

Guia formativa per als centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport (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®

**Guia formativa per als centres educatius
promotors de l'activitat física i l'esport (CEPAFE)
de la Comunitat Valenciana**

Coordinació:

Alexandra Valencia-Peris, Jorge Lizandra i Roberto Ferriz.

Autoria:

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.

Col·laboren:

Direcció General d'Esport. Generalitat Valenciana.

Direcció General de Salut Pública. Generalitat Valenciana.

Direcció General d'Innovació i Inclusió Educativa. Generalitat Valenciana.

Grup d'Investigació Activitat Física, Educació i Societat. Universitat de València.

Seminari de Formació Permanent del Professorat "Escola activa".

Disseny gràfic i maquetació: Joanrojeski

1ª Edició. València. 2025.

ISBN: 978-84-9133-809-3

Forma de citar el document:

Valencia-Peris, A., Lizandra, J., i Ferriz, R. (coords.) (2025). *Guia formativa per als centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport (CEPAFE) de la Comunitat Valenciana*. Direcció General d'Esport de la Generalitat Valenciana i Universitat de València. <https://doi.org/10.7203/PUV-OA-9788491338093>

Aquesta obra està sota una Llicència Creative Commons Reconeixement-NoComercial-Sense ObraDerivada 4.0 Internacional.



Esta obra ha sigut cofinançada per la Conselleria d'Innovació, Universitats, Ciència i Societat Digital de la Generalitat Valenciana a través del projecte d'investigació "Els Centres Educatius Promotors de l'Activitat Física i l'Esport de la Comunitat Valenciana (CEPAFE): Avaluació de la seua efectivitat, sostenibilitat i repercussió en els estils de vida saludables dels i les escolars" (AICO/2021/342) i per la Direcció General d'Esport de la Generalitat Valenciana.



GENERALITAT
VALENCIANA | **ACI.
ARA.**

Comunitat Valenciana
**COMUNITAT
DE L'ESPORT**



Activitat Física,
Educació i
Societat

VNIVERSITAT
DE VALÈNCIA

**ESCOLA
ACTIVA®**

ÍNDEX

Pròleg	4
Glossari	5
Introducció	6
Part 1	
Cap 1. Com dissenyar, implementar i avaluar un CEPAFE	9
Cap 2. Els CEPAFE: una oportunitat per a promoure comportaments actius i saludables en l'entorn escolar	16
Cap 3. Quines característiques cal que tinguen les intervencions per a promoure estils de vida saludables?	21
Cap 4. Quins principis de procediment cal tindre en compte quan dissenyem un PEAFS?	27
Cap 5. D'on venim i cap a on anem: els CEPAFE com a antecedent de les escoles promotores de salut en el context valencià	32
Fonamentació teòrica	
Part 2	
Exp 1. El CEPAFE com a promotor de comportaments actius en el temps d'esplai	39
Exp 2. L'Horta en bici: salut i sostenibilitat	45
Exp 3. Un centre rural agrupat (CRA) que també és CEPAFE	49
Exp 4. Un CEPAFE centrat en l'acompanyament emocional de l'alumnat d'Infantil i Primària	54
Exp 5. Un CEPAFE implicat en l'alimentació de l'alumnat	59
Exp 6. Un CEPAFE compromés amb la seua comunitat educativa	65
Exp 7. Un CEPAFE que mou a tot un poble	70
Exp 8. "S'activa l'Irta" per la salut i la sostenibilitat	75
Exemples de CEPAFE en el context valencià	
Epíleg	82
Referències	84

PRÒLEG

L'educació, l'esport i la salut

En un món on la salut i el benestar són pilars fonamentals per al desenvolupament integral de les persones, els centres educatius juguen un paper crucial en la promoció d'hàbits saludables i la pràctica regular d'activitat física.

La promoció de l'activitat física i l'esport en els centres educatius s'ha convertit en una actuació prioritària per al desenvolupament integral dels i les estudiants. Els beneficis d'una vida activa no sols es reflectixen en la salut física, sinó també en el benestar emocional, el rendiment acadèmic i la formació d'hàbits saludables que perduren al llarg de la vida.

En novembre de 2010 es van convocar per primera vegada ajudes a centres educatius d'Educació Primària i Educació Secundària Obligatoria, sostinguts amb fons públics, destinades a la realització de projectes esportius de centre que promogueren l'activitat física i l'esport fora de l'horari lectiu i estigueren integrats en el projecte educatiu del centre.

La Llei 2/2011, de 22 de març, de l'esport i l'activitat física de la Comunitat Valenciana, estableix que la Generalitat reconeixerà estos centres com a Centres Educatius Promotors de l'Activitat Física i l'Esport (CEPAFE). Es van reconeixer 67 centres com als primers CEPAFE.

En 2017 es va produir un canvi significatiu no només amb la modificació de denominació, sinó amb la inclusió de l'activitat física i la salut de manera expressa, i va passar de ser un projecte esportiu de centre a un Projecte d'Esport, Activitat Física i Salut (PEAFS).

Anualment, s'han anat reconeixent els centres escolars que realitzen un PEAFS com a CEPAFE; actualment, hi ha 1.081 centres reconeguts CEPAFE en la Comunitat Valenciana (convocatòria 2024/25).

Des de llavors, s'ha avançat molt i els PEAFS han sigut objecte de diferents estudis acadèmics i d'investigació, donant lloc al treball del grup d'investigació AFES (Activitat Física, Educació i Societat), de la Universitat de València, en l'elaboració d'esta guia.

Esta guia està dirigida a tots els centres educatius que han decidit integrar un PEAFS en el seu programa educatiu i en la seua programació anual. Estos projectes no només fomenten la pràctica regular d'exercici entre l'alumnat, sinó que també promouen valors com el treball en equip, la disciplina, la superació personal i el respecte. A més, contribueixen significativament a la prevenció de malalties, la millora de la qualitat de vida i el desenvolupament d'habilitats socials i emocionals.

Les persones coordinadores del PEAFS són essencials per a l'èxit d'estos projectes. Este professional no només s'encarrega de planificar i supervisar les activitats esportives, sinó que també actua com un enllaç entre l'alumnat, el professorat i les famílies, per a assegurar que tots els membres de la comunitat educativa estiguen involucrats i compromesos amb els objectius del projecte.

Per mitjà d'esta guia, esperem proporcionar ferramentes i recursos útils perquè els centres educatius puguin implementar i desenvolupar els seus projectes PEAFS de manera efectiva. A més, volem inspirar més institucions per a unir-se a esta iniciativa i contribuir a la formació de generacions més saludables i actives.

Presidència. Direcció General d'Esport.

Secretaria Autonòmica d'Educació. Direcció General d'Innovació i Inclusió Educativa.

INTRODUCCIÓ

En l'actualitat, la infància i l'adolescència enfronten desafiaments importants relacionats amb la salut i el benestar, derivats en gran manera d'estils de vida sedentaris, l'ús excessiu de pantalles i la disminució d'espais i temps dedicats a l'activitat física. Diversos estudis han evidenciat que la pràctica regular d'activitat física no només contribueix al desenvolupament físic, cognitiu i motor, sinó que també fomenta habilitats socials i millora la salut mental. En este context, l'escola es presenta com un entorn clau per a promoure hàbits saludables des d'edats primerenques contribuint a la creació d'identitats actives i saludables.

Els centres educatius tenen un rol fonamental com a agents promotors de l'activitat física, l'esport i la salut, per convertir-se en espais privilegiats per a educar en salut garantint que tot l'alumnat puga adquirir coneixements que li beneficien en el seu desenvolupament integral. No obstant això, esta tasca requereix el compromís i la capacitat del professorat, que pot implementar estratègies pedagògiques innovadores, sostenibles i eficaces en este àmbit.

Esta guia formativa, enfocada inicialment als centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport (CEPAFE), però útil per a qualsevol escola compromesa amb l'educació per a la salut, pretén oferir ferramentes, coneixements i recursos necessaris per a dissenyar i desenvolupar projectes educatius d'activitat física, esport i salut (PEAFS) coherents amb el projecte educatiu i amb les necessitats del context i, encara que tinguen com a pilar fonamental l'activitat física i l'esport, també integren l'educació en altres comportaments i aprenentatges igualment importants per a la salut.

A través d'un enfocament fonamentat en l'evidència, esta guia busca donar suport a la creació d'entorns educatius que valoren i prioritzen l'educació en salut com a pilar bàsic del seu projecte educatiu. La guia s'estructura en dos parts. En la primera part es presenten els fonaments teòrics que cal tindre en compte per a entendre l'enfocament actual de promoció de comportaments relacionats amb la salut des de l'escola. La segona part està estructurada des d'un enfocament pràctic i presenta vuit experiències reals de diferents tipus de CEPAFE que tracten d'il·lustrar formes diverses de portar a terme un

PEAFS. A banda d'introduir l'objectiu principal de cada PEAFS i enumerar les actuacions i agents que formen part d'aquest, també es concreta una acció singular característica del centre en qüestió indicant els facilitadors i les barreres que ha trobat el professorat quan les ha implementat. Estos exemples pretenen ser un punt de partida per a aquelles escoles que vullguen iniciar-se en la promoció de la salut o que ja tinguen un PEAFS, però desitgen repensar i reorientar com s'estan promocionant els estils de vida saludables al seu centre. En qualsevol cas, no es tracta d'aplicar estes experiències com una recepta, sinó que cada centre haurà de fer les adaptacions que considere adients en funció del context i les característiques del seu alumnat.

Partint de la necessitat d'una acció educativa, integrada i participativa, esta guia pretén contribuir a transformar les escoles en entorns promotors de salut, inclusivament i sostenibles, capaços de generar benestar des de la primera infància i de promoure una societat més activa, saludable i cohesionada. Des d'esta perspectiva, els centres educatius són agents fonamentals per a fomentar hàbits saludables, especialment quan actuen sobre els determinants socials i ambientals que influeixen en els estils de vida. Comptar amb un professorat capacitat per a liderar este canvi és més necessari que mai, atés que la seua contribució esdevé essencial per a impulsar propostes educatives transformadores, contextualitzades i amb intencionalitat pedagògica que responguen a les necessitats reals dels xiquets, xiquetes i joves del nostre temps. En este camí, l'activitat física i l'esport actuen com a eixos vertebradors, preferentment en connexió amb altres dimensions de la salut i del benestar personal i col·lectiu.

Esperem que esta guia puga orientar els equips docents a l'hora de dissenyar i implementar projectes educatius compromesos amb la promoció de la salut, i que contribueisca a formar una ciutadania crítica i conscient del valor positiu d'adoptar estils de vida saludables al llarg de tota la vida.

GLOSSARI

Actius de salut	Recursos, capacitats o elements de l'entorn disponibles en un determinat context per a ser mobilitzats per a millorar la salut i el benestar d'una comunitat.
Alfabetització en salut	Capacitat per a accedir, comprendre, avaluar i utilitzar informació sobre salut per a prendre decisions informades. Inclou coneixements, actituds i habilitats per a adoptar conductes de salut beneficioses i relacionar-se de manera crítica i autònoma amb l'entorn social, educatiu i sanitari.
Centre educatiu promotor de l'activitat física i l'esport (CEPAFE)	Centre educatiu no universitari sostingut amb fons públics de la Comunitat Valenciana que impulsa la pràctica regular de l'activitat física i l'esport entre l'alumnat, mitjançant un projecte d'esport, activitat física i salut (PEAFS) integrat en el seu projecte educatiu i en la programació general anual.
Centre rural agrupat (CRA)	Tipologia de centre educatiu que integra diverses escoles rurals per a oferir una educació compartida, sovint amb propostes CEPAFE adaptades al context.
Comportaments relacionats amb la salut	Accions que adopten les persones en la seua vida quotidiana i que influeixen directament en el seu benestar físic, mental i social.
Determinant de salut	Factor, siga social, econòmic, ambiental o biològic, que influeix en la salut d'una persona o població.
Educació per a la salut	Procés educatiu que proporciona coneixements, actituds i habilitats per a prendre decisions saludables i millorar la qualitat de vida.
Entorn escolar actiu	Espai físic i social que facilita i incentiva la pràctica regular d'activitat física en el dia a dia del centre.
Estils de vida saludables	Conjunt de comportaments quotidians, com l'activitat física regular, l'alimentació equilibrada, el descans adequat, la gestió emocional i el manteniment de relacions socials positives, que contribueixen a millorar la salut física, mental i social.

Model salutogènic / salutogènesi	Enfocament de promoció de la salut que se centra en els factors que afavorixen el benestar i la salut de les persones, en lloc de posar l'accent exclusivament en les malalties o els riscos.
Programació general anual (PGA)	Document institucional de planificació acadèmica d'un centre educatiu, elaborat pel professorat al començament de cada curs escolar.
Projecte d'esport, activitat física i salut (PEAFS)	Instrument pedagògic integrat en el projecte educatiu i en la programació general anual del centre, destinat a fomentar l'activitat física, l'esport i les conductes de salut entre l'alumnat, principalment fora de l'horari lectiu durant el curs escolar.
Projecte educatiu de centre (PEC)	Document que defineix la identitat, els objectius i l'organització d'un centre educatiu.
Transport actiu	Mitjans per a desplaçar-se al centre (com anar a peu o en bicicleta) que impliquen activitat física i contribueixen a un estil de vida saludable.

PART 1

Fonamentació Teòrica



CAPÍTOL 1

Com dissenyar, implementar i avaluar un CEPAFE

1. Contextualització normativa

La Generalitat Valenciana estableix que un centre educatiu promotor de l'activitat física i l'esport (CEPAFE) és un centre educatiu (públic i/o privat concertat) no universitari sostingut amb fons públics que imparteix Educació Primària i/o Educació Secundària Obligatòria, que dissenya l'aplicació d'un projecte d'esport, activitat física i salut (PEAFS) durant un curs acadèmic i que ha sigut reconegut per la Generalitat després d'haver passat un procés de selecció en què s'han valorat tots els PEAFS sol·licitants en la convocatòria oficial anual.

Este projecte PEAFS és un document marc en què s'arreglen la filosofia, els objectius, els plans, les actuacions i les activitats per a la promoció de l'activitat física i l'esport amb l'objectiu de formar en hàbits saludables i educació en valors. Es realitza en el centre educatiu, tant en les seues pròpies instal·lacions com fora d'estes, i pot incloure activitats que es desenvolupen tant dins com fora de l'horari lectiu.

