, prevaleciendo el bienestar personal, la aceptación del propio cuerpo y las habilidades sociales como el trabajo en equipo, la comunicación o el respeto, entre otros. Por lo tanto, hace falta que las actividades físicas ofrecidas se adapten al alumnado en lugar de que sea este quien tenga que adaptarse a las mismas. En un proyecto no se tiene que tratar de homogeneizar la forma de hacer actividad física, sino que este debe incluir una variedad suficiente de prácticas para garantizar la participación de todo el mundo transmitiendo que hay formas diversas de práctica adaptables a las personas y a sus circunstancias.



Garantizar la sostenibilidad en el tiempo

Un proyecto PEAFS tiene que ser factible y prolongable en el tiempo, evitando basarse simplemente en acciones puntuales. Para garantizar su continuidad y sostenibilidad en el tiempo, el centro/grupo tiene que sentir que el proyecto es propio, elaborado “desde dentro” y adaptado a las necesidades del alumnado y del entorno físico y social de la escuela. Este enfoque promueve un sentido de pertenencia y compromiso que es fundamental para la sostenibilidad del proyecto. Para que sea realmente sostenible de manera adecuada, hay que pasar procesos de evaluación de las propuestas del proyecto como, por ejemplo, la recogida de datos a comienzos del curso académico, cuando se inicia el PEAFS, así como a su finalización, al concluir el curso, con la intención de analizar esos datos y comparar los resultados en sus fases previa y posterior. Con estos resultados se pueden generar informes con información suficiente para atender los puntos fuertes y las debilidades del proyecto y adoptar actuaciones de mejora para el curso siguiente. En este sentido, resultaría necesaria la ayuda de otros agentes (p. ej., la administración educativa), puesto que tal vez el profesorado esté sobrecargado con las responsabilidades docentes y de gestión diarias o no tenga suficiente formación en este aspecto.



Utilizar predominantemente metodologías activas y centradas en el proceso

Por un lado, las metodologías activas fomentan más participación, autonomía y compromiso del alumnado. Entonces, para tratar de promover un papel activo en su proceso de aprendizaje, el profesorado tiene que facilitar al alumnado la adquisición del conocimiento teórico-práctico básico para que pueda tomar decisiones informadas en la organización, realización y gestión de iniciativas de actividad física saludable. De este modo, se siente más motivado y responsable, y se fomenta su autonomía y autogestión. Por este motivo, hay que dar voz y considerar los intereses del alumnado en el diseño de las propuestas para que no sientan las actividades como una imposición, sino que formen parte de este proceso de creación y construcción de su aprendizaje. Por otro lado, para desarrollar el máximo potencial de la propuesta planteada, se tiene que despertar la conciencia crítica en el alumnado para que reflexione sobre las nociones sociales en las que está inmerso. Para ponerlo en práctica, se pueden plantear preguntas y situaciones provocadoras de reflexión (p. ej., debates, lectura de noticias o visualización de contenido multimedia), sobre contenidos relacionados con la actividad física y el deporte, para favorecer una comunidad más comprometida con la justicia social. Por ejemplo, si realizamos una salida al medio natural, podemos proponer la lectura de una noticia crítica sobre el impacto que tienen los eventos deportivos o la masificación del turismo activo.



Plantear actuaciones accesibles a todo el mundo

Se tienen que atender las necesidades y las particularidades de las personas que participan con el objetivo de ofrecer una educación de todo el mundo y para todo el mundo, en la que se trabaje por el desarrollo integral de los niños, las niñas y adolescentes, con el principio de apoyo diferencial a quien más lo necesita. Esto incluye consideraciones religiosas, alimentarias, étnicas, socioeconómicas, de género y/o capacidad. Por ejemplo, hay que tener en cuenta las necesidades específicas del alumnado musulmán en cuanto a la ropa de baño y las limitaciones durante el Ramadán, así como otras necesidades para el alumnado en general, como alergias, intolerancias o dietas vegetarianas/veganías; asegurar que todo el mundo tenga acceso al material y a los recursos imprescindibles para una actividad propuesta (p. ej., bicicleta, patines o Semana Blanca), para realizarla de forma real y activa. Por este motivo, se plantea la posibilidad de llevar a cabo acciones concretas para favorecer este acceso y que tengan un cariz solidario. Algunos ejemplos de acciones pueden ser la recaudación de dinero con meriendas a lo largo del curso para ir a la Semana Blanca o establecer convenios con instituciones deportivas para ofrecer descuentos en el uso de las instalaciones.



Crear entornos seguros de práctica

Se tiene que proteger al alumnado de problemas físicos, mentales, emocionales y sociales vinculados a la práctica de actividad física. Esto implica garantizar que las actividades se realicen en entornos seguros y proporcionar al alumnado el conocimiento necesario para evaluar de una forma correcta los riesgos que pueden tomar. Además, se entiende por entorno seguro aquel en el que se respetan los derechos humanos, promoviendo un ambiente físico, psicológico y social, incluido el digital, propicio para su ejercicio; previniendo cualquier tipo de violencia o discriminación hacia el grupo de iguales, principalmente hacia el alumnado vulnerable. Los riesgos comprenden desde los tipos de actividades físicas y cómo se realizan (p. ej., intensidad o impacto), los aspectos relacionados con el medio (p. ej., clima, equipamiento o accidentes), el mal uso o uso inadecuado de la actividad física (p. ej., adicción al ejercicio físico), hasta el entorno de la práctica (p. ej., discriminaciones por género, raza/etnia, orientación sexual, tamaño corporal o nivel de destreza motriz / capacidad). La seguridad no solo es individual, sino también colectiva, de modo que hay que transmitir la importancia de tener cuidado con el resto de personas que nos acompañan cuando hacemos actividad física.



Respetar la multiculturalidad

La escuela actual, caracterizada por una mayor diversidad de procedencias en el alumnado, se convierte en un lugar de encuentro entre diferentes culturas. Valorar y respetar cada cultura y sus diferencias, así como comprender la diversidad cultural como una riqueza conjunta, facilitará la convivencia. Los proyectos tienen que incluir propuestas en las que se tengan en cuenta las culturas de otros países que conviven en el centro para que todo el alumnado las conozca y las respete. Favorecer la interacción entre las diferentes culturas se convierte en la mejor manera de prevenir el racismo y la xenofobia (p. ej., dar a conocer y aprender juegos y danzas tradicionales de varios países y culturas, ofrecer en el comedor o en la cantina alimentos de varios países y culturas, visibilizar otros colectivos minorizados).



Reconocer la necesidad de una conciencia ecológica

El impacto ambiental que pueden ocasionar las actividades físicas tiene que ser considerado para evitar el deterioro del medio natural. Las propuestas en el medio natural de un PEAFS tienen que ser respetuosas y tienen que tener cuidado de los espacios/materiales que se utilizan en las diferentes intervenciones. Hay que tener en cuenta factores como el tipo y la frecuencia de la actividad, el número de alumnos/as participantes, los residuos que puede generar la actividad y sus participantes, así como la fragilidad del ecosistema. Igualmente, se tendrá en consideración el uso prioritario de materiales polivalentes, reciclables y autoconstruidos para minimizar el impacto ambiental. Del mismo modo, también se pueden realizar actividades explícitamente de concienciación, como, por ejemplo, la recogida de basura en entornos urbanos, caminos, montañas o playas.



Fomentar la igualdad de género

Un enfoque coeducativo y el uso de un lenguaje inclusivo son claves en cualquier propuesta educativa para garantizar la igualdad de oportunidades entre todo el alumnado. Las agrupaciones tienen que ser consideradas como una estrategia para generar vínculos nuevos y promover una participación equitativa, evitando la formación de grupos que pueden reforzar desigualdades. También es importante revisar el reparto de los materiales (p. ej., calidad u orden de reparto) y la ocupación de los espacios (p. ej., partes centrales y periferias), para asegurar que tanto chicas como chicos tienen las mismas posibilidades de participar y disfrutar en las actividades. Por otro lado, asignar roles de liderazgo a las chicas o involucrarlas en actividades tradicionalmente asignadas al género masculino puede ayudar a superar estereotipos y promover más equidad. A la hora de usar otros materiales, hay que revisar que las imágenes representan tanto a hombres como a mujeres practicando variedad de propuestas, evitando mostrar a las chicas con actitud pasiva o de una forma sexualizada. También es importante incluir referentes deportivos tanto femeninos como masculinos que rompan los estereotipos de género, así como otras figuras que puedan inspirar a todo el alumnado. En el caso de utilizar apoyo musical, hay que revisar las letras de las canciones para que no perpetúen estereotipos sexistas. Además, el uso de un lenguaje inclusivo y no sexista es fundamental para crear un entorno respetuoso y equitativo, implicando el respeto en las interacciones diarias y asegurándose de que las comunicaciones verbales y no verbales no discriminen a ningún colectivo. El profesorado tiene que estar atento al lenguaje que utiliza, promover un uso adecuado del lenguaje inclusivo entre el alumnado, proporcionar feedback constructivo y positivo, y asegurarse que la documentación usada utilice un lenguaje respetuoso con la diversidad. Esto incluye utilizar nombres y pronombres preferidos por cada persona, reconociendo su identidad y promoviendo un clima de respeto. También hace falta que la comunicación sea accesible a todas las personas, independientemente de sus capacidades, utilizando recursos visuales y textuales claros y comprensibles, y adaptando los materiales para las personas que lo necesiten.



Integrar un enfoque interdisciplinario

La promoción de la salud no puede atribuirse exclusivamente al área de Educación Física, sino que es necesario implicar a todo el centro mediante equipos multidisciplinares que trabajen desde una perspectiva interdisciplinaria. De este modo, la promoción de la actividad física saludable no solo queda en manos de la Educación Física, sino que se establece un compromiso de colaboración entre varias asignaturas que enriquecerá el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado, fomentando una educación competencial mediante el pensamiento crítico, la resolución de problemas o la creatividad, entre otros. Entre las diferentes actividades interdisciplinares que se pueden diseñar proponemos, a título de ejemplo, las siguientes: Educación Física con Matemáticas (cálculos mentales de operaciones matemáticas, gráficas de evolución del tiempo e intensidad de práctica de actividad física, cálculo de su zona de actividad saludable-ZAS o estadísticas deportivas); con Historia (orígenes de los juegos y evolución de los deportes, biografías de mujeres y hombres deportistas o análisis crítico de la Educación Física y el deporte en diferentes etapas históricas); con Ciencias Naturales (conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano y la relación de la alimentación con la actividad física); con Educación Plástica (la autoconstrucción de material y/o elementos deportivos o exposiciones de fotografías, collages o cualquier otra manifestación artística sobre la promoción de actividades físicas o temáticas más sociocríticas); con las asignaturas de Lengua (conocimiento de lenguaje específico de determinados juegos y deportes tradicionales; debates sobre temas o noticias de actualidad trabajando el lenguaje argumentativo como, por ejemplo, el “cuerpo (no) saludable”, etc.), o con Música (p. ej., la elección de canciones con varios ritmos y contar las pulsaciones para elegir canciones con varias intensidades de práctica para actividades como coreografías diversas de saltar a la cuerda, bailes o expresión corporal).



Implicar a la comunidad educativa en la participación del proyecto

Si queremos desarrollar ambientes activos y saludables, la escuela no puede estar de espaldas a la realidad social. Por lo tanto, las intervenciones didácticas no solo tienen que realizarse dentro del centro escolar con el profesorado, sino que se tiene que implicar a toda la comunidad educativa y en diferentes entornos próximos. La participación de las familias en iniciativas de actividades físico-deportivas, los convenios con diferentes entidades públicas o privadas para el uso de instalaciones deportivas próximas al centro educativo o de organizaciones sin ánimo de lucro para fomentar acciones ecológicas y saludables son algunos de los ejemplos que se pueden valorar para incluir en el proyecto PEAFS de centro. Todas estas acciones conectan la realidad escolar con la realidad social del contexto próximo, transfiriendo las prácticas educativas fuera de la Educación Física escolar, dando mayor relevancia a los aprendizajes curriculares, así como estableciendo puentes y un flujo comunicativo entre las familias y lo que se trabaja en asignaturas como la Educación Física, muchas veces desconocido. La participación de toda la comunidad educativa permite crear un ambiente de colaboración y apoyo mutuo, aumentando el compromiso y la responsabilidad de todos los agentes involucrados y mejorando, así, la calidad educativa.

CAPÍTULO 5

De dónde venimos y hacia dónde vamos: los CEPAFE como antecedente de las escuelas promotoras de salud en el contexto valenciano

En este capítulo mostramos algunos de los resultados derivados del proyecto de investigación “Los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte de la Comunitat Valenciana (CEPAFE): Evaluación de su efectividad, sostenibilidad y repercusión en los estilos de vida saludables de los y de las escolares” (AICO/2021/342), que se llevó a cabo entre 2021 y 2023.



Los datos que mostramos a continuación (ver tabla 1) representan una caracterización de los CEPAFE en el territorio de la Comunitat Valenciana teniendo en cuenta el contenido de los programas y el contexto en el que se desarrollan. Participaron en la encuesta 256 personas coordinadoras de los PEAFS del curso escolar 2021/22 que se distribuyen de la manera siguiente (muestra representativa proporcional de la adjudicación de los 580 CEPAFE del curso 2021/22*):

* En la convocatoria del curso 2024/25 ya han recibido el reconocimiento más de 1000 centros CEPAFE.

Tabla 1. Centros educativos promotores de la actividad física y el deporte en la Comunitat Valenciana.

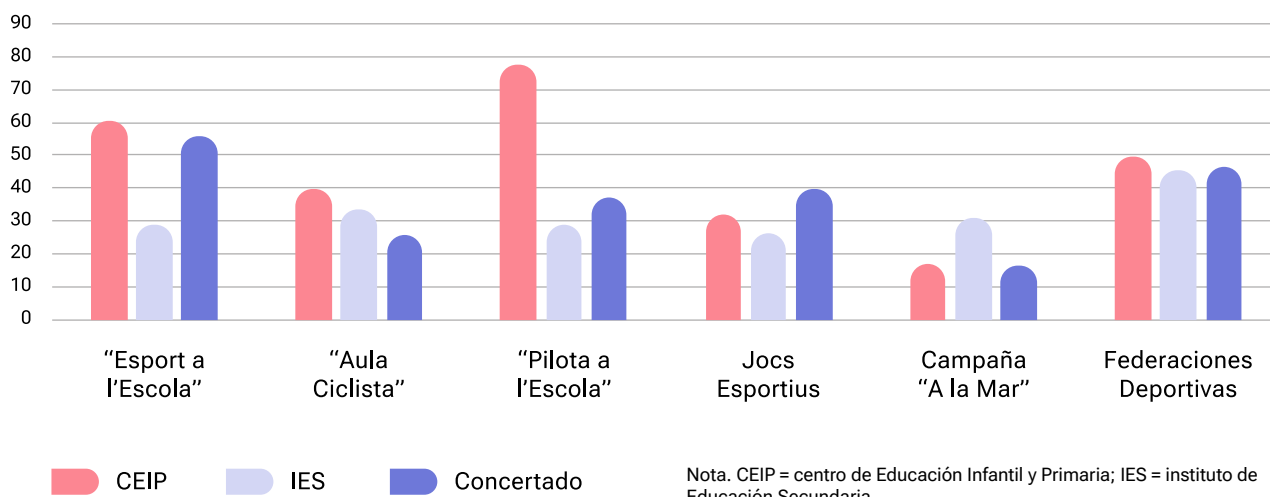
Provincia	CEIP	IES	Concertado	Centros de Educación Especial	Total
Castellón	25	9	3	1	38 (14,8 %)
Valencia	91	18	29	1	139 (54,3 %)
Alicante	53	14	10	2	79 (30,9 %)
Total	169 (66 %)	41 (16 %)	42 (16,4 %)	4 (1,6 %)	256 (100 %)

Nota. CEIP = centro público de Educación Infantil y Primaria; IES = instituto público de Educación Secundaria.

¿Cómo se promociona la actividad física y el deporte desde los CEPAFE?

En relación con los programas institucionales que ofrecía la convocatoria del curso 2021/22, en general, son los centros públicos de Infantil y Primaria los que, en proporción, más desarrollan estos programas (ver figura 4), a excepción de los Jocs Esportius (más desarrollados por los centros concertados) y la campaña “A la Mar” (más usada por los IES).

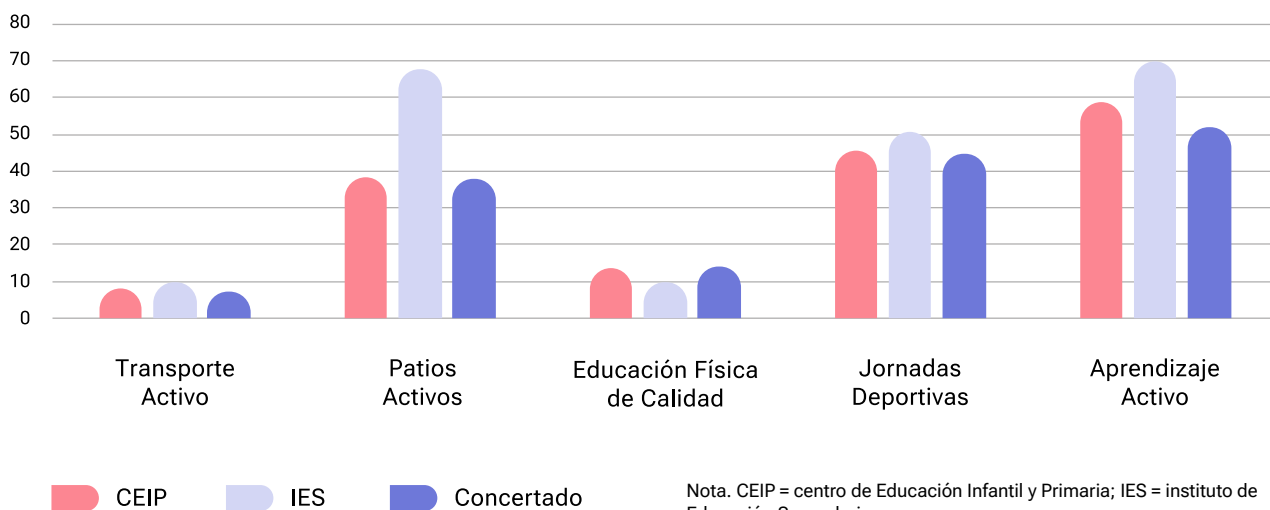
Figura 4. Programas institucionales que implementan los CEPAFE en función del tipo de centro (%).



Por el contrario, los institutos públicos de Educación Secundaria son los que menos implementan los programas, pero los que más desarrollan **actuaciones propias** como los patios activos, las jornadas deportivas o el aprendizaje físicamente activo (ver figura 5). Entre las medidas menos

implementadas encontramos el fomento del transporte activo y la Educación Física de calidad, dos dimensiones importantes dentro de las contempladas por la evidencia científica para fomentar la actividad física en centros educativos.

Figura 5. Actuaciones propias que implementan los CEPAFE en función del tipo de centro (%).

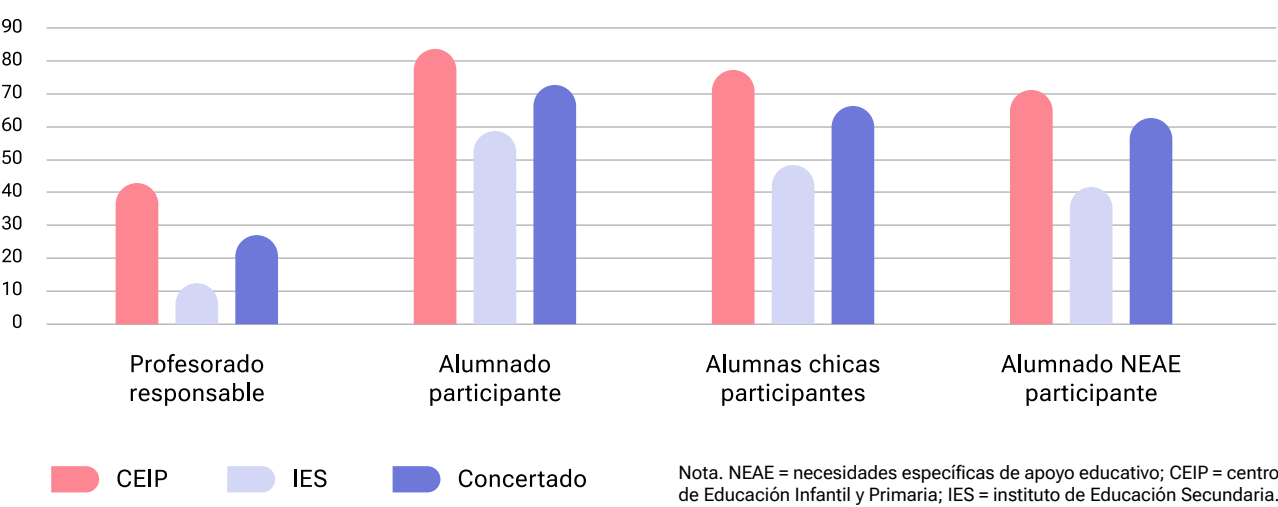


¿Quién participa en los CEPAFE?

Como muestra la figura 6, el profesorado de los CEIP es quien más destaca a la hora de participar en el desarrollo del CEPAFE (42,9 %), a pesar de no llegar ni a la mitad de la totalidad del claustro. De hecho, en los IES solo participa un 12,4 % del profesorado. Respecto al alumnado beneficiario de los programas y las actuaciones desarrolladas

para aumentar la práctica de actividad física y la salud, las cifras más elevadas son para los CEIP y las escuelas concertadas. No obstante, hay que estar pendiente y hacer un seguimiento de la población de alumnas chicas y del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo (NEAE), dado que sus porcentajes de participación son inferiores a los globales en todos los tipos de centros.

Figura 6. Agentes sociales de la comunidad educativa que participan en los CEPAFE (%).



¿Qué perfil presentan las personas coordinadoras de los PEAFS?

El perfil más representativo de persona coordinadora es un docente hombre, profesor de Educación Física, funcionario de carrera con jornada completa, de entre 35 y 44 años, y con un año de experiencia, como mínimo, como responsable del PEAFS. En la tabla 2, se pueden ver con más detalle las características de las personas que coordinan los PEAFS.

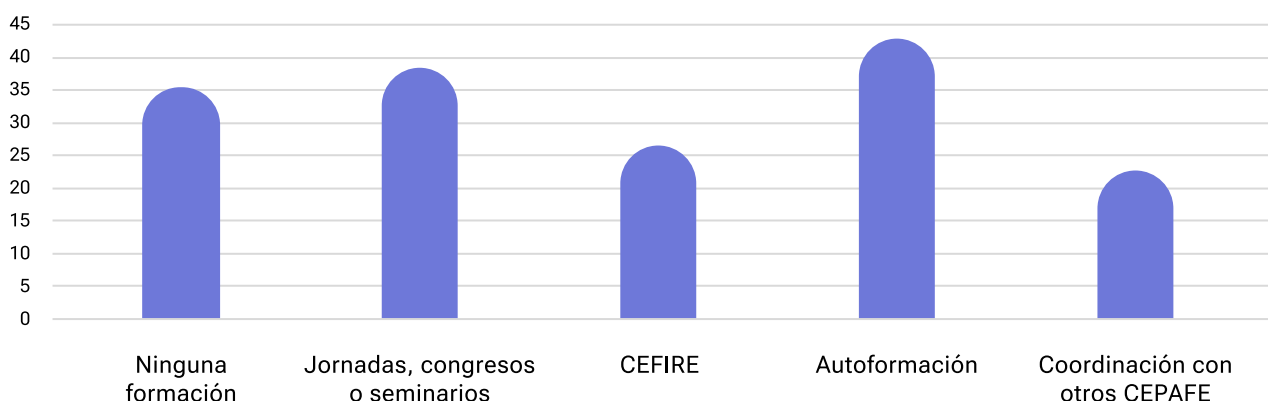
Tabla 2. Características de las personas coordinadoras de los proyectos de deporte, actividad física y salud.

Categoría	Distribución
Género	66,5 % hombres; 33,1 % mujeres; 0,4 % personas no binarias
Franja de edad	12,1 % <35 años; 55,3 % entre 35-44; 26,1 % entre 45-54; 6,6 % >54 años
Especialidad docente	90,7 % docentes de Educación Física

Generalmente, es decisión propia (y no impuesta) estar a cargo del diseño, la implementación y la evaluación del PEAFS. Aun así, la formación recibida para desarrollar este cargo es muy diversa; destaca la autoformación, y el porcentaje en cuanto a no haber recibido “ninguna formación”

es relativamente elevado (ver figura 7). Del total de personas encuestadas, un 95 % afirmaba estar muy interesada en recibir formación, especialmente a través de cursos o de un portal en la Conselleria en el que se ofrecieran recursos y buenas prácticas para desarrollar correctamente los programas.

Figura 7. Formación recibida para coordinar el PEAFS (%).



Nota. CEFIRE = Centro de Formación, Innovación y Recursos para el Profesorado; CEPAFE = Centro Educativo Promotor de Actividad Física y Deporte.

¿Quién participa en la coordinación y desarrollo de los CEPAFE?

Como se puede apreciar en la figura 8, en el 49 % de los casos no hay ninguna comisión encargada de llevar a cabo el PEAFS, y queda la persona coordinadora como única responsable. Del 51 % restante, solo hay un 4 % en el que los tres principales agentes (profesorado, alumnado y familias) se implican y participan de manera conjunta en la coordinación de estos proyectos.

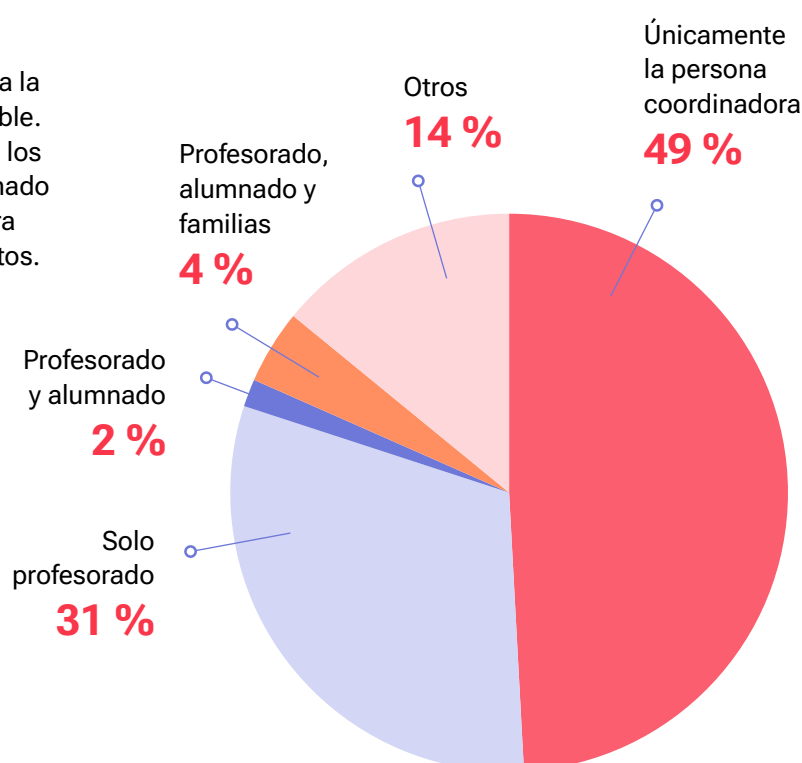
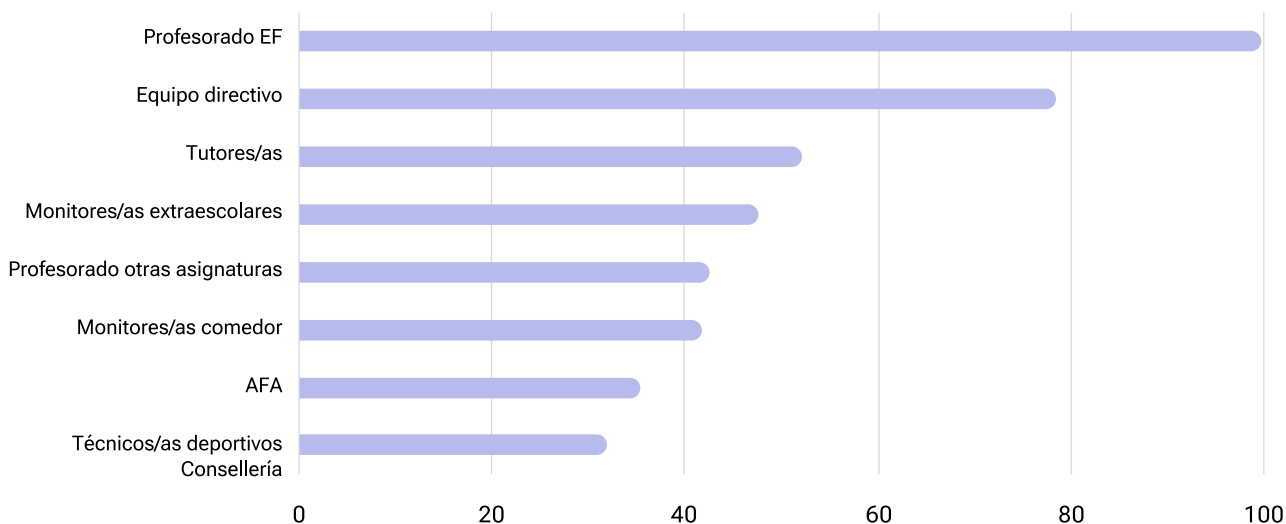


Figura 8
Participación de la comunidad educativa en la coordinación del CEPAFE.

En relación con la participación de la comunidad educativa en el desarrollo de las acciones diseñadas en el CEPAFE (ver figura 9), el profesorado de Educación Física es el que está, prácticamente siempre, involucrado. En la mayoría de casos

también el equipo directivo, pero las cifras bajan en relación con la representación de otros agentes importantes de la comunidad educativa como son los y las tutoras, monitores/as, las AFA, etc.

Figura 9. Participación de la comunidad educativa en el desarrollo del CEPAFE (%).



Nota. AFA = asociación de familias de alumnado; EF = Educación Física.

¿Se evalúan los PEAFS?

Un 79,7 % de los CEPAFE declaran hacer algún tipo de evaluación, principalmente formativa o de seguimiento, del PEAFS. Aun así, como hemos visto en los capítulos anteriores, a pesar de ser muy importante hacer una evaluación en diferentes momentos del proceso (antes, durante y después), no todos los centros llevan a cabo estas valoraciones

en todos los momentos. Especialmente, se puede destacar cómo los datos muestran que la mayoría de centros no realizan una evaluación diagnóstica previa. Esta fase es clave para identificar las necesidades específicas del contexto y establecer prioridades de intervención fundamentadas. En la figura 10 se detalla el tipo de evaluación llevada a cabo y el porcentaje de aplicación.