Els principals objectius del programa PEAFS són:

- a.** Promoure l'activitat física i l'esport en els centres educatius.
- b.** Combatre el sedentarisme infantil i fomentar hàbits de vida saludables.
- c.** Integrar l'esport en el currículum escolar com un eix fonamental del desenvolupament educatiu.
- d.** Afavorir l'educació en valors a través de l'esport.

Un PEAFS ha de complir una sèrie de requisits:

- a.** Ha d'anar associat al projecte educatiu de centre (PEC) i a la programació general anual (PGA), per a donar coherència a l'acció educativa i, a més, ha d'aconseguir el consens de tota la comunitat educativa implicada, com són el consell escolar, l'equip directiu, el claustre del professorat, l'AFA (Associació de Famílies d'Alumnes), les famílies i l'entorn local.
- b.** Des d'un punt de vista interdisciplinari, les temàtiques dels programes que s'han de desenvolupar han de referir-se, entre altres, a les àrees següents: salut, recreació, competició, igualtat de gènere, convivència, discapacitat, col·lectius de la diversitat, família, medi ambient, etc.
- c.** Haurà d'estar coordinat per una persona encarregada de dinamitzar l'activitat física i l'esport de l'alumnat del centre. Esta s'encarregarà de planificar i desenvolupar el projecte i actuar com a nexa d'unió entre l'activitat esportiva programada per a l'horari lectiu i no lectiu. Preferentment, esta persona serà el professor o professora d'Educació Física, encara que pot ser qualsevol docent del centre i, fins i tot, personal extern que acredite la titulació necessària per a impartir les activitats en cada etapa educativa.

El fet de ser reconegut com a centre CEPAFE porta associats una sèrie d'incentius, que són els següents: una assignació econòmica, el reconeixement com a tal, el reconeixement de la formació permanent del professorat del centre participant i la possibilitat de participar en diversos programes que ofereix la Generalitat i que s'expliquen a continuació:

Programes institucionals per al foment de l'activitat física i l'esport escolar



Esport a l'escola

Consisteix en l'assistència de federacions esportives als centres educatius (en els cursos 5é i 6é de Primària i 1r i 2n de l'ESO) per a treballar diverses modalitats esportives, a través de situacions d'aprenentatge de 6 sessions.



+ Esport a l'escola

Programa impulsat per la [Fundación Trinidad Alfonso](#) que inicialment fou impulsat per a augmentar la càrrega horària de l'assignatura d'Educació Física, i consisteix en l'assistència de federacions esportives als centres educatius (en Educació Física) en els cursos de 3r i 4t de Primària, per treballar diverses modalitats esportives, a través de situacions d'aprenentatge de 9 sessions.



Aula ciclista

L'objectiu d'este programa és fomentar la pràctica d'activitat física i el coneixement del ciclisme entre l'alumnat de 5é i 6é de Primària i de 1r i 2n d'ESO promoguent la mobilitat sostenible i la seguretat vial.



Pilota a l'escola

El propòsit és donar a conèixer l'esport de la pilota valenciana. Es realitza en 4t de Primària, en tota l'etapa de Secundària i amb alumnat del cicle superior de tècnic/a en Ensenyament i Animació Socioesportiva (TSEAS).



Jocs Esportius

Enfocats a la participació en competicions esportives en edat escolar.

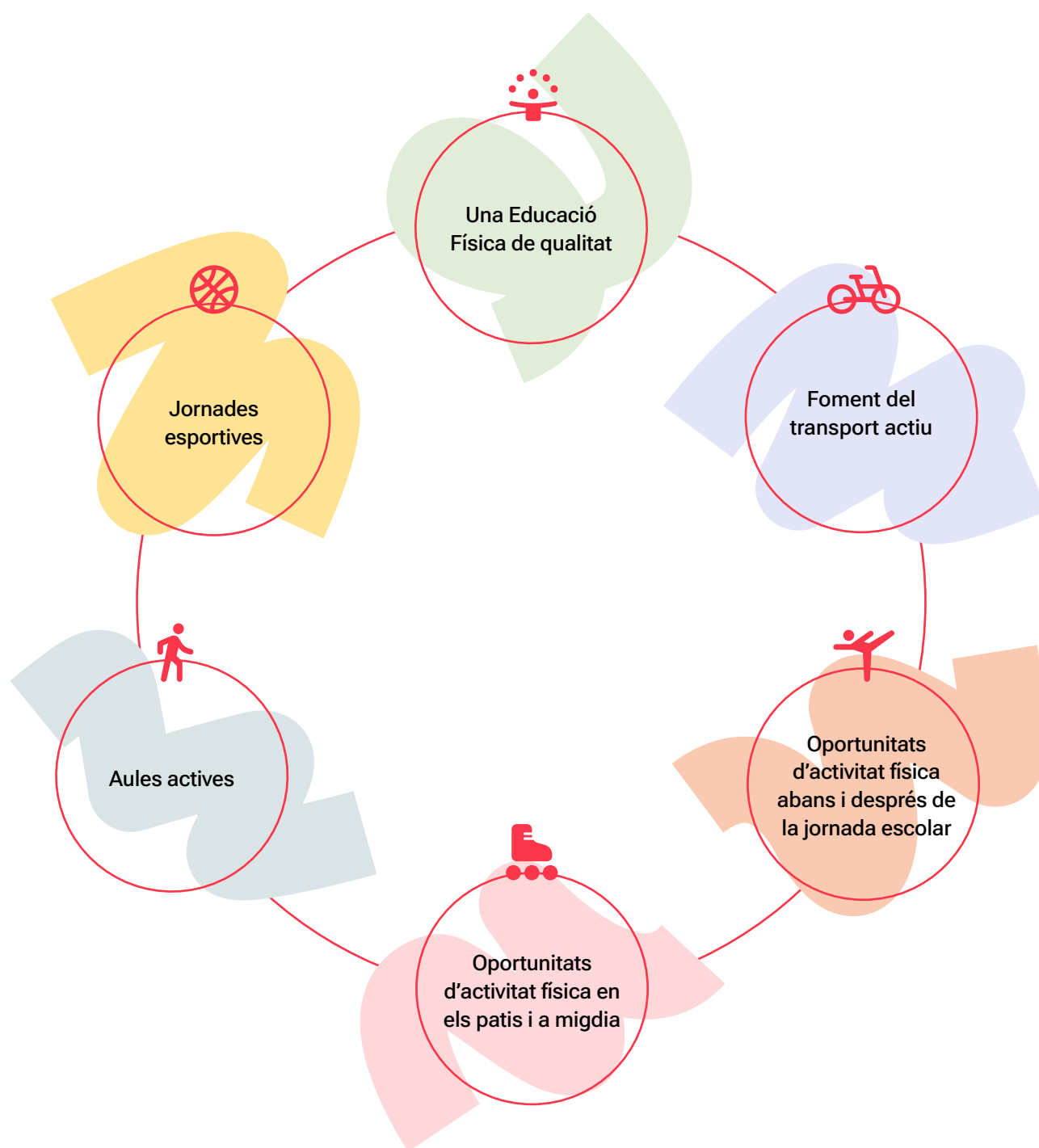


Campanya "A la mar"

Campanya d'activitats nàutiques la finalitat de les quals és difondre el coneixement dels esports nàutics, així com la conservació i el respecte del medi marí.

A banda de participar en estos programes institucionals, els centres també poden desenvolupar diferents actuacions pròpies (figura 1) per a fomentar l'activitat física basades en la proposta de l'Organització Mundial de la Salut ([OMS, 2022](#)):

Figura 1. Dimensions per al foment de l'activitat física des del context escolar.



2. Elements clau en un PEAFS

Si el centre educatiu en què ens trobem decideix demanar la sol·licitud de subvenció PEAFS per a convertir-se en CEPAFE, cal tindre en compte una sèrie de consideracions abans, durant i després de dur a terme el projecte:

Abans

- a. Terminis. Normalment, la convocatòria ix entre octubre i novembre i es resol en maig o juny del curs en què s'ha d'implementar el PEAFS.
- b. El projecte ha d'aprovar-se pel claustre i pel consell escolar del centre.
- c. Ha d'estar adherit al [Marc nacional de l'activitat física i l'esport en edat escolar](#).
- d. Es recomana dur a terme una avaluació diagnòstica prèvia a l'elaboració de la sol·licitud per a conèixer la realitat del centre escolar i del seu alumnat i quines necessitats es detecten. És interessant conèixer, entre altres qüestions, el professorat que participarà, les instal·lacions pròpies i pròximes amb les quals comptem, quin és el perfil sociodemogràfic i com són els comportaments relacionats amb la salut de l'alumnat del centre, quines necessitats manifesta la comunitat educativa...
- e. Elaboració del PEAFS. Aspectes requerits en el projecte:
 1. Pla d'activitats físiques i/o esportives previstes. Calendari, periodització i distribució horària. Nombre d'hores totals del projecte.
 - Activitats físiques i esportives:
 - Programades fora de l'horari lectiu promogudes pel centre.
 - Associades al projecte de menjador impartides per monitors/es.
 - Especials dins de l'horari lectiu organitzades pel centre.
 - Organitzades en el temps d'esplai.
 - Activitats específiques d'hàbits saludables i d'educació en valors relacionades amb l'esport.
 - Nombre d'alumnes participants en el PEAFS.
 2. Instal·lacions previstes, equipament esportiu i material disponible.
 3. Característiques de l'alumnat al qual van dirigides les activitats i la previsió de participació, desglossada per gènere.
 - Alumnat amb situació social desfavorida (centres singulars) i/o amb necessitats educatives especials i mesures facilitadores de participació.
 4. Recursos humans. Organigrama que reflectisca la dedicació i responsabilitat de les diferents persones o càrrecs. Grau d'implicació dels diferents membres de la comunitat educativa i esportiva. Grau de participació del professorat del centre i de personal extern al centre en les activitats.

5. Programa de suport o accions concretes destinades a la formació del personal tècnic esportiu → accions destinades a la formació del personal tècnic esportiu i a la coordinació del PEAFS.
6. Mesures de difusió de les activitats físiques i/o esportives del projecte esportiu (web, xarxes socials, blog, revista, etc.).
7. Relacions amb altres entitats de l'entorn més pròxim que ajuden a incrementar i/o diversificar l'oferta esportiva.
8. La condició de centre participant en els Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana i/o la campanya d'activitats nàutiques "A la mar".
9. Pressupost d'ingressos i gastos (quantitat total del cost del projecte i quantitat sol·licitada d'ajuda).

f. Informació que ha de contindre el projecte PEAFS:

1. Justificació del PEAFS.
2. Objectius del PEAFS.
3. Metodologia, seguiment i avaluació del PEAFS.
4. Activitats físiques i esportives fora de l'horari.
5. Activitats físiques i esportives dins de l'horari lectiu.
6. Activitats específiques d'hàbits saludables i educació en valors promogudes pel centre.
7. Nombre d'alumnes participants en el PEAFS.
8. Descripció dels espais esportius utilitzats en el PEAFS.
9. Característiques de l'alumnat.
10. Participació en PEAFS de professorat del centre.
11. Participació en PEAFS de personal extern al centre.
12. Accions concretes destinades a la formació del personal tècnic esportiu i la coordinació de PEAFS.
13. Mitjans de difusió del PEAFS.
14. Relació amb altres entitats de l'entorn pròxim en el desenvolupament del PEAFS.
15. Participació en els Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana i/o en la campanya d'activitats nàutiques "A la mar" de la Generalitat Valenciana.

A més, cal adjuntar els següents [documents](#):

- Pressupost d'ingressos i gastos.
- Cessió de drets de propietat intel·lectual.
- Certificat de la secretaria del centre.

Durant

- a. Normalment el PEAFS comença a implementar-se sense saber si el centre resultarà beneficiari. Per això, ha de plantejar-se com un projecte de centre els objectius del qual ha d'assumir la comunitat educativa, més enllà d'obtenir subvenció pública o no.
- b. Cal anar realitzant **avaluacions de seguiment** per a conèixer si les activitats proposades estan desenvolupant-se amb normalitat, quin és el grau de satisfacció de les persones implicades, quines dificultats van apareixent, quin és el grau de participació de l'alumnat, etc.
- c. Es recomana la **creació d'una comissió de salut i esport** del centre (amb representació d'alumnat, professorat, famílies i altres persones implicades) que vetle per l'acompliment del PEAFS presentat a l'inici de curs i que es reunisca regularment.
- d. Es recomana la difusió de les activitats que el centre realitza en el marc del PEAFS per a augmentar la participació i implicació de tota la comunitat educativa.

Després

- a. Per a justificar la realització del PEAFS, cal presentar la documentació següent (generalment, entre juliol i setembre):
 - 1. Memòria d'actuació justificativa del compliment de les activitats detallades en el PEAFS, amb indicació de:
 - Relació de persones o entitats organitzadores de les activitats.
 - Nombre d'alumnes participants en cadascuna d'estes, desglossat per gènere.
 - Activitats realitzades i programades no realitzades.
 - Activitats específiques de foment de la salut.
 - Calendari i horaris de les activitats.
 - Instal·lacions utilitzades i material.
 - Organigrama que reflectisca la dedicació i el grau de responsabilitat de les diferents persones.
 - Programa de suport a la formació del personal tècnic esportiu.
 - Mesures de difusió del projecte esportiu efectuades.
 - Relacions amb altres entitats de l'entorn.
 - Mesures per al seguiment i l'avaluació del projecte.
- b. Memòria econòmica justificativa: liquidació detallada d'ingressos i gastos amb una relació classificada de tots els ingressos i gastos ocasionats per la realització de totes les activitats incloses en el projecte esportiu, amb indicació del creditor, el concepte, l'import i la data d'emissió.
- c. Certificació del centre escolar en la qual s'indique el professorat implicat en el projecte a l'efecte de reconeixement de la formació permanent prevista (s'ompli directament en [OVICE](#)).
- d. És convenient que els resultats de la memòria es presenten al claustre i al consell escolar per a millorar el projecte de cara al següent curs escolar.

3. Avaluació. La importància de la sostenibilitat

L'avaluació dels projectes PEAFS i del progrés com a centre CEPAFE és una estratègia fonamental per tal de consolidar l'escola com actiu promotor de l'activitat física, l'esport i la salut. Este fet no solament es fa palés pels diferents moments en què es fa menció a l'avaluació en els documents normatius del projecte, sinó que institucions referents a escala nacional i internacional, com la Xarxa Europea d'Escoles Promotores de Salut (*Schools for Health in Europe Network*; SHE, 2020) o l'Organització Panamericana de la Salut (OPS, 2022), ho avalen. L'avaluació no solament permet mesurar l'impacte de les accions previstes en el PEAFS, sinó que també pot servir per a identificar les necessitats de canvi i millora que l'escola i el context local puguen requerir. A més, en la mesura en què esta avaluació fomenta la participació dels diferents agents implicats (alumnat, professorat, famílies, associacions i institucions locals), promourà un enfocament multisectorial i col·laboratiu, que la farà més completa i sostenible (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023).

Dit això, si bé la importància de l'avaluació es fa evident en la convocatòria per a la presentació de

projectes PEAFS, caldria que quedara ben explicada tant inicialment en la sol·licitud com després quedar reflectida en la memòria de justificació final, a mode de "full de ruta". Resultaria molt il·lustratiu que es definira una estructura amb diversos criteris i indicadors d'assoliment per tal que els centres, especialment els nous al programa, puguen tindre unes orientacions dels aspectes fonamentals als quals parar un major grau d'atenció. En este sentit, ja hi ha precedents d'instruments d'avaluació en les comunitats d'Aragó o Castella-La Manxa (disponibles en els materials de consulta d'este capítol). A més, el mencionat manual de l'SHE (SHE, 2020) recomana establir processos d'avaluació autèntica (diagnòstica, de seguiment i final) que prevegen la cocreació de materials i instruments juntament amb els agents implicats en la configuració de les escoles promotores de salut. Este "full de ruta" compartit permetria, a més de fer un seguiment de l'evolució de les accions vinculades al PEAFS durant els anys que el centre estiga reconegut com a CEPAFE, identificar bones pràctiques i difondre-les perquè puguen ser aplicades en altres contextos, amb les adaptacions necessàries. En definitiva, totes estes accions vinculades amb l'avaluació són les que contribuiran a la necessària durabilitat i sostenibilitat dels projectes i centres CEPAFE.

Manuais sobre escoles promotores de salut

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.



Materials de consulta

Cuestionario de acreditación. Red aragonesa de escuelas promotoras de salud



Autoevaluación Proyecto escolar saludable. Gobierno de Castilla-La Mancha



CAPÍTOL 2

Els CEPAFE: una oportunitat per a promoure comportaments actius i saludables en l'entorn escolar

Tal com s'ha explicat en la introducció i el primer capítol d'esta guia, un CEPAFE és un centre educatiu subvencionat per a desenvolupar durant el curs escolar un PEAFS, *a priori* fora de l'horari lectiu, que està integrat en el PEC. És per això que entenem que este projecte, ja consolidat en la Comunitat Valenciana, té el potencial d'afavorir el desenvolupament i la consolidació de comportaments actius i saludables de les persones de la comunitat escolar que participen d'este. Així doncs, en el present capítol tractarem de posar en valor amb arguments i evidències este potencial i, al seu torn, tractarem d'anticipar, també de manera argumentada, quin considerem que podria ser el rol d'estos programes previstos dins de la recent estratègia d'escoles promotores de salut, promoguda de manera conjunta pels ministeris de Sanitat i d'Educació, Formació Professional i Esports.

El CEPAFE com a determinant de la salut en el context escolar i actiu per a la promoció de conductes actives des de la mirada salutogènica

Els PEAFS presentats pels centres CEPAFE, ja que preveuen entre els seus objectius formar en hàbits saludables i educació en valors, poden entendre's fàcilment, d'acord amb el model proposat per Dahlgren i Whitehead (1991), tant com un determinant de salut disponible com un actiu de salut en el context en el qual es desenvolupa.

A més, el fet que el PEAFS estiga associat al PEC i a la PGA, a més de dotar-lo d'una coherència didàctica interna, ofereix una oportunitat per a aconseguir un consens de tota la comunitat educativa implicada (començant pel consell escolar, l'equip directiu, el claustre, l'alumnat, l'associació de famílies de l'alumnat i l'entorn local).

No obstant això, la mateixa convocatòria promou que la temàtica que s'ha de desenvolupar amb el PEAFS vaja més enllà de l'activitat física i l'esport, i pot abastir qüestions relacionades amb la promoció de la salut en sentit ampli com ara la convivència, la igualtat de gènere, l'atenció a les persones amb discapacitat o altres col·lectius. Per tant, si bé parteix d'una proposta de promoció de l'activitat física i l'esport, no queda reduïda a esta dimensió, un fet que l'aproxima a la visió salutogènica de la salut proposada per Aaron Antonovsky (1987) en la qual, d'acord amb la seua metàfora del riu de la vida (figura 2), totes les dimensions arreplegades en la proposta es trobarien en el riu i atendre-les dirigiria els col·lectius implicats cap a aigües tranquil·les (oportunitats de benestar), allunyant-les dels corrents que els puguen acostar a caure per la cascada (malaltia o mort).

Figura 2. Riu de la vida, dimensions del model social i ecològic i actius i determinants de la salut (adaptat d'Antonovsky, 1987).



Així doncs, assumint este plantejament inicial, els PEAFS poden seguir evolucionant a partir del coneixement d'experiències en altres contextos amb els quals comparteixen interessos i preocupacions.

El CEPAFE i la seua connexió amb el model socioecològic

La col·laboració entre professionals de la salut i de l'educació és clau per a donar resposta als reptes actuals de salut. La inversió en enfocaments globalitzats i integrals, com els CEPAFE, entesos com a espais de promoció, foment i adquisició d'habilitats personals i socials i d'actituds positives cap a la salut (Ramos et al., 2013), suposa una manera efectiva d'afrontar estos reptes. L'OMS (1997) proposa un marc d'acció denominat "Governança per a la salut", que integra els esforços dels països en la busca de la salut. A Espanya, l'Estratègia de salut pública 2022 (Ministerio de Sanidad, 2022) constitueix el primer full de ruta comú que estableix línies d'actuació prioritàries. Les línies estratègiques 3 i 4 aposten per millorar la salut i el benestar de la població a través de la promoció d'estils de vida i entorns saludables salutogènics. Mentre que a escala nacional sembla clar el pla d'actuació, l'organització i responsabilitat de la salut pública en els territoris autonòmics i locals és heterogènia (Lobato-Pajares i Villalbí, 2019).

Per a aconseguir esta comesa, les administracions locals tenen competències transferides relacionades

amb la promoció de la salut, en col·laboració i sinergia amb les comunitats autònomes. Això permetrà vehicular les polítiques nacionals i integrar la promoció de la salut en les polítiques públiques de proximitat. Això té sentit mentre l'entorn local siga el més pròxim a la ciutadania, i es constitueix en un determinant que influeix en les condicions de vida i en el benestar. El lideratge i la governança dels ajuntaments en la promoció de la salut, a través dels plans locals de salut, permetrà afavorir el protagonisme dels sectors no sanitaris i dinamitzar els actius propis per a la salut que hi haja en l'àmbit local. Este lideratge haurà d'incentivar la intersectorialitat, incorporant a tots els actius de salut locals per al desenvolupament d'actuacions integrals que permeten l'assoliment dels objectius de salut i promovent la filosofia de salut en totes les polítiques públiques. Tanmateix, malgrat el seu considerable potencial, les intervencions implementades en l'entorn escolar per a afavorir els comportaments saludables han tingut un efecte limitat (Milton et al., 2021), que és necessari analitzar. Per això, un desafiament clau és identificar per què estes intervencions no han produït els impactes esperats i com podrien millorar-se. Una de les possibles raons és que, en els processos de disseny, implementació i avaluació, no s'ha tingut en compte el context d'intervenció que inclou una combinació d'elements, uns propis de l'entorn escolar i altres del context social en què se situa el centre educatiu (Pfadenhauer et al., 2017). L'efectivitat i sostenibilitat de les intervencions en promoció de la salut

desenvolupades en l'àmbit educatiu depenen de la comprensió i capacitat de gestió, de la complexitat pròpia dels contextos escolars. Els centres educatius són sistemes complexos en què interactuen diversos agents en diferents àmbits (Kremser, 2011). En este sentit, el model socioecològic, basat en el treball de McLeroy et al. (1988), ofereix un marc conceptual amb un enfocament holístic i multinivell que identifica la influència dels factors socials, culturals i ambientals en els comportaments relacionats amb la salut (Sallis et al., 2015), i reconeix que la majoria dels desafiaments de salut pública són massa complexos per a ser compresos i tractats adequadament des d'un sol àmbit (Stokols, 1996). Les intervencions multinivell basades en l'atenció de factors individuals, interpersonals i organitzacionals generen un major efecte i, per tant, contribueixen d'una manera més significativa a augmentar la probabilitat de participació en pràctiques saludables, en comparació amb les intervencions focalitzades en un sol nivell (Hu et al., 2021)

Experiències d'èxit d'iniciatives per a la promoció de la salut en l'entorn educatiu

Els centres escolars proporcionen el context ideal per a promoure, crear i consolidar hàbits saludables, ja que compten amb els recursos materials, el personal qualificat i, cosa que és més important, són l'escenari en què els xiquets, xiquetes i adolescents passen gran part del seu temps útil diari. És per això que l'OMS (1996) va introduir el terme d'escola promotora de la salut (*Health Promoting School*) com el lloc en què tots els membres de la comunitat educativa treballen junts per a proporcionar als i les estudiants experiències i estructures per a promoure i protegir la salut. Este enfocament estableix una visió holística per a promoure la salut amb tres pilars bàsics: el currículum, l'entorn i les famílies/comunitat.

Alguns països com els Estats Units d'Amèrica han intentat proposar un model específic d'escoles promotores de la salut, com és el cas del model WSCC (*Whole School, Whole Community, Whole Child*). Este model està centrat en l'alumnat i emfatitza el paper de la comunitat en el suport a l'escola, les connexions entre la salut i el rendiment acadèmic i la importància de les polítiques i pràctiques escolars basades en evidència des d'un enfocament integral de la salut. El model WSCC inclou diversos components, un d'estos relatiu a l'Educació Física i l'activitat física. En el marc d'este model es va desenvolupar el conegut com *Comprehensive School Physical Activity Program* (*CSPAP*; Centers for Disease Control and Prevention,

2013) o programa integral d'activitat física escolar als Estats Units d'Amèrica. Es tracta d'un programa multicomponent l'objectiu del qual és augmentar les oportunitats de pràctica abans, durant i després de l'escola, proporcionant un marc per a planificar-les i organitzar-les. Per a fer-ho, proposa cinc components que parteixen de l'Educació Física com a matèria escolar, les oportunitats de pràctica durant el temps de l'escola, l'activitat física abans i després de l'horari escolar, així com el compromís i la participació de professorat, famílies i l'entorn del centre escolar.

D'altra banda, Regne Unit compta amb el model denominat *Creating Active Schools* (*CAS*; Daly-Smith et al., 2020), que promou un enfocament basat en el canvi conductual per a integrar l'activitat física en la cultura escolar. Dissenyat col·laborativament per persones expertes en salut i educació, el marc CAS destaca per involucrar tots els agents del context escolar (estudiants, docents, famílies i comunitat) en la creació d'entorns propicis per a l'activitat física, mitjançant polítiques escolars, ajustos en l'entorn físic i oportunitats per a la participació. D'esta manera, el CAS permet personalitzar les estratègies d'intervenció en funció de les fortaleces i necessitats de cada centre educatiu.

En el context espanyol hi ha algunes iniciatives exitoses que han pres com a referència alguns d'estos programes. És el cas, per exemple, dels Projectes Escolars Saludables (*PES*) de Castella-la Manxa. Els PES aspiren a promoure un estil de vida actiu, aprofitant totes les oportunitats que ofereix el marc escolar per a la pràctica d'activitat física i afavorint connexions amb l'entorn. Entre les seues fortaleces destaca el suport institucional, no només pel finançament econòmic que reben durant els tres primers anys de la seua implantació, sinó també amb el reconeixement institucional dels centres que continuen amb el projecte més enllà d'eixe primer període, així com la formació que s'ofereix al professorat en els eixos principals del programa PES. Un altre element diferencial és l'estreta col·laboració que manté la Direcció General de Joventut i Esports amb la Universitat de Castella-la Manxa tant per a l'assessorament i l'avaluació dels PES, a través de l'Observatori de l'Activitat Física de Castella-la Manxa (*OBAFI*), com per a dur a terme les activitats formatives vinculades al programa.

Una altra de les experiències d'èxit l'ofereix la *Red Aragonesa de Escuelas Promotoras de Salud* (*RAEPS*). La RAEPS impulsa la promoció de la salut en els centres educatius mitjançant un enfocament integral. El seu objectiu és institucionalitzar

pràctiques saludables que involucren tota la comunitat educativa, integrant estos valors en el currículum i fomentant habilitats per a la vida. La xarxa també facilita la col·laboració amb agents externs per a crear entorns escolars saludables i promou el reconeixement dels centres compromesos amb el benestar dels seus membres. La proposta destaca per la incorporació en el seu model de cinc determinants clau de salut: alimentació, activitat física, salut emocional i convivència, consums perjudicials, i medi ambient.

En definitiva, les dos iniciatives coincideixen en l'enfocament integral de promoció de la salut a l'escola que, tenint com a element fonamental la pràctica de l'activitat física i l'esport, arreplega de manera explícita altres dimensions de la salut. Així mateix, en els dos contextos es fa un treball coordinat entre l'Administració pública i les institucions d'educació superior, dos característiques que són imprescindibles per a garantir l'efectivitat i sostenibilitat dels programes escolars.

Imaginant el full de ruta dels CEPAFE del futur

Este últim apartat del capítol arreplega una dinàmica immersiva que facilitarà que imaginem com serien els CEPAFE dins d'una estratègia autèntica de promoció de comportaments actius i saludables en l'entorn escolar, així com unes premisses clau que cal tindre en compte per al seu disseny.