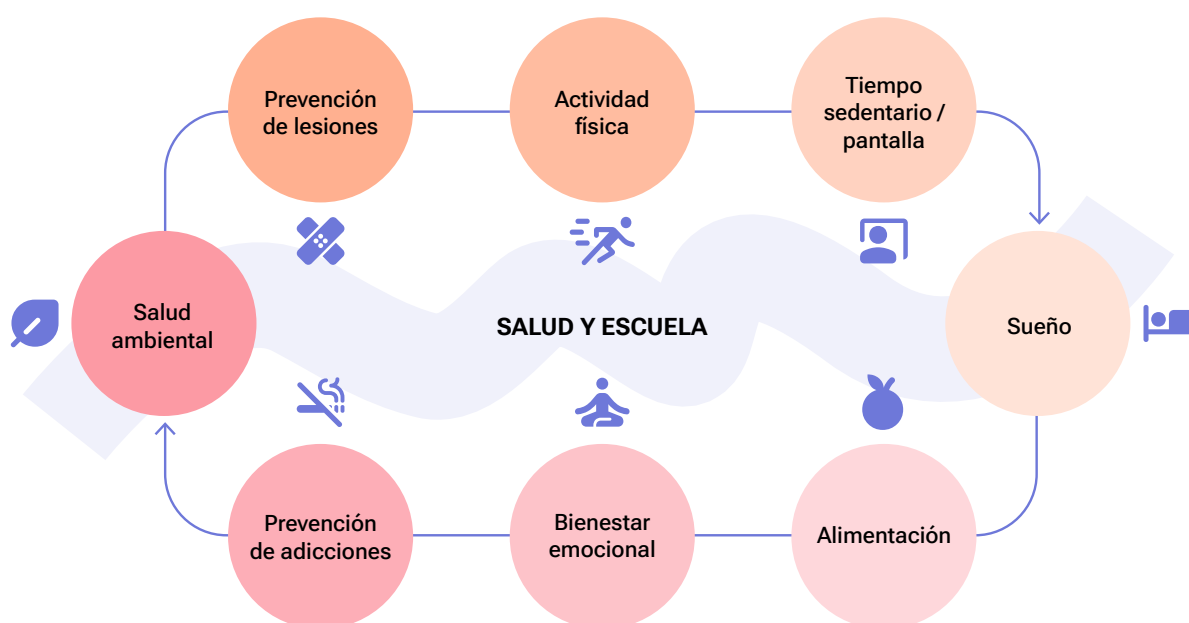
Figura 10. Tipo de evaluación en los CEPAFE (%).



Conclusiones

- ➔ La estrategia establecida desde 2010 por la Dirección General de Deporte para promocionar la actividad física y el deporte desde el contexto educativo en la Comunitat Valenciana ha conseguido una adherencia creciente en cada convocatoria. Cada año son más las escuelas, los institutos y los centros de Educación Especial que se convierten en CEPAGE y llevan a cabo diferentes programas y actuaciones para el fomento de estilos de vida activos en el alumnado.
- ➔ En vista de algunos datos presentados anteriormente y de los resultados del proyecto llevado a cabo, todavía queda camino por recorrer. Si bien la promoción de la actividad física es un pilar fundamental como estrategia de salud pública, no debemos olvidar que el aumento de los niveles de práctica física en el alumnado no significa *per se* crear identidades activas en las que se consoliden hábitos activos. Del mismo modo, ser alumno/a de un CEPAGE tampoco garantiza unos niveles de actividad física mayores que un alumno/a que no forma parte de estos centros si las actuaciones que se llevan a cabo no presentan un [enfoque adecuado](#) y siguen unos [principios mínimos de procedimiento](#). Además, tampoco tendremos garantía que los CEPAGE son efectivos y sostenibles si no nos preocupamos por hacer una evaluación de lo que se está llevando a cabo.

Figura 11. Conductas de salud en las cuales puede basarse un PEAFS desde un enfoque salutogénico.



- ➔ La actividad física no es la única conducta importante que repercute en la salud de las personas. Como hemos ido averiguando, los CEPAGE tendrían que encaminarse hacia un enfoque salutogénico en el que se tengan en cuenta otras conductas relacionadas con la salud (figura 11), tal como se establece desde la [Guía de escuelas promotoras de salud](#) (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023).
- ➔ Desde una perspectiva holística, la educación en salud se entiende como un compendio de actuaciones de larga duración, conectadas con el entorno, en el que interviene toda la comunidad educativa con la colaboración de agentes externos y en el que es imprescindible el trabajo curricular. En este sentido, la colaboración entre las diferentes administraciones y órganos competentes (salud, educación y deporte) es fundamental para garantizar el bienestar del profesorado comprometido con estos proyectos y la efectividad y sostenibilidad de estos sobre el alumnado que forma parte.

PARTE 2

Ejemplos de CEPAFE en el contexto valenciano



EXPERIENCIA 1

El CEPAFE como promotor de comportamientos activos en el tiempo de recreo

OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal es generar sinergias en el alumnado de la escuela, desde la posibilidad de promover aprendizajes que tengan la actividad físico-deportiva y la salud como pilares del proyecto. Por eso, las acciones movilizadas son abrir las puertas del centro a colaboraciones con otras instituciones, salir a conocer nuestro entorno, transformar espacios del patio y ofrecer alternativas lúdicas, con el foco siempre centrado en despertar el interés hacia la práctica de actividad física.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

Una característica del proyecto educativo del CEIP Miralcamp de Onda es la preocupación por el fomento de la actividad físico-deportiva y la salud. Después de conocer la posibilidad de poder formar parte como centro CEPAFE e implementar el proyecto PEAFS desde el año 2018, se tiene interés especial en continuar curso tras curso.

La necesidad de una práctica habitual de actividad física y mantener un estilo de vida saludable suponen aspectos igualmente importantes de nuestro proyecto. Con la práctica de la actividad física, el alumnado puede reducir el tiempo dedicado a las actividades sedentarias de pantalla como el ordenador, jugar a videoconsolas o mirar la

televisión; gracias a las actuaciones llevadas a cabo en el proyecto, se pretende mejorar su concentración, comunicación y relaciones personales, así como reducir el tiempo dedicado a estas actividades sedentarias. Además, queremos concienciar a nuestra comunidad educativa de la importancia de una alimentación equilibrada y, consecuentemente, realizamos alguna actuación al respecto que se describe más adelante.

El objetivo de todas las propuestas, independientemente del éxito de las actuaciones, es el bienestar del alumnado y proporcionarle recursos para la práctica de la actividad físico-deportiva. Se considera que la escuela tiene que ser un activo motivador de hábitos saludables y, por lo tanto, se tiene que seguir en esta línea para conseguir la sostenibilidad como centro promotor de salud.

2. Agentes implicados y coordinación

Entidad / Órgano / Colectivo	Tipo	
Claustro Equipo directivo Consejo escolar Asociación de Madres y Padres de Alumnado (AMPA) Familias de la comunidad educativa		Propios del centro
Ayuntamiento de Onda Policía Local Asociación Deportiva Colpbol Federación Pilota Valenciana		Instituciones
Ondawheelz Club Balonmano Onda Vila-real CF CD Onda		Clubes deportivos
Torresport Sercole Piscina municipal		Empresas y otros agentes
Save the Children Fundación Unoentrecienmil		ONG

3. Actuaciones que forman parte del PEAFS

Actuación / Actividad	Tipo
→ Patinaje → Multideporte → Iniciación al baile moderno → Marcha senderista familiar	 Actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo
→ Expresión corporal → Juegos populares y deportivos	 Actividades asociadas al proyecto de comedor
→ Actividades Club Grognet → “Esport a l’escola” (tenis de mesa) → Situación de Aprendizaje natación en la piscina municipal → Liga oficial de colpbol → Carrera solidaria Save the Children → “Pilota a l’escola”	→ Jornada skate park y pump truck → Jornada de juegos de playa → Yincana cooperativa → Taller de Zumba Kids → Fiesta del agua → Senderismo por el término municipal  Actividades dentro del horario lectivo
→ Almuerzos saludables → Patios activos y coeducativos	 Actividades programadas en el recreo
→ Educa con rodeos (bicicletas infantiles) → Programación centro sostenible → Campaña de educación vial → Jornadas “Escola canta” → Día de la Infancia → Día de la Diversidad Funcional → Carrera solidaria Unoentrecienmil	 Actividades de hábitos saludables y educación en valores

4. Acción singular

Dinamizar nuestro patio: experiencias de éxito

Objetivos

- ➔ Convertir el patio en un espacio de socialización no sexista e inclusivo que mejore la convivencia y las relaciones sociales entre el alumnado.
- ➔ Democratizar los recursos del momento de recreo y fomentar el aprendizaje y la creatividad a través del juego colaborativo.
- ➔ Desarrollar la autonomía del alumnado, mediante el fomento de iniciativas, la participación y la responsabilidad.
- ➔ Promover los hábitos saludables, la práctica de actividad física y el juego activo, ofreciendo actividades adaptadas a los intereses de todo el alumnado.

¿En qué consiste?

“**Patios activos y coeducativos**” es una actuación que está clasificada dentro de las actividades programadas por el centro durante la hora del recreo. Esta actuación consiste en potenciar los recursos espaciales y materiales que tenemos a nuestro alcance en los centros educativos, así como elaborar una propuesta de actividades alejadas de los estereotipos que podemos encontrar en los patios y que dé respuesta a la necesidad de justicia social, de modo que todo el alumnado tenga la oportunidad de disfrutar en plenitud de su momento de recreo.



Las acciones concretas se dividen en tres ámbitos: analítico, administrativo y práctico. A continuación, ofrecemos la lista de acciones concretas desarrolladas y exponemos la información más relevante de algunas de estas.



Ámbito analítico

- **Sondeo en la comunidad educativa de sus intereses y análisis de los resultados.** Con la herramienta Forms de la plataforma Office 365 se compartió un formulario con cinco cuestiones referentes a las motivaciones del alumnado. El resultado de este sondeo sirve como punto de partida de todas las acciones posteriores.
- **Análisis de espacios comunes y de los patios.** Desde las tutorías se estudió la posición de chicos y chicas en el patio.
- **Valoración de la situación.** Análisis de fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades de mejora.



Ámbito administrativo

- **Presentación del proyecto al claustro y al consejo escolar** para su aprobación. Trámite de importancia vital a la hora de iniciar la propuesta.
- **Inclusión de la iniciativa en el PEC.** Como futuro rasgo de identidad del centro, es conveniente que forme parte de este documento.
- **Elaboración de una situación de aprendizaje basada en los recursos del patio** en la que se puede anticipar el tipo de actividades que se pretenden desarrollar y las nuevas posibilidades en cuanto a espacios.
- **PIIE o proyecto de investigación e innovación educativa.** Convocatoria anual de la Conselleria que, en el caso de enmarcarlo dentro del contexto de los patios activos, como hizo nuestro centro durante los dos primeros cursos, puede apoyar el trabajo planteado con ventajas interesantes.



Ámbito práctico

- **Panel de patios.** Planificador de los diferentes recursos (actividad, ubicación, material, docentes, etc.), visible para el alumnado y el claustro, que es de gran ayuda en el ámbito organizativo.
- **Comisión de patios.** Creación de un órgano docente con coordinación regular. Este grupo humano se configura a principio de curso, basándose en los intereses de los miembros del claustro.
- **Espacios.** Habilitación de diferentes espacios escolares (huerto, gimnasio, etc.).
- **Bibliopatio.** Apertura de la biblioteca tres días semanales con préstamo de libros.
- **Almuerzos saludables.** Semáforo de almuerzos, utilizando la aplicación Yuka, y registro trimestral, en el que se fomenta el consumo de bocadillos, fruta y lácteos.
- **Libre circulación.** Interacción del alumnado de las diferentes etapas educativas sin limitaciones espaciales.
- **Pintaescuela.** Creación de un rincón de juegos tradicionales y espacios de juego simbólico.
- **Recursos materiales.** Dotación de material deportivo e infraestructural. Entre el material recomendable se encuentran los juegos de mesa y los juegos formato XL como el Conecta 4.
- **Campeonatos.** Propuesta de eventos internivel (ajedrez, cubo de Rubik, bottle flip, etc.).

Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores	Barreras
→ PIIE (proyecto de innovación e investigación educativa). La solicitud de un proyecto de investigación e innovación educativa, que se pueda desarrollar paralelamente, le da una solidez a la actuación. Además de la dotación económica, le aporta oficialidad, registra el compromiso del claustro e implica a la comunidad educativa. → Equipo docente. El apoyo del equipo docente es vital. La creación de una comisión de patios ayudará a tomar decisiones de manera colectiva. Es necesario compartir inquietudes con parte del claustro y, sobre todo, encontrar la comprensión y el apoyo del equipo directivo. → Alumnado. Atender los intereses de nuestro alumnado ofrece un punto de vista muy enriquecedor. Hay que apoyar sus iniciativas y atender sus demandas.	→ Compromiso. Seguramente resulte difícil movilizar e implicar a todo el profesorado en el proyecto. Hazles sentir que se trata de un proyecto global y de la identidad del centro. Cuenta con esto y desarróllalo igualmente. → Burocracia. Para transformar infraestructuras el proceso de obtener los permisos correspondientes puede ser complicado. Hay que ser rigurosos en la documentación presentada y asesorarse correctamente sobre los pasos que hay que seguir con la Administración. → Estereotipos lúdicos. Hay patrones en nuestra cultura lúdica que hay que cambiar, a pesar de la posible presión social. Ejemplo: si una actividad genera conflictos y monopoliza el espacio, quizá una solución es suprimirla o regular su práctica.

Recursos para la puesta en práctica

Guía REICO “Recursos web para la igualdad y la convivencia”. Generalitat Valenciana.	
Vídeo presentación PIIE 22-23 CEIP Miralcamp “Patis actius i cooperatius. Aprofitant el nostre esplai”.	
Vídeo “Patis vius, patis coeducatius”.	
Petxakutxa Jornadas EF 2024 (València) “Dinamitzar el pati. Experiències d’èxit”.	
Molines, S. (2024). <i>Patios vivos, patios coeducativos</i>. Diputació de València.	

EXPERIENCIA 2

L'Horta en bici: salud y sostenibilidad

OBJETIVO GENERAL

Con esta actividad singular se pretende acercar al alumnado a formas de consumo saludables, sostenibles y responsables. Se propone la bicicleta como un medio de transporte activo sostenible que, a la vez, ayuda a reducir las conductas sedentarias, fomentando el ocio activo. Asimismo, enlaza con el consumo alimentario ético y saludable a través de los valores del territorio, concretamente de l'Horta (Huerta de Valencia).



1. Origen y contextualización en el centro educativo

La experiencia se localiza en la optativa de 2º de Bachillerato del IES Juan de Garay de València. Se trata de una de las acciones incluidas en el PEAFS mediante el cual nuestro centro fue reconocido desde el curso 2021/2022 como centro CEPAFE.

Desde el Departamento de Educación Física el PEAFS ha ido creciendo incorporando cada vez más propuestas relacionadas con la salud y el bienestar de la comunidad educativa. Este tratamiento se transforma a partir de propuestas que incluyen el movimiento, la alimentación y la convivencia de la comunidad educativa, persiguiendo una salud integral y a todos los niveles.

2. Agentes implicados y coordinación

La coordinación y la gestión las asume fundamentalmente una de las profesoras del departamento de Educación Física. También hay una profesora y un profesor del departamento de Educación Física, así como el consejo escolar y el equipo directivo. Además, en el PEAFS participan los siguientes agentes:

Entidad / Órgano / Colectivo	Tipo
Profesorado de los departamentos de Matemáticas, Geografía e Historia, Griego, Informática, Tecnología, Lengua y Literatura Castellana. Equipo directivo. Alumnado implicado en diferentes acciones del PEAFS. Otros proyectos del centro: Diario <i>El Juande</i> y huerto escolar.	 Propios del centro

3. Actuaciones que forman parte del PEAFS

Actuación / Actividad	Tipo
→ El punto extra: fomento de la actividad física fuera del horario lectivo. → La Marxa d'Escoles per l'Horta.	 Actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo
→ Proyecto Salud: bebidas energéticas, justicia alimentaria, el azúcar, etc.	 Actividades asociadas a la mejora de los hábitos alimentarios
→ Aprendizaje cooperativo. → Las olimpiadas: los juegos olímpicos y sus valores culturales, históricos y éticos. → Xecball	 Actividades dentro del horario lectivo

- Los patios activos y el aprendizaje-servicio.



Actividades programadas en el recreo

- Diario *El Juande*: divulgación de noticias relacionadas con la salud, el bienestar y los estilos de vida activos.

- El huerto escolar.

- Las coreografías solidarias: p. ej., Día de la Mujer o el Día de la violencia de género.



Actividades de hábitos saludables y educación en valores

4. Acción singular

Horta en bici

Objetivos

A continuación, se exponen los objetivos de la acción singular “Horta en bici”, así como la vinculación que tienen con diferentes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030:

- Acercar al alumnado a un transporte más respetuoso con la salud personal y con la salud global (relacionado con los ODS 11 y 13).
- Promocionar entre el alumnado un ocio activo que lo aleje del sedentarismo (relacionado con los ODS 3 y 4).
- Concienciar al alumnado del valor patrimonial y paisajístico de l’Horta, así como de su importancia para un desarrollo sostenible y justo para todas y todos (relacionado con los ODS 12, 14 y 15).
- Mostrar el arte urbano de proximidad como elemento combativo y de conciencia social (relacionado con el ODS 16).

¿En qué consiste?

La acción “Horta en bici” se trata de una actividad extraescolar dirigida al alumnado de 2º de Bachillerato de la optativa de Educación Física. Consiste en realizar una marcha en bicicleta desde el mismo centro hasta la zona de La Punta de València (unos 12 km en total), aprovechando esta zona de huerta que pertenece a la ciudad.

Por otro lado, el recorrido en bicicleta incluye el análisis de los diferentes murales realizados en la zona, fruto del movimiento social de defensa del territorio que encontramos en el capítulo del libro *La Batalla de l’Horta* de Enric Llopis (2016, pp.17-38). Así pues, podemos decir que en esta experiencia confluyen el arte, la actividad física, la salud y la sostenibilidad desde una perspectiva sociocrítica concienciadora.

El planteamiento se desarrolla sobre todo a partir de metodologías activas que pretenden huir del dualismo profesora-alumnado, apostando por el aprendizaje-servicio y colaborativo (Deeley, 2016), con una búsqueda del sentido de lo que se trata. Así pues, previamente a la salida, por un lado, un grupo de alumnado realiza una exposición sobre la bicicleta y todo lo que la rodea; por otro lado, la profesora contextualiza la zona que se visitará desde el punto de vista histórico, social y medioambiental (Limón-Domínguez, 2019).

Finalmente, la experiencia se trabaja desde la filosofía de viaje que el geógrafo Tortosa (2016) propone, que determina una práctica consciente y alejada de la competición deportiva.

Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores

- **El currículo vigente (LOMLOE, 2020)**, que recupera las cuatro horas lectivas a la semana, facilita la incorporación de actividades complementarias como esta.

Barreras

- **Encontrar un horario conciliador para la tercera evaluación de 2º de Bachillerato**, ya que la densidad de clases y materias a veces hace complicado encontrar el momento adecuado.
- **El acceso a las bicicletas**: para que todo el alumnado disponga de una bicicleta para la actividad, hay que prevenir con tiempo avisando al alumnado meses antes, sobre todo en los casos de alumnado que no dispone de bicicleta y tiene que tomarla prestada.

Recursos para la puesta en práctica

Aznar, S., et al. (2023). *Guía PACO y PACA (Pedalea y Anda al COle, Pedalea y Anda a CAsa)*. Ministerio de Sanidad. Federación Española de Municipios y Provincias. Ministerio de Educación y Formación Profesional.



Ibor, E., Zaragoza, J., y Julián, J. A. (2019). *Promoción del desplazamiento activo desde el centro escolar*. CAPAS cité ciudad.



Román, M., y Salís, I. (2010). *Camino Escolar. Pasos hacia la autonomía infantil*. Ministerio de Fomento.



Referencias

- Deeley, S. J. (2016). *El Aprendizaje-Servicio en educación superior: Teoría, práctica y perspectiva crítica*. Narcea Ediciones.
- Limón-Domínguez, D. (2019). *Ecociudadanía. Retos de la educación ambiental ante los objetivos del desarrollo sostenible*. Ediciones Octaedro.
- Llopis, E. (2016). *La batalla de l'Horta. Cinc dècades de resistència silenciada*. Sembra llibres.
- Tortosa, P. (2016). *Espanya en bici. Cicloturisme d'alforges, assossegat, poètic i sensual*. Ediciones 96.

EXPERIENCIA 3

Un centro rural agrupado (CRA) que también es CEPAFE

OBJETIVO GENERAL

Descubrir, explorar y vivenciar varias situaciones que promuevan la actividad física y un estilo de vida saludable a lo largo de la vida, mediante la interacción con el entorno próximo, además de considerar las asociaciones involucradas para enriquecer estas experiencias y valorar las relaciones humanas en la promoción de hábitos saludables.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

Este PEAFS se sitúa en el CRA (centro rural agrupado) Entreviñas (Fuenterrobles). De manera general, las áreas rurales no cuentan con actividades extraescolares o, si lo hacen, no suelen ser dedicadas a la actividad física, por lo que surgió la necesidad hace 5 años de crear, desde el área de Educación Física, un proyecto deportivo de centro.

Así, solicitamos el CEPAFE y pudimos acceder al presupuesto económico que nos permitió adquirir los materiales y la posibilidad de que alguna de las federaciones adscritas al programa pudiera dar a conocer su deporte. Aunque la parte económica sea un incentivo, resaltamos que nuestra actuación docente tiene que ir encaminada a fomentar un entorno agradable para practicar actividad física en el entorno rural, tanto en compañía como de forma individual, siempre con premisas de seguridad.

2. Agentes implicados y coordinación

Entidad / Órgano / Colectivo

Tipo

Equipo directivo

Claustro de profesorado

AMPA



Propios del centro

Centro de salud

Cuerpo de bomberos

Ayuntamiento

Mancomunidad



Instituciones

Asociación cultural (folclore y banda de música)

Asociación deportiva (grupo deportivo o agentes activos de la localidad)



Asociaciones

Aula de respiro (personas de la tercera edad – programa Arrels)

Agentes forestales

Agentes medioambientales

Empresas de reciclaje



Empresas y otros agentes

3. Actuaciones que forman parte del PEAFS

Actuación / Actividad	Tipo
→ “Esport a l’escola” Federación Valenciana de Salvamento y Socorrismo → Campaña “A la mar” → “Pilota a l’escola” (Federación de Pilota Valenciana) → Juegos deportivos comarcales	 Programas institucionales
→ Día del deporte	 Propios del centro curriculares
→ Transporte activo (caminos escolares seguros) → Multideporte	 Propios del centro extracurriculares

4. Acción singular

La unión hace la fuerza: Bikepacking

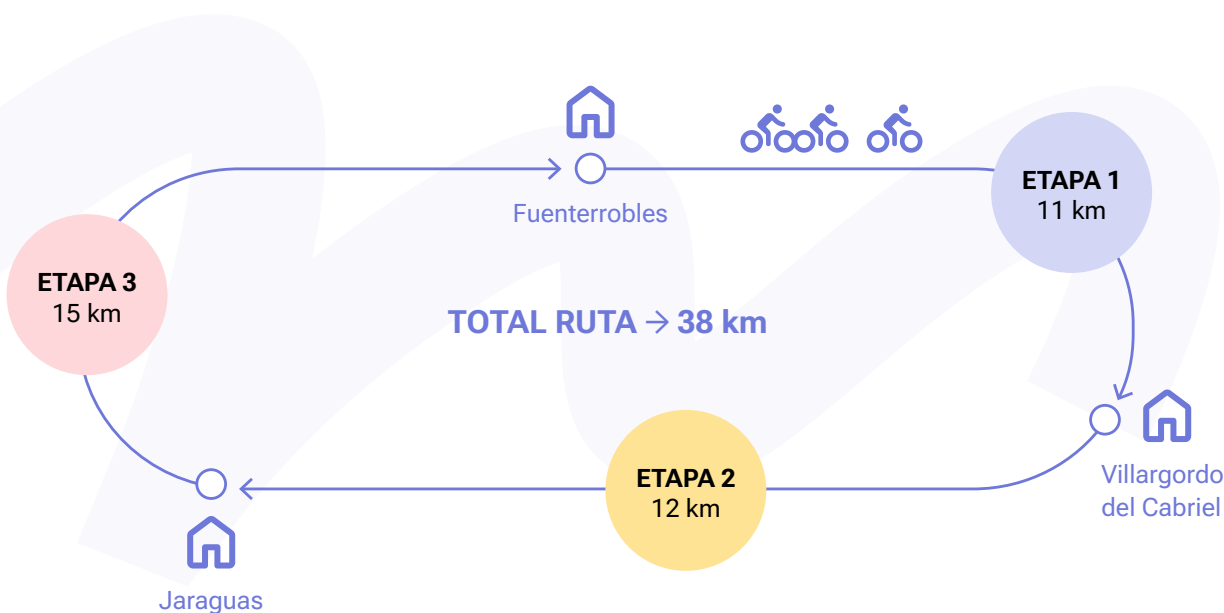
Objetivos

- Fomentar la práctica de actividad física mediante el fortalecimiento de estilos de vida saludables, aprovechando los recursos y oportunidades del entorno próximo.
- Promover la convivencia entre el alumnado del centro.
- Crear un itinerario seguro que conecte las poblaciones que forman el CRA.
- Disminuir la huella de carbono (CO₂), utilizando la bicicleta como medio de transporte.



¿En qué consiste?

La propuesta consiste en una experiencia educativa que combina el aprendizaje con el ejercicio físico y el contacto con el medio natural. Esta actividad, considerada extraescolar por el hecho de que se realiza fuera del horario lectivo, es a la vez curricular por ser una propuesta curricular por estar enmarcada en el área de Educación Física. Se trata de una ruta en bicicleta como medio de transporte dividida en tres etapas, con dos noches de pernoctación en el patio de las escuelas participantes, dirigida al alumnado de 4º, 5º y 6º de Primaria, como experiencia de aula en movimiento. La ruta se realiza en junio y sirve transversalmente como actividad de convivencia. Las etapas que se realizan son:



El objetivo principal de esta propuesta es fomentar el transporte activo entre el alumnado del centro, beneficiando no solo al alumnado sino a toda la población de la zona que comprende el CRA, a través de los caminos naturales y senderos homologados.

Esta iniciativa es posible gracias a la implicación de los agentes mencionados anteriormente. Los ayuntamientos y la mancomunidad han señalado los itinerarios más seguros y con más riqueza paisajística que transcurren entre cada población, mientras que el cuerpo de bomberos ofrece talleres teórico-prácticos para concienciar sobre el uso seguro de la bicicleta y la seguridad en el medio natural, además de hacer el acompañamiento durante la ruta. El centro de salud imparte talleres sobre reanimación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios, mientras que la mancomunidad proporciona personal técnico para supervisar y acompañar la pernoctación del alumnado en los centros. El claustro de profesorado colabora en el aspecto didáctico, tanto en sus clases habituales como durante el

desarrollo del proyecto vertical relacionado con esta iniciativa. El equipo promotor de transporte activo es el encargado de coordinar todas las acciones entre los diferentes agentes y de plantear la evaluación correspondiente. A través de esta propuesta, se contribuye al desarrollo de los ODS y se tratan los retos del siglo XXI, como por ejemplo, promover una vida saludable y el bienestar para todo el mundo, fomentar ciudades inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles, y tomar medidas para combatir el cambio climático y sus efectos.



Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores

- **El equipo directivo** es el primer agente que tiene que creer en la acción, ya que nos facilitará todo el proceso, por eso, desde el área de Educación Física tenemos que concienciar de tal acción.
- **La comunidad educativa** es la parte que establecerá que el proyecto tenga éxito o no, puesto que serán los promotores de la acción.
- **Agentes externos:** fundamentales para materializar el proyecto, tanto en el ámbito económico como de recursos humanos.

- **El profesorado** dará sentido a la acción dándole el sentido pedagógico para crear en el alumnado un interés por conocer y aprender.

Barreras

- **Las familias:** la inseguridad de dejar a sus hijos e hijas pasar dos noches fuera de casa y poder ir en bici al pueblo vecino. Además, la visión de la responsabilidad que supone.

Recursos para la puesta en práctica

Recursos Didácticos sobre Movilidad e Infancia



European mobility week | Theme 2025



Programa educativo para usuarios de la bicicleta



La bici en el cole



Con bici al cole



¿Cómo formar ciclistas? Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta



Guía para usuarios de la bicicleta



La bicicleta: física sobre rodes



Ús d'aplicacions: Wikiloc, Strava, Garmin...

Federación de Deportes de Montaña y Escalada de la Comunitat Valenciana



Parques Naturales Comunitat Valenciana



Red de caminos naturales



Bikepacking



EXPERIENCIA 4

Un CEPAFE centrado en el acompañamiento emocional del alumnado de Infantil y Primaria

OBJETIVO GENERAL

El objetivo que pretende este centro es crear una actitud positiva hacia la adopción de estilos de vida activos y saludables, tanto dentro como fuera del horario lectivo, utilizando la actividad física como medio educativo que contribuye a la formación integral del alumnado desde una edad temprana. Se persigue promover entre el alumnado valores que repercutan positivamente en los aprendizajes competenciales relacionados con su educación: solidaridad, estilo de vida activo, respeto, persistencia, cooperación, diálogo, colaboración, igualdad entre géneros, etc.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

El CEIP Princesa de Asturias es una escuela viva y activa que se centra en favorecer el desarrollo integral de los de niñas y niños en el ámbito físico, social, emocional y cognitivo. El centro, el profesorado y la AFA, desde el curso 2017/2018, han hecho una propuesta firme y sólida para fomentar estilos de vida activos, así como los comportamientos saludables en toda la comunidad educativa. Además, se han incluido actividades que fomentan la convivencia y las relaciones sociales como punto fuerte y representativo de esta propuesta.

Desde el centro educativo y en colaboración con la AFA, se considera el PEAFS un instrumento dinámico y con proyección de futuro que facilita que las actividades motrices que se realizan tengan un carácter eminentemente educativo, de acuerdo con los valores fundamentales y características identitarias del centro establecidos en el PEC.

A partir de esto, atendiendo a este carácter abierto y flexible, en cada curso escolar se realizan las modificaciones pertinentes según las necesidades de aprendizaje. El PEAFS se ejecuta gracias a la corresponsabilidad entre el Departamento de Educación Física, el equipo directivo, el resto del claustro de docentes y la AFA.