Estimat lector o lectora, si formes part de l'equip de docents en un centre CEPAFE, et proposem una dinàmica per a realitzar juntament amb les persones implicades en el projecte que esteu realitzant o desenvolupareu. En un lloc tranquil, convida'ls a tancar els ulls per a imaginar el PEAFS dins de 10 anys. És a dir, quan els i les estudiants que estan ara en el vostre centre en 3 anys en Educació Infantil isquen del centre. Si eres docent de Secundària, fes la mateixa reflexió, però quan isquen de l'educació obligatòria. Proposa que ho pensen de manera individual, que després ho conversen amb algú i finalment llesta les idees després d'un debat col·lectiu. Tal vegada, amb esta dinàmica estàs creant un "full de ruta" meravellós.

Depenent del grau de desenvolupament del projecte i del perfil de les persones que integren el grup, les respostes poden ser diverses. Però és ací on tenim l'oportunitat de realitzar un projecte de tot el centre i per a tot el centre i no projectes "unipersonals". Amb l'experiència que atresem en l'acompanyament als centres en el desenvolupament dels seus projectes

en promoció d'entorns saludables, a continuació s'indiquen cinc premisses que haurien de formar part d'eixe full de ruta i anar avançant pas a pas, però amb un pla establert.

La primera premissa, que no és negociable, és que **les accions proposades han de respectar la idiosincràsia del centre educatiu**. És a dir, les seues dinàmiques, les seues responsabilitats, els seus equips docents i els seus ritmes, per a així poder garantir la seua sostenibilitat "en el món real" (Cassar et al., 2019). Tindre com a referència un catàleg d'idees i iniciatives per a adaptar-les al nostre context pot ser un començament (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023).

La segona premissa és que hem de revisar **l'orientació de l'educació per a la salut** que seguim en el centre. Hem de ser conscients que hi ha una perspectiva biomèdica i, d'altra banda, la denominada "perspectiva alternativa de la salut" o salutogènica explicada anteriorment (Mong i Standal, 2019). El discurs salutogènic sobre la salut (què podem fer perquè el nostre alumnat porte una vida saludable?, o, com fem en el nostre centre per a millorar els recursos que oferim sobre determinats hàbits saludables?) davant del discurs patogènic de la salut i la visió medicalitzada basada en la prevenció i en el control de l'obesitat. Això condicionarà tant els discursos verbals com les dinàmiques de treball i inclús la informació que tenim en el centre.

La tercera premissa la centrarem en **la connexió de la realitat escolar amb la realitat social pròxima** (Spence i Lee, 2003). Ací cobra especial importància la ciutat com a espai útil per a la promoció d'un estil de vida actiu. Posar l'atenció en la visita o en el disseny dels parcs, la facilitat en l'ús dels carrils bici, l'accessibilitat a instal·lacions municipals, esdeveniments esportius i culturals, etc. Però també que el centre desenvolupe iniciatives pròpies d'aula (exposicions en altres aules d'aprenentatges generats com a maquetes o produccions artístiques i expressives), en el centre (el dia de la resistència en l'escola com a culminació dels aprenentatges de la unitat didàctica de carrera de llarga duració) o esdeveniments entre centres (p. ex., els intercentres d'orientació o atletisme) (Lanuza et al., 2019).

La quarta premissa la centrarem en **l'àrea d'Educació Física**. Són molts els projectes en els quals esta àrea juga un paper destacat. Paga la pena aprofitar les característiques inherents a esta, per a teixir un pla intencional relacionat amb els conceptes i competències vinculades a la salut. Els convidem

a aprofundir en el model pedagògic d'Educació Física relacionat amb la salut (Julián et al., 2021; Peiró i Julián, 2024) i en les accions curriculars que implica desenvolupar i coordinar al llarg de l'educació obligatòria.

La quinta i última premissa posa l'accent en la **vinculació dels esforços que es fan des dels centres educatius per a fer "accions i iniciatives" amb els aprenentatges curriculars**. A Espanya, la integració dels conceptes relacionats amb el desenvolupament sostenible (en què s'integra l'educació per a salut) en la normativa educativa ha sigut a través de l'entrada en vigor de la LOMLOE (2020). En coherència amb l'anterior, el Ministeri d'Educació i Formació Professional va establir els ensenyaments mínims a través dels reials

decrets (RD) d'Infantil (RD 95/2022), Primària (RD 157/2022), Secundària (RD 217/2022) i Batxillerat (RD 243/2022). En estos, s'han inclòs els reptes i desafiaments globals del segle XXI en les 8 competències clau i en els seus descriptors operatius que constitueixen el perfil d'eixida, únic per a tot el territori nacional, i que, per tant, tots els currículums desenvolupats per les administracions educatives han respectat i vinculat amb les competències específiques de cada àrea i matèria. En eixe sentit, el perfil d'eixida insta a coordinar esforços per a realitzar accions educatives per a acostar l'escola a situacions, qüestions i problemes reals de la vida quotidiana, la qual cosa, al seu torn, proporcionarà el necessari punt de suport per a afavorir situacions d'aprenentatge significatives i rellevants.

Conclusions

Tenint en compte la informació continguda en este capítol, les actuacions des dels CEPAFE com a actius fonamentals per a la promoció de la salut hauran de:

- Focalitzar les intervencions des d'una perspectiva salutogènica i holística que permeta identificar les diverses influències que afecten el comportament i el context.
- Fomentar la participació i interconnexió de diferents agents/actors en diferents àmbits; per a fer-ho, el model socioecològic pot ser el model de referència perquè la seua preocupació no es limita a la promoció de comportaments relacionats amb la salut a escala individual, sinó també per a aconseguir canvis sistèmics en la cultura del centre educatiu que necessitaran la implicació no només del centre escolar, sinó també d'altres actius locals (Tibbits et al., 2021).
- Respectar la idiosincràsia de cada centre en les accions d'intervenció que es duguen a terme, tenint present que estiguen alineades amb el currículum escolar i que, al seu torn, representen les singularitats de l'entorn local i comunitari. Només així garantirem l'efectivitat i la sostenibilitat de les intervencions (Richard et al., 2011)

Un altre element que ha sigut eficaç en experiències pioneres, com en Aragó o Castella-la Manxa, és institucionalitzar la col·laboració entre l'Administració pública (educació, esport i sanitat), els centres educatius i la universitat. En eixe sentit, conformar un ens coordinador i de seguiment dels centres CEPAFE i els seus PEAFS, així com insistir i no desistir en la formació de tots els agents implicats podria resultar essencial. Encara que els canvis, sobretot si impliquen un canvi de paradigma, són lents, no només són possibles sinó necessaris. Aquesta Guia segueix un camí ja iniciat en la Comunitat Valenciana en el que cal seguir avançant.

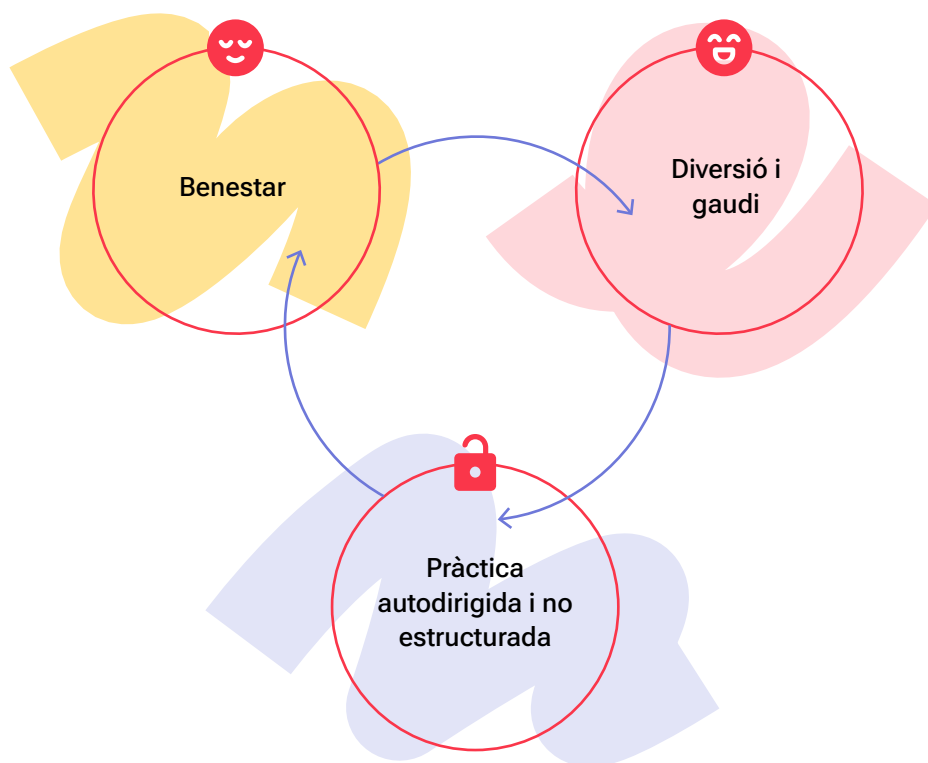
CAPÍTOL 3

Quines característiques cal que tinguen les intervencions per a promoure estils de vida saludables?

En el dia a dia de les escoles s'assumeixen múltiples responsabilitats. Entre estes, s'inclou establir connexions amb el context local, adaptar-se a les exigències curriculars per a oferir una educació de qualitat, tractar la diversitat de l'alumnat, establir un pla de desenvolupament professional continu per al professorat o promoure l'adopció d'estils de vida actius i saludables entre els membres de la comunitat educativa, entre altres. En vista del suport de les institucions públiques a l'escola com un entorn òptim per a fomentar estils de vida saludables entre els i les estudiants (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023), s'ha consolidat que en la legislació educativa es requereisca explícitament als centres educatius assumir la responsabilitat de l'educació per a la salut.

Cada vegada més escoles en la Comunitat Valenciana es constitueixen com a CEPAFE, els quals tracten d'implementar estratègies o accions relacionades principalment amb la promoció de l'activitat física i l'esport, amb expectatives a mitjà i llarg termini d'oferir una educació per a la salut de qualitat. Com s'ha avançat en anteriors capítols d'esta guia, seria recomanable que, al tractar de donar resposta a les necessitats contextuais diagnosticades en els PEAFS es partira d'un enfocament integral i holístic de la promoció de la salut (Jensen et al., 2022). En esta línia, com es pot observar en la figura 3, esta visió que impregnaria totes les accions del PEAFS s'alinearia amb una aposta per (Alberga et al., 2019):

- ➔ Emfatitzar els beneficis dels estils de vida saludables per al benestar;
- ➔ Promoure l'adopció de comportaments saludables com una font de diversió i gaudi,
- ➔ Donar suport a la pràctica autodirigida (comportament autònom) i no estructurada (p. ex., córrer per la platja pel plaer que genera sense necessitat de quantificar la freqüència, intensitat o duració de l'activitat física), per a permetre que la població jove trie practicar o adoptar comportaments saludables amb els quals gaudisca.

Figura 3. Visió positiva de la promoció de la salut.

Com es pot concloure en este moment de la guia, el corrent actual que abasta una mirada holística de la salut va més enllà del fet de centrar-se en la promoció de comportaments saludables com a instrument per a la prevenció de malalties, reduir l'obesitat o augmentar els nivells d'activitat física sense una intenció educativa evident. Els estudis més recents envien un missatge clar: els efectes d'esta tipologia d'intervencions biomèdiques a escala global són xicotets o insignificants (Contardo-Ayala et al., 2024). En contraposició, si per a dissenyar un PEAFS es té integrada la visió salutogènica suggerida en esta guia alineada amb l'evidència científica, les escoles no només tractarien de millorar la salut física dels i les estudiants, sinó que també es promouria el benestar emocional i social, apostant per l'alfabetització en salut i fomentant entorns d'aprenentatge segurs i saludables tenint sempre present que els aprenentatges curriculars transcendisquen l'escola. Estes evidències suggereixen que els CEPAFE de la Comunitat Valenciana tenen l'oportunitat d'apostar per un canvi estratègic o de direcció, verdaderament

basat a donar veu a les demandes i interessos de la comunitat educativa per a contribuir a millorar la seua realitat amb propostes realment salutogèniques, contextualitzades i sostenibles.