2. Agentes implicados y coordinación

Entidad / Órgano / Colectivo

Tipo

AFA de la escuela

Alumnado, claustro de la escuela y equipo directivo

Entrenadores/as y personal técnico de actividades extraescolares



Propios del centro

Universidad de Alicante (UA)

Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH)

Ayuntamiento de Elche

Red ambiental de la provincia de Alicante

Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE)



Instituciones

Federación de Salvamento y Socorrismo de la Comunitat Valenciana

Federación de Pilota Valenciana de la Comunitat Valenciana



Clubes deportivos

De Gust Elx

Vithas Hospitales / PsicoActúa Infantil

Hendrik Vaneeckhaute psicomotricista relacional

Arte terapeuta



Empresas y otros agentes

3. Actuaciones que forman parte del PEAFS

Actuación / Actividad	Tipo	
→ Huerto escolar → Almuerzo saludable → “Pilota a l’escola” → Psicomotricidad relacional		Institucionales (programas)
→ Federación de Pilota Valenciana de la Comunitat Valenciana → Federación de Salvamento y Socorrismo de la Comunitat Valenciana → Federación de Balonmano de la Comunitat Valenciana → Federación de Ajedrez de la Comunitat Valenciana		
→ Práctica deportiva variada (tenis de mesa, voleibol, escalada en rocódromo, baloncesto, fútbol, colpbol, pichi y baile)		
→ Salida a la playa para el desarrollo de juegos y deportes adaptados al medio natural → Charla informativa sobre diferentes propuestas deportivas de la ciudad (Club Balonmano de Elche, Club de Gimnasia Deportiva Elche, Club de Rugby de Elche, Club Voleibol Elche, Club Fútbol Sala Elche, Club de Patinaje de Elche y Club Triatlón de Elche) → Proyecto de almuerzo saludable → Promoción de hábitos saludables desde la Universidad de Alicante → Actividades náuticas → Salida al Parque Natural de Guardamar del Segura para trabajar juegos de Pascua y tradicionales		
		Institucionales (federaciones)
		Propias del centro (no curriculares en el comedor)
		Propias del centro (curriculares)

4. Acción singular

Psicomotricidad relacional

Objetivos

- ➔ Promover el desarrollo integral de las niñas y niños a través del juego espontáneo, libre y comunicativo.
- ➔ Respetar el proceso madurativo del alumnado dando una importancia especial al acompañamiento emocional durante la práctica motriz.
- ➔ Promover la autonomía del alumnado en la exploración y el proceso de aprendizaje.
- ➔ Plantear una continuidad en los itinerarios de aprendizaje desde la etapa de Infantil hasta Primaria en relación con la promoción de los estilos de vida activos y saludables desde una perspectiva holística de la salud.

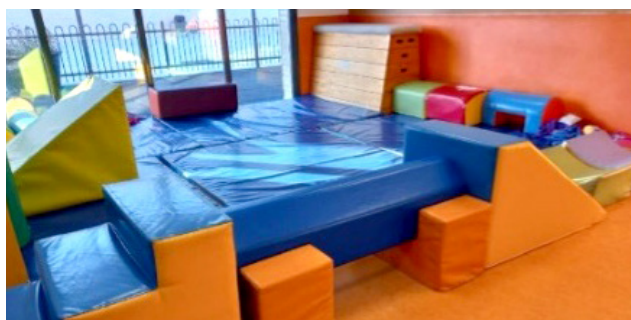
¿En qué consiste?

Esta acción clasificada dentro de las propias del centro como curricular se realiza en el horario lectivo del alumnado. Las sesiones de “psicomotricidad relacional” se realizan en los centros desde el primer curso de Educación Infantil hasta 3º de Educación Primaria. Las lleva a cabo el profesorado de Educación Física, junto con los/as tutores/as de cada grupo, pues son las personas de referencia en la sesión.

Para llevar a cabo las sesiones, en el centro se acoge al alumnado transformando las clases en los llamados espacios y ambientes preparados. El ambiente en el aula de psicomotricidad promueve la independencia del alumnado en la exploración y el proceso de aprendizaje. La libertad y la autorregulación hacen posible que cada infante encuentre en el juego propuestas que dan respuesta a sus necesidades evolutivas. Asimismo, se parte del acompañamiento emocional como principio básico de la escuela, validando, escuchando y poniendo palabras a los sentimientos y las emociones, ayudando a identificar y gestionar todo lo que sienten sin juicios, con una mirada respetuosa y coeducativa.

En cada sesión de psicomotricidad relacional el o la docente prepara un espacio de juego en el cual el movimiento, la emoción y la relación forman la base del aprendizaje y el proceso de desarrollo. Este solo observa, asegura, acompaña y facilita el juego con la intención de que el alumnado exprese sus necesidades, sus deseos y sus miedos. Para hacerlo posible el espacio tiene que focalizarse en el juego

simbólico y para conseguirlo se tiene que diseñar la propuesta teniendo en cuenta aspectos como la distribución de los recursos materiales, realizando presentaciones diferentes del espacio.



Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores

- **Creación de espacios:** aula de psicomotricidad de Infantil y aula de psicomotricidad de Primaria con materiales suficientes para la interacción motriz, cognitiva, social y emocional.
- Dotación económica PEAFS para la **formación anual** de los y las docentes en psicomotricidad relacional para el desarrollo de las sesiones.
- **Responsabilidad compartida** de la comunidad educativa (familias, claustro, alumnado y equipo directivo) para dar coherencia y sentido al proyecto de escuela a partir de las propuestas planteadas en Educación Física.

Barreras

- **Necesidad de formación.** La comunidad educativa tiene que concienciarse y apostar por la importancia de la acción que se lleva a cabo, y se tiene que aprobar en el programa anual de formación (PAF) la formación del claustro en psicomotricidad relacional.
- **Recursos personales.** El equipo directivo tiene que incluir en la temporización horaria las necesidades docentes para llevar a cabo las sesiones exitosamente.
- **Recursos materiales.** Los ambientes preparados necesitan materiales suficientes, con un coste elevado, para fomentar entre el alumnado el juego simbólico y la exploración a través del juego.

Referencias

Aucouturier, B. (2021). *La formación del psicomotricista: Su formación personal por la vía corporal y emocional*. Graó.

Martínez-Mínguez, L. (cord.). (2023). *Psicomotricidad. Pikler, Lapierre, Aucouturier y UAB diferencias conectadas*. Graó.

EXPERIENCIA 5

Un CEPAFE implicado en la alimentación del alumnado

OBJETIVO GENERAL

El objetivo de este PEAFS se alinea con el Marco Nacional para la Actividad Física y el Deporte en Edad Escolar, en la medida que trata de: 1) utilizar interactivamente los lenguajes (corporal, verbal, musical, tecnológico, etc.) y el conocimiento; 2) convivir en grupos heterogéneos mostrando responsabilidad personal, capacidad de relacionarse, cooperar y resolver conflictos; y 3) actuar de manera autónoma para conducir proyectos personales, en particular, la gestión de la propia actividad física y la alimentación saludable a lo largo de la vida.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

Este PEAFS, que se lleva realizando ininterrumpidamente desde el curso 2019, se plantea originariamente en el [IES Enric Valor de Picanya](#), un centro público con 700 alumnos entre ESO y FPB.

El municipio tiene una larga tradición deportiva. Un ejemplo es la Mini-Olimpiada escolar, la cual cuenta ya con 40 ediciones. Por lo que respecta a los espacios deportivos del pueblo, se puede considerar un municipio con gran oferta de instalaciones y espacios para la práctica de actividad física, la cual se promueve desde el centro educativo.

Los **objetivos específicos** de este PEAFS son:

- Incrementar la participación en "Actividad física fuera del centro", desarrollada fuera del horario escolar cotidiano a través del Club de Atletismo (carreras populares, carrera de la mujer...).
- Fomentar conductas responsables en el uso del lenguaje para expresar emociones durante la práctica de la actividad física y el deporte, ya sea durante la competición como en la práctica diaria o como espectador/a.
- Aumentar la autonomía de nuestro alumnado, a la práctica del calentamiento y vuelta a la calma.
- Realizar charlas formativas sobre hábitos saludables en nuestro alumnado, en las horas del patio, al menos una en el trimestre.
- Fomentar actitudes y valores que favorezcan la igualdad de género, que potencian el fair play, la educación en valores y los hábitos saludables.
- Asesorar a las familias de nuestro alumnado, a nivel deportivo y alimentario.
- Incentivar el uso de la bicicleta como Actividad Física Saludable y como medio de transporte ecológico.
- Aumentar los niveles de actividad física y disminuir el sedentarismo a partir del Proyecto STRAVA: uso responsable y educativo de los smartphones de manera gamificada y a través de la App gratuita Strava.
- Mejorar la alimentación del alumnado en el ámbito escolar a través del Proyecto Educativo Cantina S3: Saludable, Sostenible y Solidaria.



2. Agentes implicados y coordinación

Entidad / Órgano / Colectivo	Tipo	
AMPA Consejo escolar a través de la comisión de comedor Claustro a través del trabajo interdisciplinario de varios departamentos. Cocina S3 (empresa que gestiona los servicios de restauración)		Propio centro
Ayuntamiento de Picanya Centro Municipal de Salud		
ACICOM (Asociación de Ciudadanía y Comunicación) SchoolFood4Change CEMAS (Centro Mundial para la Alimentación Sostenible, sede de la FAO-ONU en València) CERAI (Coordinadora de Estudios Rurales y Agricultura Internacional) Universitat de València Universitat Politècnica de València CODINUCOVA (Colegio de Dietistas y Nutricionistas de la Comunitat Valenciana) Justicia Alimentaria Escoles que Alimenten CIM Burkina Per l'Horta Horno tradicional local Baixauli Ecocomedores		Agentes externos

3. Actuaciones que forman parte del proyecto

Actuación / Actividad		Tipo	
→ Club Atletismo del Instituto	→ Club Pilota Valenciana		Actividades físicas y deportivas fuera del horario lectivo
→ Club Volei del Instituto	→ Club Circo		
→ Vía verde	→ <i>Plogging</i> en familia		
→ Club Gimnasia Rítmica	→ Campo a través		
→ Club Fútbol Sala Femenino			
→ Proyecto Strava	→ Deportes alumnado+profesorado (Jornada festiva en la semana cultural)		Actividades dentro del horario lectivo
→ Carrera solidaria inclusiva del Instituto			
→ Semana blanca	→ Deportes inclusivos no estereotipados (Optativa 2º ESO)		
→ Actividades náuticas			
→ Aula ciclista	→ Actividad física basada en el modelo salutogénico (Optativa 4º d'ESO)		
→ Semana de la Educación Física en la calle			
→ Mini Olimpiada (carrera municipal anual 1º y 2º ESO)	→ Recuperemos el barranco de Xiva (Optativa 3º ESO)		
→ Itinerario cultural por los 10 huertos de Picanya	→ Cantina S3: saludable, sostenible y solidaria (Optativa Proyecto Interdisciplinar 1º Bachiller)		
→ Almuerzos saludables	→ Campaña concienciación del exceso de consumo de azúcar		Actividades asociadas a la mejora de hábitos alimentarios
→ Escuela de familias (Nutrición y salud)	→ Taller de cocina S3		
→ Jornadas con CODINUCOVA			
→ Carrera Orientación	→ Visita Centro de Atención Primaria y SAMUR (Taller primeros auxilios)		Actividades de hábitos saludables y educación en valores
→ Deporte en la playa			
→ Plan de mejora carriles bici	→ Charla deporte adaptado		
→ Actividad física entre docentes (Plan de Actividades de Formación interna)	→ Charla deporte y mujer		
→ Taller defensa personal femenina			

4. Acción singular

Cantina S3

Objetivos

- El proyecto “*Cantina S3: saludable, sostenible i solidària*”, galardonado con el premio Estrategia NAOS 2023, trata de ofrecer una alternativa real a los actuales servicios de restauración de los centros educativos públicos. Por medio de metodologías activas y participativas y formación en la comunidad educativa, el alumnado desarrolla varias estrategias para el cambio hacia un modelo más saludable, en consonancia con los ODS de la Agenda 2030 y las recomendaciones de la OMS.

¿En qué consiste?

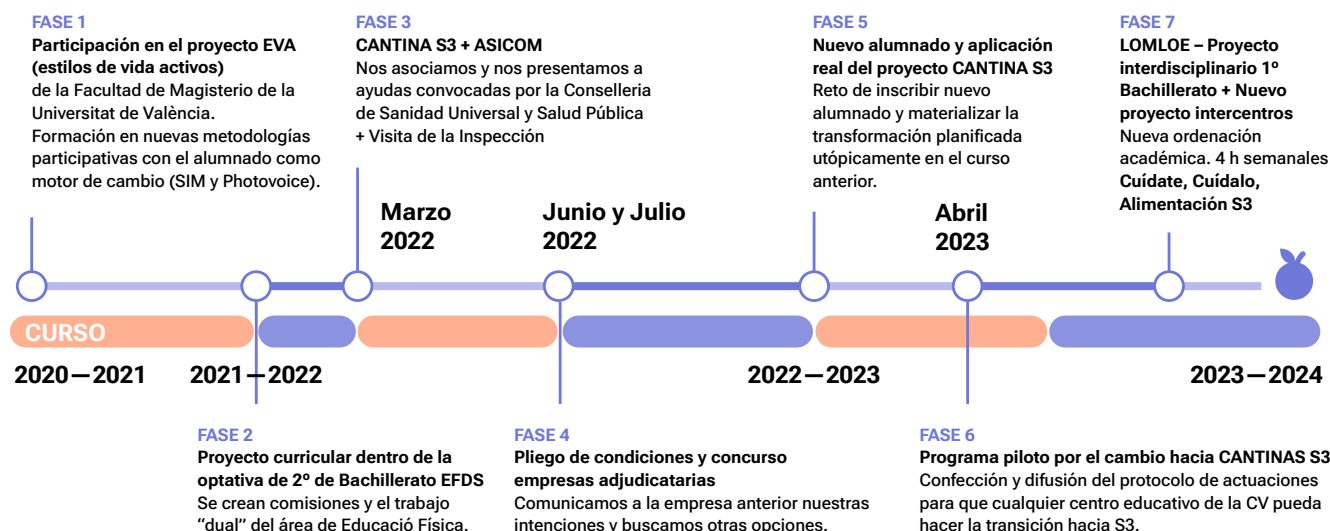
Este proyecto se inicia el curso 20-21 (figura 12) con la participación en una [investigación](#) sobre metodologías innovadoras y activas a cargo de la Han University (Países Bajos) y la Universitat de València. Esta formación conlleva un mapeo del centro educativo, en el cual, el alumnado participante de 4º de ESO identifica los activos de salud del instituto, entre los que aparece el servicio de restauración (cantina), como elemento a mejorar y cambiar.

Seguidamente, en el curso 21-22, el alumnado de la optativa de 2º de Bachillerato (Educación Físico-deportiva y Salud), organizado por comisiones, desarrolla el ideario de cantina utópica, para que la oferta y gestión de esta cumpla con los estándares de salud, sostenibilidad y solidaridad. Este planteamiento, hasta el momento únicamente teórico y utópico, se convierte en una apuesta y cambio reales en el curso 22-23 potenciado por la visita de la Inspección de Sanidad, la cual comprueba que no se cumplen las directrices del [Decreto 84/2018](#).

Paralelamente, nos asociamos con [ACICOM](#) (Asociación Ciudadanía y Comunicación) para optar a una ayuda ofrecida por la Consellería de Sanidad de la Generalitat Valenciana que se consigue. Llegados a este punto, decidimos poner en práctica el proyecto y cambiar completamente la cantina del centro educativo. Así, en el curso 22-23, con una nueva empresa gestora de la cocina, lo ponemos en marcha.