Encara que la literatura científica ofereix pautes clares sobre el que resulta eficaç en la promoció de la salut en l'àmbit escolar (Cassar et al., 2019; Contardo-Ayala et al., 2024; Herlitz et al., 2020; Kolovelonis et al., 2024; van Sluijs et al., 2021), a vegades els centres poden percebre que estes orientacions basades en l'evidència no es divulguen amb èxit o, fins i tot quan són conegudes, els centres poden enfrontar-se a incerteses a l'hora d'implementar-les. Per això, per a donar resposta a les necessitats i demandes dels centres que es comprometen a través dels seus PEAFS a promoure i mantindre al llarg del temps estratègies i polítiques de salut, seguidament es presenten una sèrie d'orientacions o elements característics que podrien guiar els centres en la presa de decisions relacionades amb el disseny, la implementació i l'avaluació del seu PEAFS:

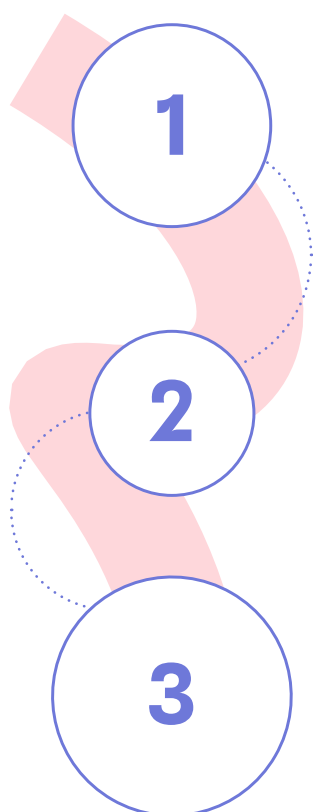
- És fonamental que el professorat s'empodere per a liderar de manera efectiva el PEAFS. Si s'identifica com una necessitat, és clau oferir una capacitat de qualitat que permeta al personal docent involucrar-se en el desenvolupament del PEAFS de manera autònoma. D'esta manera, es garanteix que l'èxit i la sostenibilitat del PEAFS no depenen del lideratge o la intervenció d'agents externs, sinó que està plenament integrat en l'estructura organitzativa i pedagògica del centre, promovent un compromís a llarg termini de tota la comunitat educativa. L'ampli coneixement del professorat sobre el seu estudiantat li permet adaptar i personalitzar les activitats per a maximitzar la participació i el compromís en l'adopció d'estils de vida actius i saludables amb un propòsit educatiu.
- Basar-se en teories, models o marcs conceptuals facilita els processos de presa de decisions, ajuda a definir objectius i resultats esperats, millorar els processos d'avaluació, possibilitar que les accions efectives puguin ser extrapolades a altres contextos similars i augmentar la qualitat dels resultats adaptatius resultants, o almenys, la seua comprensió. Alguns exemples d'enfocaments efectius de la promoció de la salut s'han presentat en el capítol 2 (model [CAS](#) o [CSPAP](#)). Estos enfocaments ofereixen un ampli ecosistema per a generar sinergies en diferents àmbits des d'una perspectiva integral i complementària a una visió salutogènica de la promoció dels estils de vida actius i saludables.
- Els programes escolars multinivell (p. ex., que involucren el consell escolar, l'equip directiu, el claustre de professorat, l'alumnat, l'AFA i/o l'entorn local), multicomponent (p. ex., inclouen accions intracurriculars plasmades en el PEC, la PGA i les programacions d'aula, complementades amb les accions durant la resta de l'horari escolar i accions extracurriculars) i de comportament múltiple (p. ex., promoció de l'activitat física, reducció del comportament sedentari i/o alimentació saludable) s'han identificat com els enfocaments més prometedors per a millorar els comportaments saludables en xiquetes, xiquets i adolescents.
- Les estratègies i accions més efectives són aquelles que s'integren en el currículum escolar, és a dir, les accions intracurriculars. Un exemple pot ser un PEAFS que es consolida com a eix vertebrador del PEC, en el qual una de les seues accions consta d'un projecte interdisciplinari que es nodreix del currículum per a promocionar el transport actiu, saludable, segur i sostenible entre el domicili i l'escola. En este sentit, encara que és evident que l'àrea d'Educació Física emergeix com una àrea de referència pel seu currículum específic, la responsabilitat en la promoció de la salut hauria de ser compartida, perquè així ho avala la legislació educativa que té un caràcter competencial. Si no és així, possiblement el creixement en termes d'efectivitat i sostenibilitat del PEAFS cap a una estructura multinivell, multicomponent i multicomportament es veja compromés a futur.



- 
- Les escoles es conceben com a sistemes adaptatius complexos en els quals la participació activa, el consens i la cocreació d'accions i/o polítiques de salut escolar entre els diversos agents socials que les integren són essencials per a garantir l'efectivitat i sostenibilitat del PEAFS. En este sentit, és clau la sensibilitat, la implicació i els compromisos explícits dels equips directius, consells escolars, docents, d'estudiants i famílies en el PEAFS a l'hora d'implementar una sèrie d'accions concretes i visibles que demostrin el seu lideratge i suport al desenvolupament d'iniciatives de salut en el centre. Iniciar el disseny del PEAFS mitjançant la personalització de les accions que cal implementar, basades en el consens de la comunitat educativa, permet un enfocament més contextualitzat i flexible. Este enfocament té en compte l'entorn de l'escola, les seues preferències, la infraestructura, els recursos disponibles, els valors ètics i pedagògics, les característiques del personal i els factors sociodemogràfics, entre altres elements clau. Estos factors són crucials per a assegurar l'efectivitat del PEAFS i fomentar un sentit de pertinença dins de la comunitat escolar.
- La participació de l'alumnat en el disseny i la implementació de les activitats educatives relacionades amb la salut. Per exemple, la cocreació de programes d'activitat física relacionats amb la salut o l'acompliment de rols com a assistents d'ensenyament o líders són accions que augmenten l'eficàcia de les intervencions. En esta línia, incloure en el PEAFS projectes educatius interdisciplinaris entre les diferents assignatures del currículum, juntament amb estratègies motivacionals que afavorisquen l'autonomia de l'alumnat, són opcions recomanables per a reportar resultats prometedors que podrien integrar-se millor en les polítiques de promoció de la salut d'un PEAFS emmarcat en el currículum escolar. La participació de l'estudiantat en el disseny i la implementació de les accions reforça el procés educatiu i millora el seu compromís amb l'adopció d'estils de vida saludables, sense oblidar la importància de la participació familiar en el procés, la qual resulta eficaç i motivadora com a nexa entre els aprenentatges del context educatiu i d'oci.

- Implementar un sistema d'avaluació contínua que siga ètic i respectuós amb la realitat del centre, que permeta ajustar i millorar els PEAFS segons les respostes i necessitats de la comunitat educativa. Una avaluació sistemàtica i sostenible és crucial per a assegurar l'efectivitat dels PEAFS a llarg termini. Un element clau com a part de l'avaluació de l'èxit del PEAFS és establir mecanismes per a evidenciar que l'alumnat realment aprén o adquireix coneixements, actituds i comportaments transferibles per a la vida relacionats amb l'adopció d'estils de vida actius i saludables. Això inclou la provisió de retroalimentació freqüent i de qualitat a l'alumnat sobre el que ha après i la seua utilitat per a la seua vida a curt, mitjà i llarg termini per a anar consolidant a poc a poc l'alfabetització en salut.
- Si es busca una verdadera sostenibilitat i un PEAFS adaptat a la idiosincràsia i les necessitats del centre, és recomanable optar per un disseny d'avaluació en el qual la mateixa escola siga la referència per a analitzar l'evolució de les accions i polítiques implementades. Això implica avaluar l'efectivitat del que s'ha implementat considerant la nostra escola com un estudi de cas (d'on partim?, com d'efectives han sigut les accions o polítiques respecte al nostre punt de partida?), en comptes de comparar els resultats amb uns altres PEAFS que no reflecteixen el context real del nostre projecte. Este enfocament, basat en cicles d'avaluació inicial – intervenció – ajustament - nova intervenció, amb períodes alterns d'acció i implementació d'estratègies, juntament amb fases d'avaluació i ajustament (p. ex., a través de cicles d'investigació-acció), ofereix l'oportunitat de generar canvis sostenibles en els comportaments o en la infraestructura transformada (p. ex., el pati escolar), entre altres accions o polítiques possibles.

Per últim, cal ressaltar que per a facilitar el procés de consolidació d'un PEAFS en el centre, Sevil-Serrano et al. (2020) suggereixen alguns **passos clau**:



- En primer lloc, dedicar temps suficient a la formació, especialment si s'identifiquen necessitats formatives relacionades amb les accions prioritàries del PEAFS. Encara que es recomana que el professorat lidere el disseny, la implementació i l'avaluació del projecte, és igualment vàlid i compatible el fet de rebre acompanyament d'altres professionals en les primeres fases del PEAFS, com a part del procés formatiu que naix i dirigeix el PEAFS cap als elements característics presentats en esta guia, assegurant així un desenvolupament adequat del PEAFS des dels seus inicis.
- En segon lloc, encara que les intervencions multicomportament són les més recomanades, la formació de qualitat en múltiples comportaments de salut no sempre és fàcil d'aconseguir a curt termini. Per això, centrar inicialment el PEAFS en un o dos comportaments de salut durant un sol curs escolar pot ser una decisió realista.
- En tercer lloc, la mateixa lògica podria aplicar-se per a la dimensió multicomponent del PEAFS. Per raons de simplicitat organitzativa o limitació de recursos, és possible començar delimitant el nombre d'àrees curriculars implicades, i anar progressant en anys successius, integrant més àrees amb el marc educatiu curricular (p. ex., horts escolars saludables i sostenibles) i no curriculars (p. ex., un menjador més saludable o patis actius), a més d'accions extracurriculars (p. ex., promoció de l'activitat física en el temps lliure).

Conclusions

- ➔ Encara que els PEAFS que es nodrisquen de característiques basades en l'evidència resultant de l'experiència pràctica d'escoles ja consolidades com a promotores de salut poden resultar més efectius (és a dir, que funcionen en la vida real) i sostenibles és raonable dissenyar la seua implementació de manera progressiva i suportable de la mà de la resta de responsabilitats que assumeix el centre i el seu professorat.
- ➔ L'èxit d'estos projectes, per la seua complexitat, depén en gran mesura del fet que les accions i polítiques que es desitgen dissenyar, implementar i avaluar estiguen alineades i siguen proporcionals a l'eficàcia organitzacional de l'equip responsable del PEAFS (què podem abastar), del coneixement profund sobre els comportaments de salut que es tracten i, a més, dels recursos humans, materials i econòmics disponibles realment, entre altres factors clau.
- ➔ Més que incrementar la quantitat d'accions o polítiques implementades (més no sempre és millor), allò prioritari seria tractar d'acomplir amb les característiques fonamentals que, segons l'evidència, són importants per a realitzar intervencions escolars de promoció de la salut.
- ➔ L'èmfasi ha de posar-se en la qualitat de les intervencions, assegurant que les primeres accions del PEAFS, les seues arrels, responguen a les necessitats reals del context del centre, estiguen fonamentades en marcs o teories basats en l'evidència (com el model socioecològic) i promoguen una visió holística i salutogènica de la salut per a tota la comunitat educativa.
- ➔ És fonamental que les accions nasquen del compromís de la comunitat educativa, a través de processos de diàleg social i cocreació, i que tant la implementació com l'avaluació siguen liderades per professorat, alumnat i famílies, per a garantir així la seua sostenibilitat a llarg termini.
- ➔ En definitiva, el suggeriment seria iniciar el PEAFS amb xicotets passos en ferm, consolidant accions i/o polítiques escolars que s'alineen amb les característiques basades en l'evidència per a aconseguir PEAFS eficaços i sostenibles.



CAPÍTOL 4

Quins principis de procediment caldria tindre en compte quan dissenyem un PEAFS?

La promoció de l'activitat física, l'esport i la salut en l'àmbit educatiu requereix un enfocament holístic i integrador que tinga en compte diferents principis procedimentals. L'aplicació d'estos principis permet crear un entorn educatiu respectuós perquè cap persona se senta exclosa per motius d'ètnia, gènere, classe, religió, capacitat o forma corporal, i puguen desenvolupar una relació positiva amb l'activitat física relacionada amb la salut (Devís-Devís i Beltrán, 2007). Cada element dels que es descriuen a continuació és valuós en si mateix i en combinació amb la resta. Per este motiu, la visió global d'estos principis pretén assegurar que les intervencions promoguen una ciutadania informada, conscient i crítica amb els estils de vida saludables. Això implica un enfocament integral que vaja més enllà de promoure simplement la condició física, l'alimentació o l'exercici físic; també cal incorporar aspectes psicològics, emocionals, socials, econòmics i ambientals (Peiró-Velert i Devís-Devís, 2000).



Abans d'implementar qualsevol projecte, les escoles han de considerar la idoneïtat de cadascun d'estos elements en el seu context específic i, una vegada dut a terme, avaluar el seu impacte i adaptar estos elements d'acord amb les necessitats requerides. Per tant, els següents principis arrepleguen una

sèrie d'idees generals formulades amb la intenció d'orientar la comunitat educativa, durant el disseny i desenvolupament d'un PEAFS, a l'hora de tractar la relació entre l'activitat física, l'Educació Física i la salut.

Principis de procediment



Adoptar un enfocament salutogènic i holístic

Com s'ha evidenciat en els capítols anteriors, per a garantir la integritat de tot l'alumnat, així com la seua salut física, mental i social, és necessari evitar que els projectes adopten exclusivament o predominantment un discurs biomèdic que utilitza l'activitat física i l'exercici físic amb un caràcter preventiu per a combatre, per exemple, l'obesitat, o per a aconseguir l'excel·lència motriu, expressada en estàndards físics normatius i mesurada mitjançant bateries de tests físics diversos. Este enfocament pot resultar limitant i segregador, estigmatitzant els cossos que no entren dins dels estàndards corporals socialment considerats com a saludables i competents quant a motricitat, donant lloc a conductes perjudicials per a l'alumnat, com són els trastorns de conducta alimentària, la disfòria corporal o la vigorèxia, o l'abandonament de la pràctica d'activitat física, entre altres. Per tant, és necessari considerar un enfocament salutogènic i holístic en què el benestar físic, emocional i social siga l'eix central. Les activitats físiques que s'oferisquen en els PEAFS han de crear experiències diverses, que resulten un repte per a l'alumnat (adequades a les seues capacitats i interessos), que fomenten l'activitat física freqüent i saludable, prevalent el benestar personal, l'acceptació del propi cos i les habilitats socials com el treball en equip, la comunicació o el respecte, entre altres. Per tant, cal que les activitats físiques oferides s'adapten a l'alumnat en comptes que l'alumnat haja d'adaptar-se a estes. En un projecte, no s'ha de tractar d'homogeneïtzar la manera de realitzar activitat física, sinó que aquest ha d'incloure una varietat suficient de pràctiques per garantir la participació de tothom transmetint que hi ha maneres diverses de pràctica adaptables a les persones i les seues circumstàncies.



Garantir la sostenibilitat en el temps

Un projecte PEAFS ha de ser factible i prolongable en el temps, evitant basar-se simplement en accions puntuals. Per a garantir la seua continuïtat i sostenibilitat en el temps, el centre/grup ha de sentir que el projecte és propi, elaborat "des de dins" i adaptat a les necessitats de l'alumnat i de l'entorn físic i social de l'escola. Este enfocament promou un sentit de pertinença i compromís que és fonamental per a la sostenibilitat del projecte. Perquè siga realment sostenible de manera adequada, cal passar processos d'avaluació de les propostes del projecte com, per exemple, la recollida de dades al començament del curs acadèmic, quan s'inicia el PEAFS, així com a la seua finalització, al concloure el curs, amb la intenció d'analitzar eixes dades i comparar els resultats en les seues fases prèvia i posterior. Amb estos resultats es poden generar informes amb informació suficient per a atendre els punts forts i les debilitats del projecte i adoptar actuacions de millora per al curs següent. En este sentit, resultaria necessària l'ajuda d'altres agents (p. ex., l'administració educativa), ja que pot ser que el professorat estiga sobrecarregat amb les responsabilitats docents i de gestió diàries o no tinga suficient formació en este aspecte.



Emprar predominantment metodologies actives i centrades en el procés

D'una banda, les metodologies actives fomenten una major participació, autonomia i compromís de l'alumnat. Llavors, per a tractar de promoure un paper actiu en el seu procés d'aprenentatge, el professorat ha de facilitar a l'alumnat l'adquisició del coneixement teoricopràctic bàsic perquè pugui prendre decisions informades en l'organització, realització i gestió d'iniciatives d'activitat física saludable. D'esta manera, se sent més motivat i responsable, i es fomenta la seua autonomia i autogestió. Per este motiu, cal donar veu i considerar els interessos de l'alumnat en el disseny de les propostes perquè no senten les activitats com una imposició, sinó que formen part d'este procés de creació i construcció del seu aprenentatge. D'una altra banda, per a desenvolupar el màxim potencial de la proposta plantejada, s'ha de despertar la consciència crítica en l'alumnat perquè reflexione sobre les nocions socials en què està immers. Per posar-ho en pràctica, es poden plantejar preguntes i situacions provocadores de reflexió (p. ex., debats, lectura de notícies o visualització de contingut multimèdia), sobre continguts relacionats amb l'activitat física i l'esport, per a afavorir una comunitat més compromesa amb la justícia social. Per exemple, si realitzem una eixida al medi natural, podem proposar la lectura d'una notícia crítica sobre l'impacte que tenen els esdeveniments esportius o la massificació del turisme actiu.



Plantejar actuacions accessibles a tothom

S'han d'atendre les necessitats i particularitats de les persones que participen amb l'objectiu d'oferir una educació de tothom i per a tothom, en què es treballa pel desenvolupament integral dels xiquets, les xiquetes i adolescents, amb el principi de suport diferencial a qui més ho necessita. Això inclou consideracions religioses, alimentàries, ètniques, socioeconòmiques, de gènere i/o capacitat. Per exemple, cal tindre en compte les necessitats específiques de l'alumnat musulmà pel que fa a la roba de bany i les limitacions durant el Ramadà, així com altres necessitats per a l'alumnat en general, com al·lèrgies, intoleràncies o dietes vegetarianes/veganes, assegurar que tothom tinga accés al material i als recursos imprescindibles per una activitat proposada (p. ex., bicicleta, patins o Setmana Blanca), per a realitzar-la de forma real i activa. Per este motiu, es planteja la possibilitat de portar a terme accions concretes per afavorir este accés i que tinguen un caire solidari. Alguns exemples d'accions poden ser la recaptació de diners amb berenars al llarg del curs per a anar a la Setmana Blanca o establir convenis amb institucions esportives per a oferir descomptes en l'ús de les instal·lacions.



Crear entorns segurs de pràctica

S'ha de protegir l'alumnat de problemes físics, mentals, emocionals i socials vinculats a la pràctica d'activitat física. Això implica garantir que les activitats es realitzen en entorns segurs i proporcionar a l'alumnat el coneixement necessari per a avaluar d'una manera adient els riscos que poden prendre. A més, s'entén per entorn segur aquell en què es respecten els drets humans, promovent un ambient físic, psicològic i social, inclòs el digital, propici per al seu exercici, i prevenint qualsevol mena de violència o discriminació cap al grup d'iguals, principalment cap a l'alumnat vulnerat. Els riscos comprenen des dels tipus d'activitats físiques i com es realitzen (p. ex., intensitat o impacte), els aspectes relacionats amb el medi (p. ex., clima, equipament o accidents), el mal ús o ús inadequat de l'activitat física (p. ex., addicció a l'exercici físic), fins a l'entorn de la pràctica (p. ex., discriminacions per gènere, raça/ètnia, orientació sexual, grandària corporal o nivell de destresa motriu/capacitat). La seguretat no només és individual, sinó també col·lectiva, de manera que cal transmetre la importància de tindre cura de la resta de persones que ens acompanyen quan fem activitat física.



Respectar la multiculturalitat

L'escola actual, caracteritzada per una major diversitat de procedències en l'alumnat, es converteix en un lloc de trobada entre diferents cultures. Valorar i respectar cada cultura i les seues diferències, així com comprendre la diversitat cultural com una riquesa conjunta, facilitarà la convivència. Els projectes han d'incloure propostes en què es tinguen en compte les cultures d'altres països que conviuen en el centre perquè tot l'alumnat les conega i les respecte. Afavorir la interacció entre les diferents cultures es converteix en la millor manera de previndre el racisme i la xenofòbia (p. ex., donar a conèixer i aprendre jocs i danses tradicionals de diversos països i cultures, oferir en el menjador o en la cantina aliments de diversos països i cultures o visibilitzar altres col·lectius minoritzats).



Reconèixer la necessitat d'una consciència ecològica

L'impacte ambiental que poden ocasionar les activitats físiques ha de ser considerat per a evitar el deteriorament del medi natural. Les propostes en el medi natural d'un PEAFS han de ser respectuoses i han de tindre cura dels espais/materials que s'utilitzen en les diferents intervencions. Cal tindre en compte factors com el tipus i la freqüència de l'activitat, el nombre d'alumnes participants, els residus que pot generar l'activitat i els seus participants, així com la fragilitat de l'ecosistema. Igualment, es tindrà en consideració l'ús prioritari de materials polivalents, reciclables i autoconstruïts per minimitzar l'impacte ambiental. De la mateixa manera, també es poden realitzar activitats explícitament de conscienciació, com ara la recollida de fem en entorns urbans, camins, muntanyes o platges.



Fomentar la igualtat de gènere

Un enfocament coeducatiu i l'ús d'un llenguatge inclusiu són clau en qualsevol proposta educativa per a garantir la igualtat d'oportunitats entre tot l'alumnat. Les agrupacions han de ser considerades com una estratègia per a generar nous vincles i promoure una participació equitativa, evitant la formació de grups que poden reforçar desigualtats. També és important revisar el repartiment dels materials (p. ex., qualitat o orde de repartiment) i l'ocupació dels espais (p. ex., parts centrals i perifèries), per a assegurar que tant xiques com xics tenen les mateixes possibilitats de participar i gaudir en les activitats. D'altra banda, assignar rols de lideratge a les xiques o involucrar-les en activitats tradicionalment assignades al gènere masculí pot ajudar a superar estereotips i promoure una major equitat. A l'hora d'emprar altres materials, cal revisar que les imatges representen tant homes com dones practicant varietat de propostes, evitant mostrar les xiques amb actitud passiva o d'una manera sexualitzada. També és important incloure referents esportius tant femenins com masculins que trenquen els estereotips de gènere, així com altres figures que puguin inspirar tot l'alumnat. En el cas d'utilitzar suport musical, cal revisar les lletres de les cançons perquè no perpetuen estereotips sexistes. A més, l'ús d'un llenguatge inclusiu i no sexista és fonamental per a crear un entorn respectuós i equitatiu, implicant el respecte en les interaccions diàries i assegurant-se que les comunicacions verbals i no verbals no discriminen cap col·lectiu. El professorat ha d'estar atent al llenguatge que utilitza, promoure un ús adequat del llenguatge inclusiu entre l'alumnat, proporcionar feedback constructiu i positiu, i assegurar-se que la documentació emprada utilitze un llenguatge respectuós amb la diversitat. Això inclou utilitzar noms i pronoms preferits per a cada persona, reconeixent la seua identitat i promovent un clima de respecte. També cal que la comunicació siga accessible a totes les persones, independentment de les seues capacitats, utilitzant recursos visuals i textuais clars i comprensibles, i adaptant els materials per a les persones que ho necessiten.



Integrar un enfocament interdisciplinari

La promoció de la salut no pot atribuir-se exclusivament a l'àrea d'Educació Física, sinó que és necessari implicar tot el centre mitjançant equips multidisciplinaris que treballen des d'una perspectiva interdisciplinària. D'esta manera, la promoció de l'activitat física saludable no només queda en mans de l'Educació Física, sinó que s'estableix un compromís de col·laboració entre diverses assignatures que enriqueix el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'alumnat, fomentant una educació competencial mitjançant el pensament crític, la resolució de problemes o la creativitat, entre altres. Entre les diferents activitats interdisciplinàries que es poden dissenyar proposem, a tall d'exemple, les següents: Educació Física amb Matemàtiques (càlculs mentals d'operacions matemàtiques, gràfiques d'evolució del temps i intensitat de la pràctica d'activitat física, càlcul de la seua zona d'activitat saludable-ZAS o estadístiques esportives); amb Història (orígens dels jocs i evolució dels esports, biografies de dones i homes esportistes o anàlisi crítica de l'Educació Física i l'esport en diferents etapes històriques); amb Ciències Naturals (coneixement del funcionament del cos humà i la relació de l'alimentació amb l'activitat física); amb Educació Plàstica (l'autoconstrucció de material i/o elements esportius o exposicions de fotografies, collages o qualsevol altra manifestació artística sobre la promoció d'activitats físiques o temàtiques més sociocrítiques); amb les assignatures de Llengua (coneixement de llenguatge específic de determinats jocs i esports tradicionals; debats sobre temes o notícies d'actualitat treballant el llenguatge argumentatiu com per exemple el "cos (no) saludable", etc.); o amb Música (p. ex., l'elecció de cançons amb diversos ritmes i comptar les pulsacions per a triar cançons amb diverses intensitats de pràctica per a activitats com coreografies diverses de botar a la corda, balls o expressió corporal).



Implicar la comunitat educativa en la participació del projecte

Si volem desenvolupar ambients actius i saludables, l'escola no pot estar d'esquena a la realitat social. Per tant, les intervencions didàctiques no solament han de realitzar-se dins del centre escolar amb el professorat, sinó que s'ha d'implicar tota la comunitat educativa i en diferents entorns pròxims. La participació de les famílies en iniciatives d'activitats físicoesportives, els convenis amb diferents entitats públiques o privades per a l'ús d'instal·lacions esportives pròximes al centre educatiu o d'organitzacions sense ànim de lucre per a fomentar accions ecològiques i saludables són alguns dels exemples que es poden valorar per a incloure en el projecte PEAFS de centre. Totes estes accions connecten la realitat escolar amb la realitat social del context pròxim, transferint les pràctiques educatives fora de l'Educació Física escolar, donant major rellevància als aprenentatges curriculars, així com establint ponts i un flux comunicatiu entre les famílies i el que es treballa en assignatures com l'Educació Física, moltes vegades desconegut. La participació de tota la comunitat educativa permet crear un ambient de col·laboració i suport mutu, augmentant el compromís i la responsabilitat de tots els agents involucrats i millorant, així, la qualitat educativa.

CAPÍTOL 5

D'on venim i cap a on anem: els CEPAFE com a antecedent de les escoles promotores de salut en el context valencià

En este capítol mostrem alguns dels resultats derivats del projecte d'investigació "Els centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport de la Comunitat Valenciana (CEPAFE): Avaluació de la seua efectivitat, sostenibilitat i repercussió en els estils de vida saludables de les i els escolars" (AICO/2021/342), que es va dur a terme entre 2021 i 2023.



Anar al projecte

Les dades que mostrem a continuació (veure taula 1) representen una caracterització dels CEPAFE en el territori de la Comunitat Valenciana tenint en compte el contingut dels programes i el context en què es desenvolupen. Van participar en l'enquesta 256 persones coordinadores dels PEAFS del curs escolar 2021/22 que es distribueixen de la manera següent (mostra representativa proporcional de l'adjudicació dels 580 CEPAFE del curs 2021/22*):

* En la convocatòria del curs 2024/25 ja han rebut el reconeixement més de 1000 centres CEPAFE.

Taula 1. Centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport en la Comunitat Valenciana

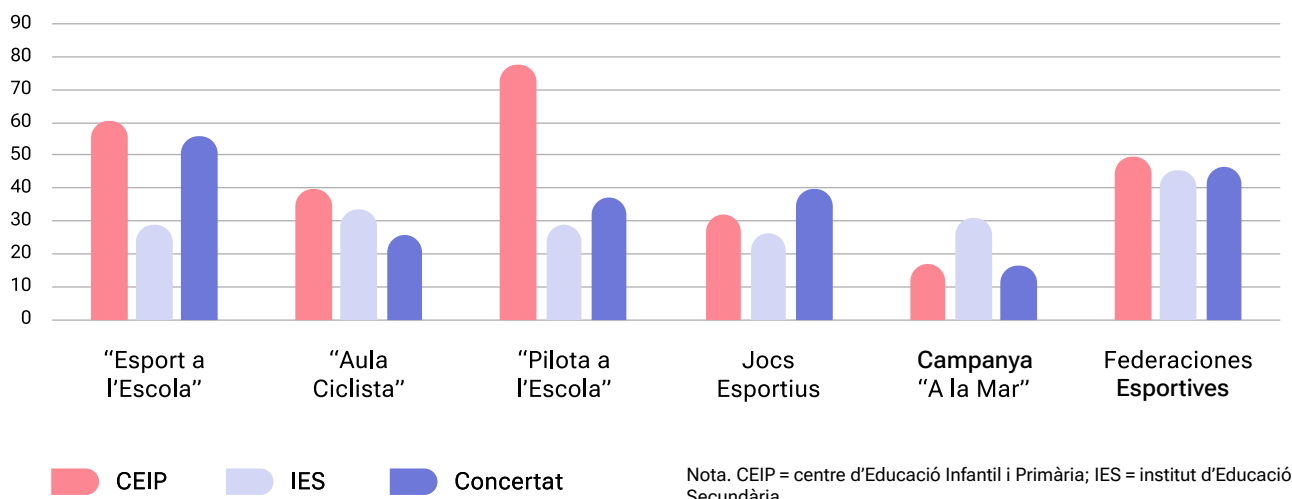
Província	CEIP	IES	Concertat	Centres d'Educació Especial	Total
Castelló	25	9	3	1	38 (14,8 %)
València	91	18	29	1	139 (54,3 %)
Alacant	53	14	10	2	79 (30,9 %)
Total	169 (66 %)	41 (16 %)	42 (16,4 %)	4 (1,6 %)	256 (100 %)

Nota. CEIP = centre públic d'Educació Infantil i Primària; IES = institut públic d'Educació Secundària.