Actualmente, la cantina trabaja de acuerdo con nuestros planteamientos y quien gestiona la cocina es Toni, cocinero que desde el principio vivió el proceso de cambio. En el presente curso el alumnado continúa trabajando por comisiones desde una optativa de investigación de 1º de Bachillerato creada ad hoc. Además, el proyecto ha evolucionado a otro intercentros, “Cuida’t, Cuida’l, alimentació S3”, el cual llega a más de 3.000 estudiantes de 4 institutos de la Comunitat Valenciana y a una comunidad educativa de más de 6.000 personas.

Figura 12. Cronología proyecto Cantina S3.



Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores	Barreras
→ Gran implicación del alumnado en cada paso del proceso a consecuencia de iniciar y desarrollar un proyecto en base a sus intereses. → Obtención de ayudas a través de convocatoria de salud pública y en asociación con ACICOM. → Difusión en medios de comunicación. → Apoyo del equipo directivo y claustro. → Apoyo de la AMPA y del consejo escolar del centro educativo. → Apoyo de la Conselleria de Sanidad y otras entidades públicas y privadas.	→ Dificultad en la gestión burocrática de los procedimientos administrativos relacionados con la alimentación en un centro educativo público de la Generalitat Valenciana. → Falta de transparencia y reticencias de las grandes empresas dedicadas a gestionar comedores. → Falta de cultura y educación en hábitos alimentarios en los servicios de restauración de los centros educativos. → Ninguna dotación o descarga horaria para la coordinación del proyecto.

Recursos para la puesta en práctica

Materiales en línea descargables



EXPERIENCIA 6

Un CEPAFE comprometido con su comunidad educativa

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un proyecto para favorecer la adquisición de hábitos de vida activos, focalizado en aumentar el nivel de la actividad física, la alimentación saludable, la reducción de uso de plásticos y el buen descanso. Además, fomentar los activos de salud de la comunidad educativa evitando cualquier tipo de discriminación.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

El CEIP Benimàmet es un centro público de Educación Infantil y Primaria aconfesional, pluralista e integrador de las diferencias personales, sociales y culturales. Cuenta con 6 unidades de Educación Infantil y 12 unidades de Educación Primaria. El total de alumnado es de 347, de los cuales 107 son de educación compensatoria y 63 presentan necesidades educativas especiales.

El proyecto se inició en el curso 2017-2018 con la intención de que nuestra comunidad educativa incorporara hábitos de vida activa y saludable, a partir de la observación en las aulas. El sedentarismo, la falta de descanso, la mala alimentación y el excesivo uso de plásticos que detectamos en nuestro alumnado fueron motivos suficientes para intentar dar una respuesta a esta “alarma” social.

2. Agentes implicados y coordinación

En el proyecto están implicados todos los órganos de coordinación docente y de representación: claustro, consejo escolar y personal no docente. Además, hay que destacar la colaboración de otros agentes, como es el caso del ayuntamiento, policía local y nacional, federaciones y clubes deportivos, entidades locales, empresas privadas y asociaciones: Lloc de Vida y Kumpania.

Entidad / Órgano / Colectivo

Tipo

Huerto escolar (Benihorta)

“Fruita a l’escola”

“Pilota a l’escola”

Situaciones de aprendizaje por parte de las federaciones deportivas



**Programas
institucionales**

Retos individuales: almuerzo saludable y envases reutilizables

Retos familiares

Día del Deporte

Juegos acuáticos

Actividades complementarias

Actividades formativas



**Propias
del centro:
curriculares**

Kárate

Fútbol sala

Baile moderno



**Propias
del centro:
extracurriculares**

3. Actuaciones que forman parte del PEAFS

Actuación / Actividad

Tipo

- **Comer frutas, verduras y frutos secos.** El alumnado, en el tiempo de descanso, almuerza frutas, verduras y frutos secos. Se plantea como un reto individual y se puntúa diariamente en las tutorías.
- **Talleres dentro del proyecto de comedor escolar.** Los monitores y las monitoras de comedor realizan talleres relacionados con la alimentación saludable. Con esto, refuerzan el trabajo de los contenidos de nuestro proyecto.
- **Charla-taller con el alumnado.** Junto con profesionales que vienen a trabajar con nuestro alumnado reforzamos el conocimiento sobre la industria alimentaria y, sobre todo, la visión crítica sobre los productos que las empresas de alimentos ultraprocesados nos intentan vender como alimentos saludables. Aprenden a leer etiquetas de alimentos.
- **Formación de familias.** Los y las profesionales que trabajan con nuestro alumnado también lo hacen con nuestras familias. Analizamos el etiquetado de alimentos y las estrategias de *marketing* emocional que utiliza la industria alimentaria.
- **Benihorta.** Proyecto de huerto escolar en el que trabajamos la importancia de consumir productos de proximidad (km 0) y de temporada. Además, nuestro alumnado aprende a cultivar sus propias verduras y hortalizas.



**Alimentación
saludable**

- **Somos centro CEPAFE.** Cada curso desde el año 2013 participamos en el diseño del proyecto deportivo de centro para promover la actividad física y la salud (PEAFS) dentro y fuera de nuestro centro.
- **Situaciones de aprendizaje con federaciones deportivas de la Comunitat Valenciana.** Por ser centro CEPAFE trabajamos en conjunto con algunas federaciones deportivas con el alumnado de 3º, 4º, 5º y 6º de Educación Primaria. Este año, hemos trabajado con las federaciones de ciclismo, atletismo y ajedrez.



**Actividad
física**

- **Talleres dentro del proyecto de comedor escolar.** Los monitores y las monitoras de comedor realizan talleres de actividad física. Con esto, refuerzan el trabajo de los contenidos de nuestro proyecto.
- **Charlas de deportistas con nuestro alumnado.** Algunos deportistas de élite y *amateurs* han pasado por nuestro centro con el objetivo de mostrar a nuestro alumnado algunos de los valores del deporte. Como, por ejemplo: Dani Parejo, David Casinos, Ricardo Ten, Carolina Pérez, Anna Gómez, Ana Suárez Utrero u Ornela Bankole, entre otros/as.

- **Retos familiares y retos especiales.** Dentro del proyecto “Benimàmet en moviment” también proponemos retos de actividad física para todas las familias. La finalidad es conseguir que toda la comunidad educativa incorpore hábitos de vida activa y saludable y realice actividad física en familia. Además del refuerzo de los vínculos familiares, esta actividad se puntúa mediante el correo electrónico del proyecto. Las familias envían fotos de la actividad y las maestras de Educación Física puntúan los retos.
- **Recomendaciones de verano.** Siempre realizamos recomendaciones para el verano en la línea de nuestro proyecto: hábitos de vida activa y saludables y mucho movimiento.

-
- **Retos individuales.** Uno de nuestros objetivos con respecto a este eje es reducir la utilización de los plásticos desechables. Para hacerlo, un reto individual que puntuamos diariamente con todo nuestro alumnado es traer el almuerzo en un táper o portabocadillos y que la botella de agua sea rellenable.
 - **Retos familiares y especiales.** Uno de los retos familiares que proponemos es practicar *plogging*, es decir, hacer caminatas o salir a correr y recoger los plásticos que nos encontramos en el campo o en las playas. Este reto también puntúa en el cómputo global.
 - **Benihorta.** Con el proyecto de huerto escolar enseñamos a nuestro alumnado a consumir productos de proximidad (km 0) y temporada, y que entiendan que este hecho en concreto ayuda a cuidar el medio ambiente.
 - **Charla "Un mar de plástico".** Con esta actividad pretendemos concienciar, más todavía, a nuestro alumnado sobre la importancia de reducir la utilización de plásticos desechables. También vemos la repercusión que este uso de plásticos tiene en nuestros océanos y en la fauna y flora marinas. Dos biólogos marinos de gran prestigio comparten con nuestro alumnado su tiempo y su conocimiento.
 - **Bioagradables.** Actividad de *plogging* con este colectivo de voluntariado activista comprometido con la limpieza de playas. Invitamos a toda la comunidad educativa.



Medio ambiente

-
- **Educación Física.** En el área de Educación Física trabajamos actividades de relajación y *mindfulness* en muchas vueltas a la calma de las diferentes sesiones.
 - **Talleres dentro del proyecto de comedor escolar.** Dentro del proyecto de comedor realizan actividades de relajación y de atención plena (*mindfulness*).
 - **Tutorías.** Parte del claustro realiza actividades de *mindfulness* justo después del tiempo de patio. El objetivo fundamental es bajar pulsaciones después de la actividad de patio y trabajar la concentración para volver al aula.
 - **Proyectos interdisciplinarios.** Hablamos de salud mental, de cómo autogestionar el estrés, aprendemos qué es una rutina de sueño ideal y diseñamos la nuestra teniendo en cuenta nuestras actividades semanales.



Buen descanso

4. Acción singular

Benimàmet en moviment

Objetivos

- Fomentar la práctica de actividad física y deportiva del alumnado de nuestro centro, complementando las clases de Educación Física y aumentando las posibilidades de realización de actividad física.
- Desarrollar una formación integral de nuestro alumnado en la que se contemplen todas sus capacidades: motrices, cognitivas, sociales y afectivas, mediante la participación en diferentes actividades deportivas.
- Crear hábitos deportivos y de actividad física saludables en nuestro alumnado, de modo que la necesidad de realizar actividad física se extienda más allá de la edad escolar, favoreciendo un nivel de salud social más alto.
- Proporcionar la mejor formación en hábitos saludables a nuestro alumnado teniendo en cuenta sus aptitudes, actitudes y motivaciones.

¿En qué consiste?

“Benimàmet en moviment” es un proyecto multidisciplinario diseñado por las dos maestras de Educación Física, formado por 4 ejes: alimentación equilibrada, actividad física, medio ambiente y buen descanso (*mindfulness*). Se trabaja desde todas las áreas, especialmente desde la Educación Física, y está todo el claustro implicado. Incluye acciones dirigidas a toda la comunidad educativa: retos individuales y familiares, actividades complementarias, actividades extraescolares, actividades dentro del tiempo de comedor escolar y también actividades formativas, tanto para el alumnado como para las familias.

Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores	Barreras
→ El apoyo del proyecto tanto por parte del equipo directivo del centro como de toda la comunidad educativa. → El trabajo de diferentes agentes externos. Concretamente, Kumpania (asociación que trabaja con alumnado de etnia gitana) y Lloc de Vida (asociación que trabaja con alumnado de compensación educativa) son fundamentales para poder llegar a más familias, especialmente con la población con menos recursos. → El seguimiento del claustro del proyecto puntuando diariamente los retos individuales del alumnado. → Por último, el apoyo de la AMPA promocionando los retos.	→ La escasa participación de las familias. → Los pocos recursos económicos recibidos desde la administración educativa para la promoción de los hábitos saludables en la escuela, puesto que no podemos depender sólo de la buena voluntad de los y las docentes.

Recursos para la puesta en práctica

Materiales en línea descargables



EXPERIENCIA 7

Un CEPAFE que mueve a todo un pueblo

OBJETIVO GENERAL

Potenciar la función inclusiva y de cohesión social del deporte escolar facilitando el acceso de todo el alumnado a la práctica deportiva escolar y, en especial, al alumnado recién llegado independientemente de la etnia, cultura, religión y nacionalidad, favoreciendo un estilo de vida saludable y aumentando actividades físicas relacionadas con la salud.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

El proyecto deportivo del CEIP Manuel Foguet está específicamente adaptado a nuestro contexto, entorno y características del centro dándole

un enfoque basado en la práctica deportiva. El proyecto nació hace 4 años, debido a la inquietud del profesorado de Educación Física del centro y la iniciativa de llevar a cabo un proyecto de caminos escolares seguros con la colaboración de todo el claustro. Hay que destacar aspectos como:



El educativo

- Igualdad de oportunidades: el deporte al alcance de todo el mundo.
- El deporte sin exclusiones por capacidad ni género.
- El deporte como formación de ciudadanos y ciudadanas.
- El deporte social y familiar.
- Jugar por encima de competir.
- El fomento de hábitos saludables.



De relación

- Ampliar experiencias personales.
- Establecer relaciones interpersonales y multiculturales en la comunidad escolar.
- Adquirir hábitos saludables de utilización del tiempo libre.
- Mejorar la convivencia, la solidaridad, la aceptación y el respeto a la diversidad, así como a la integración de los grupos de población más desfavorecidos.
- Mejorar las habilidades sociales como la tolerancia, el espíritu de equipo, el *fair play* y el respeto a los demás y a las normas.
- Favorecer la superación personal y en equipo a la hora de afrontar la superación de un esfuerzo individual y/o colectivo para la consecución de los objetivos.



De salud

- Contribuir en la adquisición de capacidades y competencias motrices.
- Aprender a cuidar el cuerpo a escala física y mental.
- Mejorar la autoestima y la perseverancia y, en general, los aspectos emocionales.
- Reducir el sedentarismo.
- Aumentar los hábitos saludables y la actividad física saludable.
- Establecer hábitos saludables que perduren en el tiempo.

En este proyecto deportivo prevalecen las actividades de finalidad lúdica, favoreciendo el placer de participar en actividades físicas, de mejorar las propias posibilidades motrices y descubrir nuevas experiencias relativas al cuerpo y al movimiento.

Estas actividades permiten al alumnado optimizar sus capacidades motrices como forma de mejora personal y como medio de entender la competición de una manera sana, inclusiva y sin diferencia de género ni estereotipos.

2. Agentes implicados y coordinación

Entidad / Órgano / Colectivo	Tipo
Equipos directivos	 Propios del centro
AFA	
Claustro de profesorado	
Estudiantes	
Ayuntamiento	 Instituciones
Policía Local	
Consejo Municipal de Deporte	
Universidad de València	
Federaciones	 Clubes deportivos
Clubes deportivos	
Entidades locales	 Empresas y otros agentes

3. Actuaciones que forman parte del PEAFS

Actuación / Actividad	Tipo
→ Huerto escolar	 Programas institucionales
→ “Fruita a l’escola”	
→ Hockey (Federación de Hockey de la Comunitat Valenciana)	
→ “Pilota a l’escola”	
→ Deporte adaptado COCEMFE	 Institucionals (federacions)
→ Hockey (Federación de Hockey de la Comunitat Valenciana)	
→ “Pilota a l’escola” (Federación de Pilota Valenciana de la Comunitat Valenciana)	
→ Rugby escolar (Federación de Rugby de la Comunitat Valenciana)	
→ “Aula ciclista” (Federación de Ciclismo de la Comunitat Valenciana)	
→ Bebidas saludables	 Propias del centro: curriculares
→ Las olimpiadas (Consejo Municipal de Deporte)	
→ Actividades náuticas (CME)	
→ Día del Deporte (CME)	
→ El atletismo (CME - Club Deportivo Vinaròs)	
→ Proyecto vertical la sostenibilidad	 Propias del centro: extracurriculares
→ Transporte activo (caminos escolares seguros)	
→ Multideporte	
→ Fútbol sala	

4. Acción singular

Fomentando el transporte activo a través de los caminos escolares seguros

Objetivos

- Disminuir el sedentarismo y aumentar la actividad física.
- Fomentar la autonomía en el alumnado.
- Crear redes de itinerarios seguros en la ciudad, para potenciar los desplazamientos activos.
- Favorecer la sostenibilidad reduciendo las emisiones de CO₂ al disminuir el uso de los vehículos motorizados.

¿En qué consiste?