Com es promou l'activitat física i l'esport des dels CEPAFE?

En relació amb els programes institucionals que ofereix la convocatòria del curs 2021/22, en general, són els centres públics d'Infantil i Primària els que, en proporció, més desenvolupen estos programes (veure figura 4), a excepció dels Jocs Esportius (més desenvolupats pels centres concertats) i la campanya "A la Mar" (més usada pels IES).

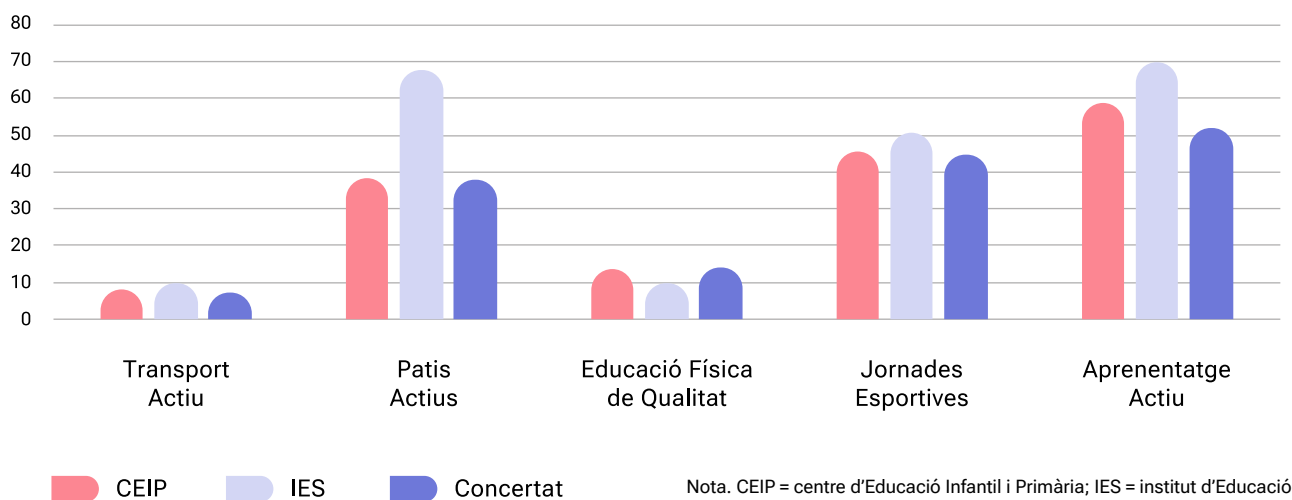
Figura 4. Programes institucionals que implementen els CEPAFE en funció del tipus de centre (%).



Per contra, els instituts públics d'Educació Secundària són els que menys implementen els programes, però els que més desenvolupen actuacions pròpies com els patis actius, les jornades esportives o l'aprenentatge físicament actiu (veure figura 5).

Entre les mesures menys implementades trobem el foment del transport actiu i l'Educació Física de qualitat, dos dimensions importants dins de les previstes per l'evidència científica per al foment de l'activitat física en centres educatius.

Figura 5. Actuacions pròpies que implementen els CEPAFE en funció del tipus de centre (%).

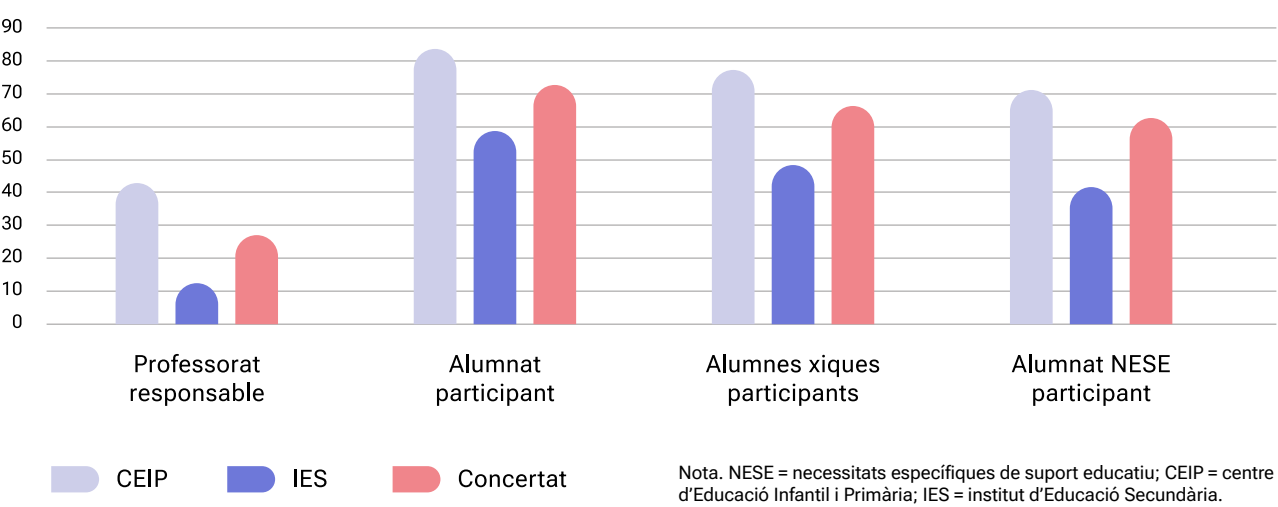


Qui participa en els CEPAFE?

Com mostra la figura 6, el professorat dels CEIP és qui més destaca a l'hora de participar en el desenvolupament del CEPAFE (42,9%), malgrat no arribar ni a la meitat de la totalitat del claustre. De fet, en els IES sols participa un 12,4% del professorat. Respecte a l'alumnat beneficiari dels programes i

les actuacions desenvolupades per a augmentar la pràctica d'activitat física i la salut, les xifres més elevades són per als CEIP i les escoles concertades. No obstant això, cal estar pendent i fer un seguiment de la població d'alumnes xiques i de l'alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu (NESE), atès que els seus percentatges de participació són menors als globals en tots els tipus de centres.

Figura 6. Agents socials de la comunitat educativa que participen en els CEPAFE (%).



Quin perfil presenten les persones coordinadores dels PEAFS?

El perfil més representatiu de persona coordinadora és un docent home, professor d'Educació Física, funcionari de carrera amb jornada completa, d'entre 35 i 44 anys i amb un any d'experiència, com a mínim, com a responsable del PEAFS. En la taula 2, es poden veure amb més detall les característiques de les persones que coordinen els PEAFS.

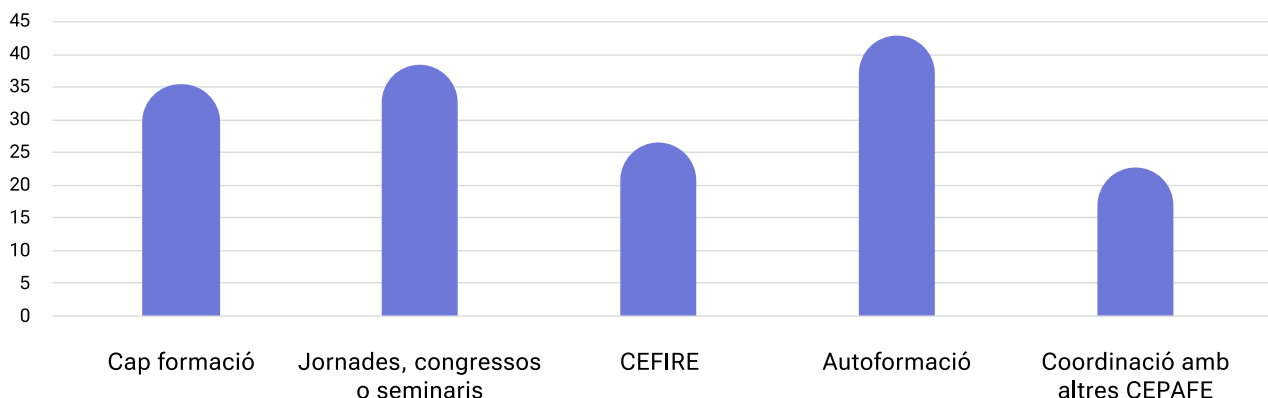
Tabla 2. Característiques de les persones coordinadores dels projectes d'esport, activitat física i salut.

Categoria	Distribució
Gènere	66,5% homes; 33,1% dones; 0,4% persones no binàries
Franja d'edat	12,1% <35 anys; 55,3% entre 35-44; 26,1% entre 45-54; 6,6% >54 anys
Especialitat docent	90,7% docents d'Educació Física

Generalment, és decisió pròpia (i no imposada) estar a càrrec del disseny, la implementació i l'avaluació del PEAFS. Tanmateix, la formació rebuda per a desenvolupar este càrrec és molt diversa; destaca l'autoformació, i el percentatge quant a no haver rebut "cap formació" és relativament elevat (veure figura 7).

Del total de persones enquestades, un 95% afirmava estar molt interessada en rebre formació, especialment a través de cursos o d'un portal en la Conselleria en què s'oferiren recursos i bones pràctiques per a desenvolupar correctament els programes.

Figura 7. Formació rebuda per a coordinar el PEAFS (%).



Nota. CEFIRE = Centre de Formació, Innovació i Recursos per al Professorat; CEPAFE = Centre Educatiu Promotor d'Activitat Física i Esport.

Qui participa en la coordinació i desenvolupament dels CEPAFE?

Com es pot apreciar en la figura 8, en el 49% dels casos no hi ha cap comissió encarregada de dur a terme el PEAFS, i queda la persona coordinadora com a única responsable. Del 51% restant, sols hi ha un 4% en què els tres principals agents (professorat, alumnat i famílies) s'impliquen i participen de manera conjunta en la coordinació d'estos projectes.

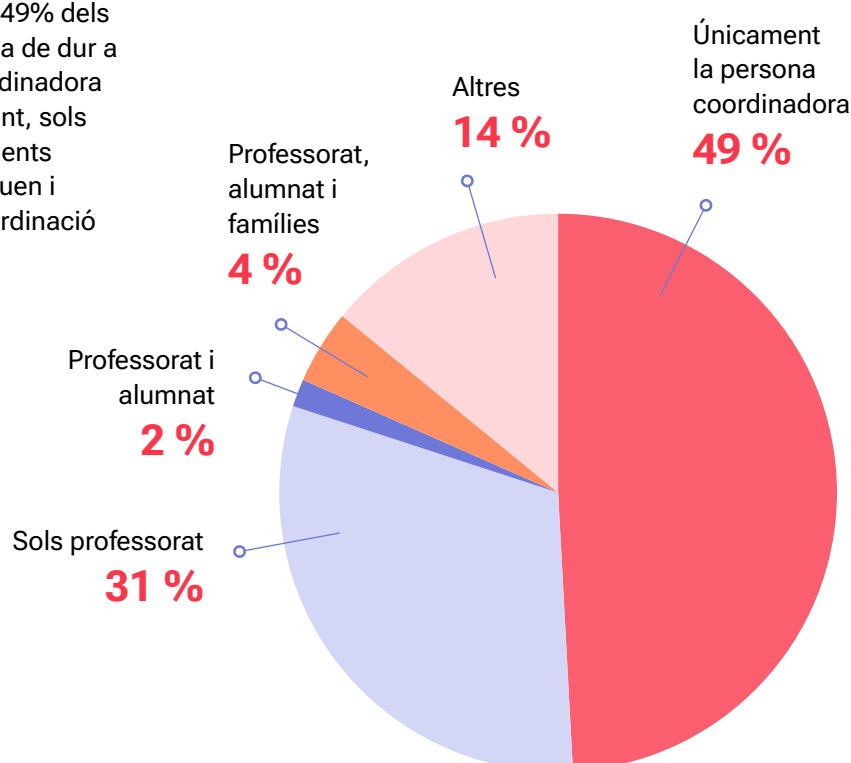
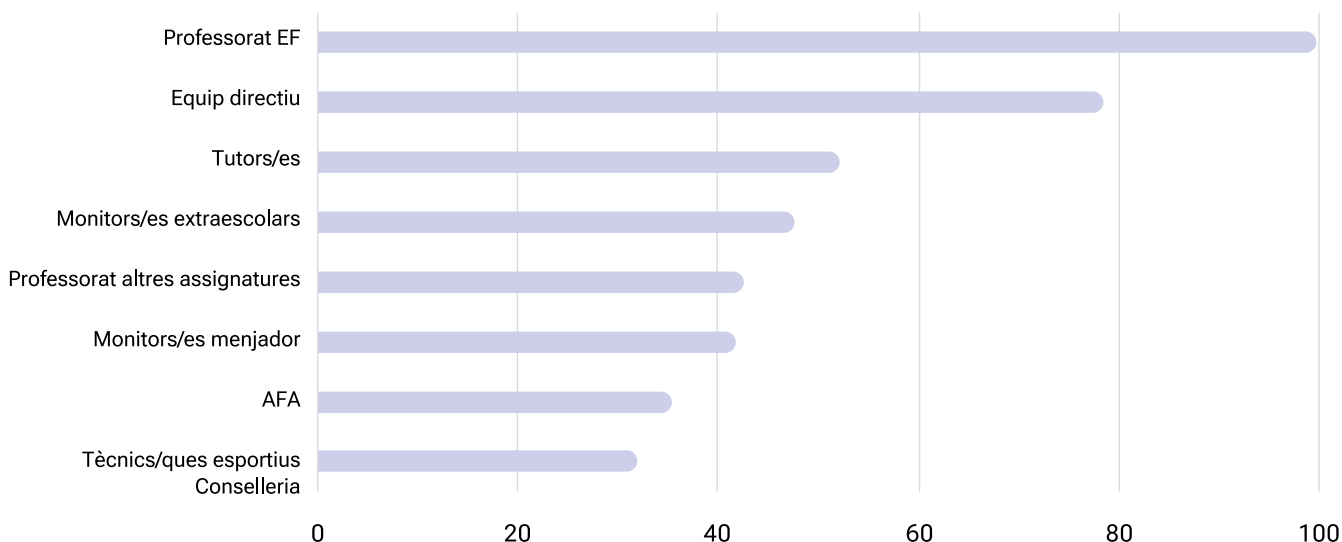


Figura 8
Participació de la comunitat educativa en la coordinació del CEPAFE.