Esta acción clasificada dentro de las propias del centro como extraescolar se podría incluir como curricular también. La acción consiste en favorecer el transporte activo entre el alumnado del centro, aunque beneficia a todos los centros de la ciudad, a través de los caminos escolares seguros. Esto se consigue gracias a la implicación de todos los agentes mencionados anteriormente. El Ayuntamiento ha señalizado las rutas más seguras para ir al centro educativo, la Policía Local ha realizado talleres teórico-prácticos para concienciar del buen uso de la bicicleta y enseñar a respetar las señales de tráfico, además de hacer el acompañamiento durante el

bicibús semanal. El Consejo Municipal de Deporte facilita monitores/as para acompañar al alumnado en las entradas y salidas, la AFA gestiona los bicibús y el pedibús. El claustro colabora en la parte didáctica en sus clases y durante el proyecto vertical y el equipo promotor de transporte activo gestiona y coordina todas las acciones entre todos los agentes y lleva a cabo la evaluación de las acciones. Gracias a esta iniciativa estamos contribuyendo al desarrollo de los ODS y los retos del s. XXI como, por ejemplo, mantener una vida sana y promover el bienestar para todo el mundo en todas las edades; conseguir que la ciudad sea inclusiva, segura, resiliente y sostenible y adoptar medidas para combatir el cambio climático y sus efectos.

Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores

- **Los equipos directivos:** el equipo directivo es el primer agente que tiene que creer en la acción, puesto que nos facilitará y nos hará más fácil todo el proceso.
- **La comunidad educativa:** es la parte que hará que el proyecto tenga éxito o no, puesto que serán los que promuevan la acción.
- **Los agentes externos:** son fundamentales para poder materializar el proyecto, tanto en el ámbito económico como de recursos humanos.
- **El profesorado:** es la parte que le dará sentido a la acción y que hará que sea pedagógica y que perdure en el alumnado.

Barreras

- **Las familias:** por dos aspectos fundamentales: la inseguridad de dejar a sus hijos e hijas andar o ir en bici a la escuela a solas y las prisas por llegar a los lugares.
- **Las leyes:** hasta este curso no se ha dado libertad a las familias para dejar que sus hijos e hijas se desplacen a la escuela a solas, todavía hay centros que no dejan salir solo al estudiantado.
- **Los espacios:** no están habilitados para dejar las bicicletas aparcadas de forma segura.
- **La AFA:** cada vez hay menos familias implicadas en la asociación.

Recursos para la puesta en práctica

Camins escolars segurs de Vinaròs



Situación de aprendizaje: “Nos desplazamos de forma activa”



Recursos didácticos sobre movilidad e infancia



European Mobility Week | Theme 2025



Programa educativo para usuarios de la bicicleta



Unidad didáctica de movilidad segura y sostenible



Con bici al cole



Con bici al instituto: proyecto pedagógico para Secundaria



¿Cómo formar ciclistas?

Manual para impartir cursos de manejo y circulación en bicicleta



Guía para usuarios de la bicicleta



Curso de circulación segura y responsable en bicicleta



Libro blanco sobre la protección de usuari@s de bicicleta en la Comunitat Valenciana



La bicicleta: física sobre rodes



“Aula ciclista”



EXPERIENCIA 8

“S'activa l'Irta” por la salud y la sostenibilidad

OBJETIVO GENERAL

El objetivo principal se basa en impulsar la práctica de actividad física y deportiva, así como la adquisición de hábitos saludables que fomenten estilos de vida activos y sostenibles en nuestro alumnado y en la comunidad educativa, con propuestas inclusivas, coeducativas y accesibles que atiendan a la diversidad de nuestro centro, desde una perspectiva de educación en valores, igualdad de oportunidades y de contribución al desarrollo de los ODS.



1. Origen y contextualización en el centro educativo

En el IES Serra d'Irta, conscientes de la problemática social actual en los y las adolescentes respecto a los índices de obesidad, de sedentarismo, de horas de exposición a pantallas, de problemas de salud mental o de falta de descanso, y también del contexto socioeconómico vulnerable de gran parte de nuestro alumnado, consideramos fundamental adherirnos al Marco nacional de la actividad física

y el deporte y desarrollar un proyecto educativo deportivo y de salud que pueda impulsar y fomentar la práctica deportiva y la adquisición de hábitos saludables, no solo entre nuestro alumnado, sino entre toda la comunidad educativa, con el objetivo de crear y fomentar una filosofía de vida saludable y sostenible real en nuestro centro. Así pues, somos centro CEPAFE desde el curso 2016/2017. Además, el Ministerio de Educación nos otorgó el distintivo de calidad educativa "Sello de Vida Saludable" en 2020.

Proyectos y programas incluidos en el PEAFS "S'activa l'Irta"

- **Proyecto "PATIOS ASICS":** activos, saludables, inclusivos, coeducativos y sostenibles", que incluye campeonatos, talleres, campañas específicas, actividades de *plogging*, zona de juego libre, ajedrez, ping-pong, conciertos y talleres del Ayuntamiento.
- **Proyecto "MOVILIDAD S3: saludable, sostenible y segura",** que incluye la Semana Europea de la Movilidad, el programa "Aula ciclista", *bici-plogging*, una bici una fruta, entre otras.
- **Proyecto "OCIO SS: saludable y sostenible",** que incluye las jornadas medioambientales de salud en la playa, las rutas cardiosaludables o la práctica de actividad física en instalaciones municipales.
- **Proyecto "ALIMENTACIÓN SS: saludable y sostenible",** que incluye las jornadas educativas del tomate de colgar, almuerzos SS, programa Recreo Residuos Cero, colaboración con empresas locales de fruta y talleres.
- **Proyecto INTERCENTROS: "CUIDA'T + CUIDA'L= alimentación S3 (saludable, sostenible y solidaria)",** en el que participan dos centros educativos más: el IES Enric Valor de Picanya y el IES Andreu Alfaro de Paiporta.
- **Proyecto "HUERTO SEMILLERO Y HORTÍCOLA",** que incluye el proyecto de Irta-compostador, el proyecto "Llavors de vida del *Limonium Irtaense*", cultivo de frutas y verduras y programa de las 3R.
- **Proyecto de coeducación: "LES XIQUES TAMBÉ JUGUEM",** que incluye muchas iniciativas y actividades; entre estas, la celebración de la Semana de la Mujer y el Deporte.
- **Proyecto sobre inclusión y diversidad: "PONTE EN SU PIEL, PONTE EN SUS ZAPATOS",** que incluye varias iniciativas como la de aprendizaje servicio (APS) en el centro de daño cerebral adquirido Nueva Opción de València, prácticas de deportes adaptados con COCEMFE Maestrat o la jornada "En el deporte somos iguales".
- **PIIE "Recuperem les nostres arrels",** al que vincularemos el resto de proyectos y que incluye iniciativas como: los juegos populares y tradicionales, la pilota valenciana, nuestras danzas tradicionales, recuperemos la bici, las recetas de la abuela y el Festival de Juventudes Unidas, etc.
- **Proyecto nacional: "El camino de piefcitos: unidos por una Educación Física saludable y sostenible",** gamificación basada en 5 ejes de la salud: actividad física, alimentación saludable, sostenibilidad, lectura, descanso-desconexión de pantallas.
- **Proyecto "IRTA-PLOGGING",** que incluye actuaciones de *sender-plogging*, *bici-plogging*, *playa-plogging* y *patio-plogging*.
- Programas de mejora de la convivencia: **"TEI, tutoría entre iguales y mediación"**.
- **"SERRA D'IRTA FOR FREEDOM",** con la ONG Goals for Freedom y una escuela de Uganda.
- **Proyecto ERASMUS+ "HESULIFE: Healthy and Sustainable Lifestyles. Learnings for a better life and a better world".**
- **Proyecto internacional "PAHLESS: Physical Activity and Healthy Lifestyles in European Secondary Schools",** con la Asociación Europea de Educación Física (EUPEA) y la Universidad de Luxemburgo.
- **Programa: "ACTÍVATE DESPUÉS DE CLASE",** con talleres y práctica deportiva en horario no lectivo.
- **Programa: "LECTURA A LA NATURA",** que une movilidad sostenible, actividad física, fomento lector, *plogging*.
- **Programa: "VAR DE LA HONESTIDAD",** que incluye iniciativas para desarrollar el juego limpio, el respeto y la honestidad en el deporte.

2. Agentes implicados y coordinación

Entidad / Órgano / Colectivo

Tipo

Departamentos didácticos

Equipo directivo

AFA



Propios del centro

Ayuntamiento

Asociación juvenil: Juventud Alcalà

Policía Local

Universitat de València

Universitat Jaume I

Otras instituciones: CIEF, Bionord



Instituciones

Clubes deportivos locales: Gimnasio, CH Serra d'Irta, Club Ajedrez, FC Alcalà, Amics de les Curses Populares, Club Muntanyenc

Federaciones



Clubes deportivos

Parque Natural de la Serra d'Irta, Parque Natural del Prat de Torreblanca

Asociaciones locales



Empresas y otros agentes

3. Actuaciones que forman parte del proyecto

Actuación / Actividad

Tipo

→ "Pilota a l'escola"

→ Campaña "A la mar"

→ "Esport a l'escola"

→ "En l'esport som iguals"

→ "Aula ciclista"



Institucionales (programas)

→ Deportes adaptados

→ Pádel

→ Bádminton

→ Pilota valenciana

→ Triatlón



Institucionales (federaciones)

→ Incluidas dentro del proyecto de patios ASICS: • Campeonatos de colpbol, balonmano, futbito, voleibol, <i>roundnet</i>, baloncesto, pilota valenciana, bádminton, tenis mesa i <i>kin-ball</i> • Talleres de bachata, <i>parkour</i>, material SKI, combas, deportes adaptados, <i>twincon</i> y juegos tradicionales → Día del Deport	→ Carrera solidaria Navidad → Jornadas de ruedas saludables y sostenibles → ESSD (<i>European School Sport Day</i>) → Jornada medioambiental de salud en la playa → Jornadas de pádel	 Propias del centro: actividades en horario lectivo promovidas por el centro
→ Jornadas del VAR honestidad en la Semana de la Paz: Pinfuvote → Almuerzos SS → Jornadas educativas del tomate de colgar → Charlas sobre alimentación SS (saludable y sostenible) → Taller de primeros auxilios → Proyecto Irta-Plogging: salidas de <i>bici-plogging</i>, <i>sender-plogging</i>	→ TEI en el Castell → Taller de suelo pélvico → Taller “Juntas es mejor”: empoderamiento de la mujer a través del deporte → Taller mujeres locales y deporte → Taller alimentación y actividad física en el ciclo menstrual	 Propias del centro: actividades específicas de hábitos saludables y de educación en valores relacionadas con el deporte
→ Taller yoga Espalsana para toda la comunidad educativa → Jornadas intercentros Cuida't + Cuida'l = alimentación S3 → Talleres pilates (higiene postural) → Talleres sobre hábitos saludables y sostenibles (alimentación saludable, pilares de salud, actividad física y entrenamiento, etc.)	→ Participación y voluntariado en carreras populares y eventos → Rutas de senderismo propuestas por el Ayuntamiento → En bici por la vía verde → Deportes de nieve → Actividades náuticas	 Actividades físicas y deportivas programadas fuera del horario lectivo promovidas por el centro

4. Acción singular

IRTA-PLOGGING, sumamos en verde por nuestra salud y la del planeta

Objetivos

Objetivo general

- Mejorar la salud del alumnado realizando actividad física en la naturaleza al mismo tiempo que se sensibiliza sobre la necesidad de reducir los residuos que generamos y se contribuye a conservar el medio ambiente.

Objetivos específicos

- Reducir los residuos que se generan en el centro y en las salidas a la naturaleza.
- Fomentar el consumo de fruta y el desplazamiento SS (saludable y sostenible) mediante el uso de la bicicleta, el monopatín o el patinete.
- Mejorar y proteger el entorno natural de nuestro pueblo, limpiando las playas y la sierra, educando al resto de la comunidad educativa en sostenibilidad y trabajando en la comunidad y para esta.

¿En qué consiste?

El *plogging* es una iniciativa sueca que une la práctica de deporte con la recogida de residuos.

El proyecto de Irtá-Plogging nació en nuestro centro a partir de una problemática detectada en 2019: la generación de muchos residuos (plásticos y de desperdicio alimentario) durante los recreos. En este año tuvo lugar la primera actividad de *plogging* en el patio, en la que alumnado voluntario recogió todos los residuos que habíamos generado en un patio (tanto los que estaban en las papeleras como los de tierra) y los midieron en peso y en distancia. Se realizó la medida de tres aspectos: total de residuos en general, total de residuos plásticos y total de residuos de despilfarro alimentario. Estas tres medidas sirvieron como datos iniciales del proyecto, y se han repetido a lo largo de los años una vez cada trimestre. Con las diferentes actuaciones e iniciativas que se decidieron implementar a partir de los primeros datos para reducir la cantidad de residuos, se ha conseguido reducir notablemente la cantidad de residuos generados.





Acciones e iniciativas

- Adhesión al programa “Recreos residuos cero” (Teachers for Future).
- Adhesión a la Red de Centros Sostenibles de la Comunitat Valenciana.
- Campaña: “Tu basura a la basura”.
- Papeleras para separar/reciclar en cada aula.
- Venta de fruta en la cantina.
- Botellas reutilizables.
- Tápers / bolsas de tela.
- Proyecto de huerto semillero + hortícola.
- Irta-compostador.
- Almuerzo saludable y sostenible en AE y de centro.
- Colaboración con empresas locales de fruta.
- Campaña: “La tiza de la vergüenza”.
- Museo del centro (MACSI) con temática de cambio climático.
- APS IRTA-PLOGGING: *sender-plogging*, *bici-plogging*, *playa-plogging*.
- Proyecto “Movilidad S3: saludable, sostenible y segura”.



Resultados en el centro

- Disminución de los residuos generados en el patio y del desperdicio alimentario durante el patio.
- Aumento del consumo de fruta para almorzar.
- La mayoría del alumnado y profesorado utiliza botella de agua reutilizable.
- Parte del alumnado y profesorado utiliza tápers o similares.
- Aumento del alumnado que utiliza la bici o el monopatín como medio de transporte.
- Huerto con compost.
- Mayor concienciación hacia la sostenibilidad y la emergencia climática.

Facilitadores y barreras para su implementación

Facilitadores

- **Logística sencilla:** materiales (guantes/pinzas y bolsas), organización por grupos, se puede realizar en cualquier lugar (dentro y fuera del centro).
- **Gran impacto en el alumnado:** aplicación y resultados en contexto real.
- **Satisfacción personal con el resultado de la acción** (ayudar al planeta, mejorar nuestro entorno): mayor concienciación, implicación y motivación.

Barreras

- **Posible rechazo** inicial del alumnado ("recoger basura"). Importante el trabajo previo de concienciación y sensibilización.
- **Seguridad:** no recoger residuos de cristal, afilados o demasiado grandes.
- **Trabajo interdisciplinario y transversal** con las otras materias. Dificultades para coordinarse entre áreas y sensibilizar al profesorado sobre el rol de su área de conocimiento en el proyecto.

Recursos para la puesta en práctica

Programa Recreos Residuos Cero



Actividades para centros educativos del Centro de Educación Ambiental de la Comunitat Valenciana



Red Centros Sostenibles de la Comunitat Valenciana



Pódcast *Plogging*



EPÍLOGO

Solo acabamos de empezar

La educación es uno de los principales determinantes sociales de la salud. Por un lado, la población infantil y juvenil con una mejor educación tiene una gran probabilidad de llegar a ser adulta con mayor grado de salud. También se ha constatado que los niños, niñas y adolescentes que crecen en entornos que cuidan su salud tienen mayor probabilidad de aprender con mayor eficacia. La asociación entre salud y educación o educación y salud dispone de evidencia suficiente y es bidireccional.

Si a todo esto sumamos la interacción que puede aportar una comunidad educativa en un entorno escolar saludable seguramente se darán todos los ingredientes para que la población escolar pueda realizar un aprendizaje efectivo de competencias, valores y actitudes que le permita tomar decisiones acertadas para incrementar su bienestar y aspirar a un mayor grado de salud.

Por eso, el sistema educativo ejerce un papel clave para la salud de la ciudadanía y actúa como un factor protector y, a la vez, corrector de desigualdades sociales en la infancia y en la adolescencia, promoviendo sin duda, la equidad en salud de la sociedad. Podríamos decir que la educación actúa como un ascensor social hacia la consecución de la salud de las personas, que puede desplazarse de manera ascendente o descendente y en el que la pobreza y la pérdida de salud pueden sobrevenir cuando este queda inhabilitado u obsoleto y solo es capaz de descender. Cuidar el acceso y la calidad del sistema educativo es básico para que toda la población tenga la oportunidad de la movilidad social y también de su salud.

Pero la educación también está asociada con la alfabetización en salud, definida como el conocimiento y la habilidad para ejercer el juicio crítico sobre la información y los recursos de salud, fundamental tanto para el empoderamiento de los individuos en la toma de decisiones sobre su salud

como para permitir su participación en la promoción de la salud colectiva tratando los determinantes de la salud, como el acceso a los servicios sanitarios.

Ha sido verdaderamente interesante leer las experiencias compartidas en esta guía, las cuales ilustran ejemplos de buenas prácticas. Experiencias y proyectos fundamentados, implementados en diferentes medios y que han sido impulsados con un marcado acento transformador y participativo por el profesorado que ha actuado como dinamizador involucrando a toda la comunidad educativa. En definitiva, hemos visto cómo diferentes centros educativos partiendo de proyectos de deporte, actividad física y salud (PEAFS) en su programa educativo y en su programación anual se han convertido en centros educativos promotores de la actividad física y el deporte (CEPAFE) reconocidos que trabajan por la salud integral de las personas.

Los principios inherentes a las experiencias presentadas (análisis de la realidad en el punto de partida, la planificación, la implementación o puesta en práctica de los proyectos y la indispensable evaluación, necesaria para crear evidencia) son los constituyentes básicos del ciclo de acción que fundamentan el movimiento de las escuelas promotoras de salud.

Una escuela promotora de salud es una escuela que fortalece constantemente su capacidad como entorno saludable para vivir, aprender y trabajar (OMS y UNESCO) y que se caracteriza por estar orientada a la acción y a la participación de toda la comunidad educativa, y estar abierta también a la comunidad local. Busca incrementar el grado de bienestar transformando tanto el entorno físico y social como las conductas de vida de quienes conviven.

Los centros educativos promotores de la actividad física y el deporte en su área de acción comparten los compromisos básicos para “conectarse” con

la red de escuelas promotoras de salud. Así, los CEPAFE son centros sensibilizados en el trabajo de capacitar al alumnado en su empoderamiento para el bienestar, tienen el compromiso de trabajar de manera integral en todos los ámbitos de la salud, crean y aúnan en un equipo dinamizadores participativos y son capaces de diseñar, implementar y evaluar las actuaciones realizadas. Si bien algunas de estas acciones quedan enmarcadas en la actividad física y la disminución del sedentarismo, la capacidad crítica y holística del profesorado facilita su traslado a cualquier área: alimentación saludable y sostenible, bienestar emocional y convivencia, desarrollo de habilidades para la vida capaces de influir en la prevención de adicciones, educación afectivo-sexual respetuosa o cualquier otro tema que contribuya tanto a la salud de las personas como a la salud del planeta (sostenibilidad).

La salud como valor deseable se construye desde una visión positiva, la salutogénesis, siendo conscientes que vivir puede llegar a ser un conjunto de circunstancias unas veces armónicas y otras que obstaculizan la consecución de un estado lleno de bienestar. Por eso, el trabajo conjunto, colaborativo, complementario y coordinado desde todos los sectores y ámbitos se hace cada vez más necesario. Educar significa capacitar para reconocer los activos que tenemos en nuestro alrededor para superar los retos que la existencia ofrece. El aprendizaje tiene que preparar para la resiliencia, el crecimiento, la adaptación, la superación, la socialización, el reconocimiento de las oportunidades y de los medios que la Administración o la ciudadanía ponen a nuestro alcance cuando inevitablemente perdemos la salud.

Si todos y todas conocemos y aceptamos que algunas enfermedades son contagiosas ha llegado el momento en el que podemos promover

que el “contagio” de la salud sea posible. Los comportamientos conducentes a la salud, la creación de entornos saludables, posibilitar que las elecciones saludables sean fáciles de tomar, contagiar felicidad y buenas relaciones por la actitud positiva de las personas y de la sociedad es posible, pero requiere que seamos personas proactivas.

Crear alianzas, compartir trabajos (como esta guía propone), trabajar en red propiciando la inteligencia colectiva son tareas organizativas que tienen que ser impulsadas por todos los sectores involucrados (educación, deporte, sanidad, agricultura...), pero también de manera decidida y coordinada por la Administración para que los esfuerzos de hoy sean coherentes y sostenidos en el tiempo, avanzando hacia una población participativa, implicada, inclusiva y solidaria que aspire a conseguir la equidad en la salud de su ciudadanía.

Los y las coordinadores/as PEAFS son educadores/as profesionales que, en el desempeño de su trabajo, se han convertido en verdaderos agentes referentes de salud para toda la comunidad educativa, con una potencial capacidad transformadora del entorno educativo y de las personas con las que comparten conocimientos y vida laboral. Entre otros, contribuyen a preparar a las personas para conseguir una verdadera armonía con su entorno físico y social y aportan su profesionalidad para conseguir que la salud sea considerada como una manera de vivir autónoma, solidaria y feliz. De momento, solo acabamos de empezar.

Servicio de Programas de Salud. Dirección General de Salud Pública.

REFERENCIAS

- Alberga, A. S., Fortier, M., Bean, C., y Freedhoff, Y. (2019). Youth get a D+ grade in physical activity: How can we change public health messages to help reverse this trend? *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 44, 567–570. <https://doi.org/10.1139/apnm-2018-0479>
- Antonovsky, A. (1987). The salutogenic perspective: Toward a new view of health and illness. *Advances*, 4(1), 47–55.
- Cassar, S., Salmon, J., Timperio, A., Naylor, P., Van Nassau, F., Ayala, A. M., y Koorts, H. (2019). Adoption, implementation and sustainability of school-based physical activity and sedentary behaviour interventions in real-world settings: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0876-4>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Comprehensive School Physical Activity Programs: A guide for schools*. U.S. Department of Health and Human Services.
- Contardo-Ayala, A. M., Parker, K., Mazzoli, E., Lander, N., Ridgers, N. D., Timperio, A., Lubans, D. R., Abbott, G., Koorts, H., y Salmon, J. (2024). Effectiveness of intervention strategies to increase adolescents' physical activity and reduce sedentary time in secondary school settings, including factors related to implementation: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine - Open*, 10(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00688-7>
- Dahlgren, G., y Whitehead, M. (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*. Stockholm. Institute for Futures Studies.
- Daly-Smith, A., Quarmby, T., Archbold, V., Corrigan, N., Wilson, D., Resaland, G., Singh, A., y Chalkley, A. (2020). Using a multistakeholder experience-based design process to co-develop the Creating Active Schools Framework. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-0917-z>
- Devís-Devís, J., y Beltrán, V. (2007). La educación física escolar y la promoción de la actividad física y la salud. En D. P. Cevallos y N. C. Molina (eds.), *Educación corporal y salud: gestación, infancia y adolescencia* (pp. 29-43). Funámbulos.
- Herlitz, L., MacIntyre, H., Osborn, T., y Bonell, C. (2020). The sustainability of public health interventions in schools: A systematic review. *Implementation Science*, 15(4). <https://doi.org/10.1186/s13012-019-0961-8>
- Hu D., Zhang H.e., Sun Y., Li Y., y Aslam M. S. (2021). The effects of the measures against COVID-19 pandemic on physical activity among school-aged children and adolescents (6–17 years) in 2020: A protocol for systematic review. *PLoS ONE*, 16(7), e0255520. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255520>
- Jensen, B. B., Dur, W., y Buijs, G. (2022). Applying salutogenesis in schools. En G. Mittelmark, S. Bauer, M. Broderick, P. Rodríguez, M. Sagy, y A. Eriksson (eds.), *The handbook of salutogenesis* (2nd ed., pp. 373–385). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-79515-3_29
- Julián-Clemente, J. A., Peiró-Velert, C., Zaragoza-Casterad, J., y Aibar-Solana, A. (2021). Educación Física relacionada con la salud. En Á. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá, y J. Fernández-Río (eds.), *Modelos pedagógicos en Educación Física: Qué, cómo, por qué y para qué* (pp. 178-226). Universidad de León.
- Kolovelonis, A., Sympas, I., Marcuzzi, A., Khudair, M., Ng, K., Tempest, G. D., Peric, R., Bartoš, F., Maier, M., Brandes, M., Carlin, A., Ciaccioni, S., Cortis, C., Corvino, C., Di Credico, A., Drid, P., Gallè, F., Izzicupo, P., Jahre, H., Kongsvold, A., Kouidi, E., Mork, P. J., Palumbo, F., Rumbold, P. L. S., Sandu, P., Stavnsbo, M., Vilela, S., Woods, C., Wunsch, K., Capranica, L., y DE-PASS. (2024). DE-PASS best evidence statement (BEST): Determinants of adolescents' device-based physical activity and sedentary behaviour in settings: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 1706. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19136-y>

- Kremser, W. (2011). Phases of School Health Promotion Implementation through the Lens of Complexity Theory: Lessons Learnt from an Austria Case Study. *Health Promotion International*, 26(2), 136–147. <https://doi.org/10.1093/heapro/daq063>
- Lanuza, R., Generelo, E., y Bermejo-Martínez, G. (2019). *La oportunidad de los encuentros intercentros*. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Zaragoza. Disponible en línea: <https://zaguan.unizar.es/record/86115/files/BOOK-2019-055.pdf>
- Ley orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación (BOE núm. 340, de 30 de diciembre de 2020). Recuperado de: <https://www.boe.es/boe/dias/2020/12/30/pdfs/BOE-A-2020-17264.pdf>
- Lobato-Pajares, M. T., y Villalbí, J. R. (2019). Los servicios de salud pública: una lectura de los informes disponibles. *Gaceta Sanitaria*, 33(3), 293–295. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2018.08.005>
- McLeroy K. R., Bibeau, D., Steckler, A., y Glanz, K. (1988). An ecological perspective on health promotion programs. *Health education quarterly*, 15(4), 351–77. <https://doi.org/10.1177/109019818801500401>
- Milton, K., Cavill, N., Chalkley, A., Foster, C., Gomersall, S., Hagstromer, M., Kelly, P., Kolbe-Alexander, T., Mair, J., McLaughlin, M., Nobles, J., Reece, L., Shilton, T., Smith, B. J., y Schipperijn, J. (2021). Eight investments that work for physical activity. *Journal of Physical Activity & Health*, 18(6), 625–630. <https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0112>
- Ministerio de Sanidad. (2022). *Estrategia de Salud Pública 2022: Mejorando la salud y el bienestar de la población*. Ministerio de Sanidad. https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/pdf/Estrategia_de_Salud_Publica_2022_Pendiente_de_NIPO.pdf
- Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes (2023). *Guía de Escuelas Promotoras de Salud*. Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. https://www.libreria.educacion.gob.es/libro/guia-de-escuelas-promotoras-de-salud_184029/
- Mong, H. H., y Standal, Ø. F. (2019). Didactics of health in physical education – a review of literature. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(5), 506–518. <https://doi.org/10.1080/17408989.2019.1631270>
- Peiró-Velert, C., y Julián-Clemente, J. A. (2024). Reflexiones sobre la aplicación del modelo pedagógico de Educación Física relacionado con la salud. *Tándem: Didáctica de la Educación Física*, 84, 42–49.
- Peiró-Velert, C., y Devís-Devís, J. (2001). La escuela y la comunidad: principios y propuestas de promoción de la actividad física relacionada con la salud. En J. Devís (coord.), *La Educación Física, el Deporte y la Salud en el siglo XXI* (pp. 323–339). Marfil.
- Pfadenhauer, L. M., Gerhardus, A., Mozygemba, K., Lysdahl, K. B., Booth, A., Hofmann, B., Wahlster, P., Polus, S., Burns, J., Brereton, L., y Rehfuss, E. (2017). Making sense of complexity in context and implementation: The Context and Implementation of Complex Interventions (CICI) framework. *Implementation Science*, 12(21). <https://doi.org/10.1186/s13012-017-0552-5>
- Ramos P., Pasarín M. I., Artazcoz, L., Díez, E., Juárez, O., y González, I. (2013). Escuelas saludables y participativas: evaluación de una estrategia de salud pública. *Gaceta Sanitaria*, 27(2), 104–110. <https://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2012.04.002>
- Real decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil. (BOE núm. 28, de 2 de febrero de 2022). Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-1654>
- Real decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (BOE núm. 52, de 3 de marzo de 2022). Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-3296>
- Real decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria. (BOE núm. 76, de 30 de marzo de 2022). Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-4975>

- Real decreto 243/2022, de 5 de abril, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas del Bachillerato. (BOE núm. 82, de 6 de abril de 2022). Recuperado de: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-5521>
- Richard, L., Gauvin, L., y Raine, K. (2011). Ecological models revisited: their uses and evolution in health promotion over two decades. *Annual Review of Public Health*, 32, 307–326. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101141>
- Sallis J. F., y Owen, N. (2015). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer, y K. V. Viswanath (eds.). *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (5th ed., pp. 43–64). Jossey-Bass/Wiley.
- Sevil-Serrano, J., Abós, A., Aibar-Solana, A., Simón-Montañés, L., y García-González, L. (2020). Orientaciones para la comunidad científica sobre el diseño, implementación y evaluación de intervenciones escolares sobre promoción de comportamientos saludables. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(46), 507–517. <https://doi.org/10.12800/ccd.v15i46.1601>
- Spence, J. C., y Lee, R. E. (2003). Toward a comprehensive model of physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(1), 7–24. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00014-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00014-6).
- Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. *American Journal of Health Promotion*, 10(4), 282–298. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-10.4.282>
- Tibbitts, B., Willis, K., Reid, T., Sebire, S. J., Campbell, R., Kipping, R. R., Kandiyali, R., y Jago, R. (2021). Considerations for Individual-Level Versus Whole-School Physical Activity Interventions: Stakeholder Perspectives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7628. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147628>
- van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., y Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
- World Health Organization. (1996). *Health-Promoting Schools Series 5: Regional guidelines. Development of health-promoting schools-A framework for action*. World Health Organization.
- World Health Organization. (1997). *Promoting health through schools. Report of a WHO Expert Committee on Comprehensive School Health Education and Promotion*. World Health Organization Technical Report Series. World Health Organization.



GENERALITAT
VALENCIANA

ACI.
ARA.



Comunitat Valenciana
COMUNITAT
DE L'ESPORT



Activitat Física,
Educació i
Societat

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

ESCOLA
ACTIVA[©]