En relació amb la participació de la comunitat educativa en el desenvolupament de les accions dissenyades en el CEPAFE (veure figura 9), el professorat d'Educació Física és el que està, pràcticament sempre, involucrat. En la majoria de

casos també l'equip directiu, però les xifres baixen en relació amb la representació d'altres agents importants de la comunitat educativa com són els i les tutors, monitors/es, les AFA, etc.

Figura 9. Participació de la comunitat educativa en el desenvolupament del CEPAFE (%).



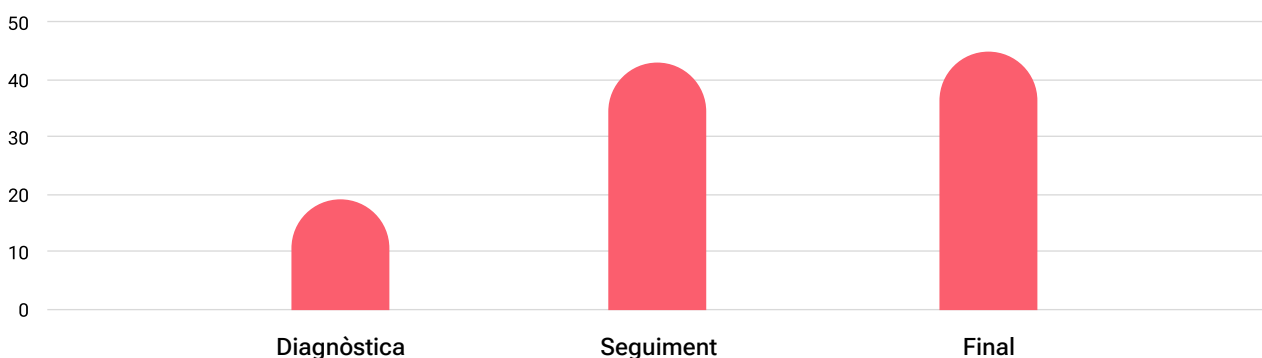
Nota. AFA = associació de famílies d'alumnat; EF = Educació Física.

S'avaluen els PEAFS?

Un 79,7% dels CEPAFE declaren fer algun tipus d'avaluació, principalment formativa o de seguiment, del PEAFS. Tanmateix, com hem vist en els capítols anteriors, malgrat ser molt important fer una avaluació en diferents moments del procés (abans, durant i després), no tots els centres porten a terme

estes valoracions en tots els moments. Especialment, es pot destacar com les dades mostren que la majoria de centres no realitzen una avaluació diagnòstica prèvia. Esta fase és clau per a identificar les necessitats específiques del context i establir prioritats d'intervenció fonamentades. En la figura 10 es detalla el tipus d'avaluació portada a terme i el percentatge d'aplicació.

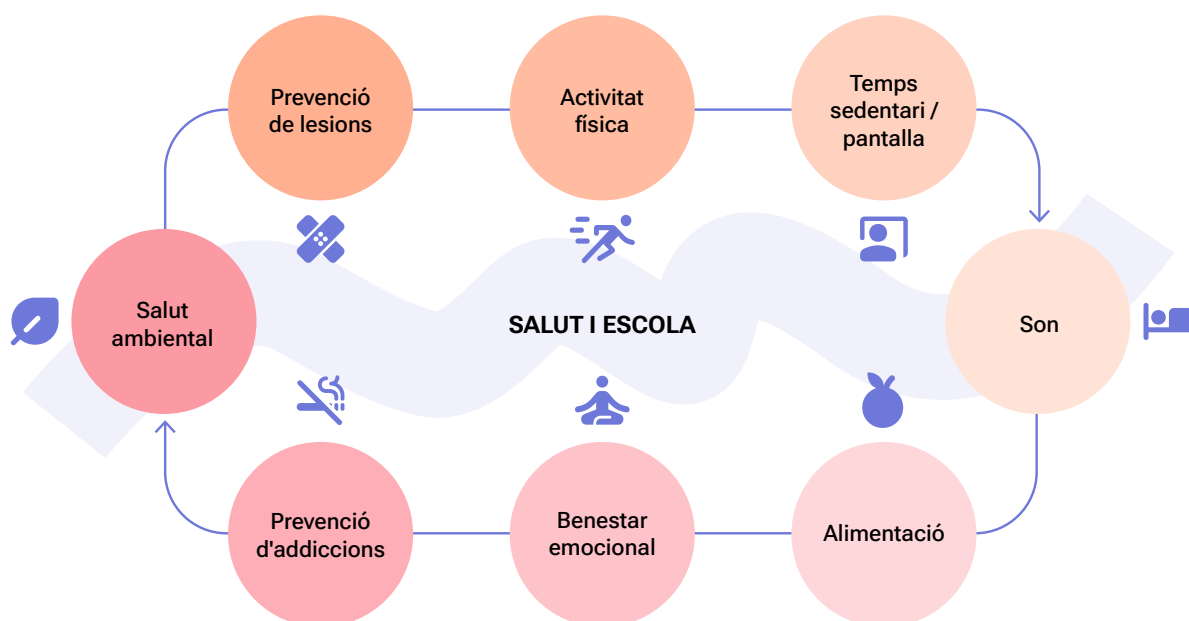
Figura 10. Tipus d'avaluació en els CEPAFE (%).



Conclusions

- L'estratègia establerta des de 2010 per la Direcció General d'Esport per a promocionar l'activitat física i l'esport des del context educatiu en la Comunitat Valenciana ha aconseguit una adherència creixent en cada convocatòria. Cada any són més les escoles, instituts i centres d'Educació Especial que es converteixen en CEPAFE i duen a terme diferents programes i actuacions per al foment d'estils de vida actius en l'alumnat.
- En vista d'algunes dades presentades anteriorment i dels resultats del projecte dut a terme, encara queda camí per recórrer. Si bé la promoció de l'activitat física és un pilar fonamental com a estratègia de salut pública, no ens hem d'oblidar que l'augment dels nivells de pràctica física en l'alumnat no significa *per se* crear identitats actives en les quals es consoliden hàbits actius. De la mateixa manera, ser alumne/a d'un CEPAFE tampoc garanteix uns nivells d'activitat física majors que un alumne/a que no forma part d'estos centres si les actuacions que es duen a terme no presenten un [enfocament adequat](#) i segueixen uns [principis mínims de procediment](#). A més, tampoc tindrem garantia que els CEPAFE són efectius i sostenibles si no ens preocupem per fer una avaluació del que s'està duent a terme.

Figura 11. Conductes de salut en les quals pot basar-se un PEAFS des d'un enfocament salutogènic.



- L'activitat física no és l'única conducta important que repercuteix en la salut de les persones. Com hem anat esbrinant, els CEPAFE haurien d'encaminar-se cap a un enfocament salutogènic en què es tinguen en compte altres conductes relacionades amb la salut (figura 11), tal com s'estableix des de la [Guía de escuelas promotoras de salud](#) (Ministerio de Sanidad y Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2023).
- Des d'una perspectiva holística, l'educació en salut s'entén com un compendi d'actuacions de llarga duració, connectades amb l'entorn, en què intervé tota la comunitat educativa amb la col·laboració d'agents externs i en què és imprescindible el treball curricular. En este sentit, la col·laboració entre les diferents administracions i òrgans competents (salut, educació i esport) és fonamental per a garantir el benestar del professorat compromés amb estos projectes i l'efectivitat i sostenibilitat d'estos sobre l'alumnat que en forma part.

PART 2

Exemples de CEPAFE en el context valencià



EXPERIÈNCIA 1

El CEPAFE com a promotor de comportaments actius en el temps d'esplai

OBJECTIU GENERAL

L'objectiu principal és generar sinergies en l'alumnat de l'escola, des de la possibilitat de promoure aprenentatges que tinguen l'activitat físicoesportiva i la salut com a pilars del projecte. Per això, les accions mobilitzades són obrir les portes del centre a col·laboracions amb altres institucions, eixir a conèixer el nostre entorn, transformar espais del pati i oferir alternatives lúdiques, amb el focus sempre centrat en despertar l'interés cap a la pràctica d'activitat física.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

Un tret del projecte educatiu del CEIP Miralcamp d'Onda és la preocupació pel foment de l'activitat físicoesportiva i la salut. Després de conèixer la possibilitat de poder formar part com a CEPAFE i implementar el PEAFS des de l'any 2018, es té especial interès en continuar curs rere curs.

La necessitat d'una pràctica habitual d'activitat física i mantindre un estil de vida saludable suposen aspectes igualment importants del nostre projecte. Amb la pràctica de l'activitat física, l'alumnat pot reduir el temps dedicat a les activitats sedentàries de pantalla com l'ordinador, jugar a les consoles o

mirar la televisió; gràcies a les actuacions portades a terme en el projecte, es pretén millorar la seua concentració, comunicació i relacions personals, així com reduir el temps dedicat a estes activitats sedentàries. A més a més, volem conscienciar la nostra comunitat educativa de la importància d'una alimentació equilibrada i, de manera conseqüent, realitzem alguna actuació al respecte que es descriu més avant.

L'objectiu de totes les propostes, independentment de l'èxit de les actuacions, és el benestar de l'alumnat i proporcionar-li recursos per a la pràctica de l'activitat físicoesportiva. Es considera que l'escola ha de ser un actiu motivador d'hàbits saludables i, per tant, s'ha de seguir en esta línia per tal d'aconseguir la sostenibilitat com a centre promotor de salut.

2. Agents implicats i coordinació

Entitat / Òrgan / Col·lectiu	Tipus	
Claustre Equip directiu Consell escolar Associació de Mares i Pares d'Alumnes (AMPA) Famílies de la comunitat educativa		Propis del centre
Ajuntament d'Onda Policia Local Associació Esportiva Colpbol Federació Pilota Valenciana		
Ondawheelz Club Handbol Onda Villarreal CF CD Onda		
Torresport Sercole Piscina municipal		
Save the Children Fundació Unoentrecienmil		
		Institucions
		Clubs esportius
		Empreses i altres agents
		ONG

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació / Activitat	Tipus
→ Patinatge → Multiesport → Iniciació al ball modern → Marxa senderista familiar	 Activitats físiques i esportives fora de l'horari lectiu
→ Expressió corporal → Jocs populars i esportius	 Activitats associades al projecte de menjador
→ Activitats Club Groguet → "Esport a l'escola" (tenis de taula) → Situació d'Aprenentatge natació en la piscina municipal → Lliga oficial de colpbol → Carrera solidària Save the Children → "Pilota a l'escola"	→ Jornada <i>skate park</i> i <i>pump truck</i> → Jornada de jocs de platja → Gimcana cooperativa → Taller de Zumba Kids → Festa de l'aigua → Senderisme pel terme municipal  Activitats dins de l'horari lectiu
→ Esmorzars saludables → Patis actius i coeducatius	 Activitats programades en l'esplai
→ Educa con rodeos (bicicletes infantils) → Programació centre sostenible → Campanya d'educació viària → Jornades "Escola canta" → Dia de la infància → Dia de la diversitat funcional → Carrera solidària Unoentrecienmil	 Activitats d'hàbits saludables i educació en valors

4. Acció singular

Dinamitzar el nostre pati: experiències d'èxit

Objectius

- Convertir el pati en un espai de socialització no sexista i inclusiu que millore la convivència i les relacions socials entre l'alumnat.
- Democratitzar els recursos del moment d'esplai i fomentar l'aprenentatge i la creativitat a través del joc col·laboratiu.
- Desenvolupar l'autonomia de l'alumnat mitjançant el foment d'iniciatives, la participació i responsabilitat.
- Promoure els hàbits saludables, la pràctica d'activitat física i el joc actiu, oferint activitats adaptades als interessos de tot l'alumnat.

En què consisteix?

"Patis actius i coeducatius" és una actuació que està classificada dins de les activitats programades pel centre en l'hora de l'esplai. Esta actuació consisteix a potenciar els recursos espacials i materials que tenim al nostre abast en els centres educatius, així com elaborar una proposta d'activitats allunyades dels estereotips que podem trobar en els patis i que done resposta a la necessitat de justícia social, de manera que tot l'alumnat tinga l'oportunitat de gaudir en plenitud del seu moment d'esplai.



Les accions concretes es divideixen en tres àmbits: analític, administratiu i pràctic. A continuació, oferim la llista d'accions concretes desenvolupades i exposem la informació més rellevant d'algunes d'estes.



Àmbit analític

- **Sondeig a la comunitat educativa dels seus interessos i anàlisi dels resultats.** Amb la ferramenta Forms de la plataforma Office 365 es va compartir un formulari amb cinc qüestions referents a les motivacions de l'alumnat. El resultat d'este sondeig serveix com a punt de partida de totes les accions posteriors.
- **Anàlisi d'espais comuns i dels patis.** Des de les tutories es va estudiar la posició de xics i xiques en el pati.
- **Valoració de la situació.** Anàlisi de fortaleeses, debilitats, amenaces i oportunitats de millora.



Àmbit administratiu

- **Presentació del projecte al claustre i al consell escolar** per a la seua aprovació. Tràmit de vital importància a l'hora d'iniciar la proposta.
- **Inclusió de la iniciativa en el PEC.** Com a futur tret d'identitat del centre, és convenient que forme part d'este document.
- **Elaboració d'una situació d'aprenentatge basada en els recursos del pati** en què es pot anticipar el tipus d'activitats que es pretenen desenvolupar i les noves possibilitats quant a espais.
- **PIIE o projecte d'investigació i innovació educativa.** Convocatòria anual de la Conselleria que, en el cas d'emmarcar-lo dins del context dels patis actius, com va fer el nostre centre durant els dos primers cursos, pot donar suport al treball plantejat amb interessants avantatges.



Àmbit pràctic

- **Panell de patis.** Planificador dels diferents recursos (activitat, ubicació, material, docents, etc.), visible per a l'alumnat i el claustre, que és de gran ajuda en l'àmbit organitzatiu.
- **Comissió de patis.** Creació d'un òrgan docent amb coordinació regular. Este grup humà es configura a principi de curs, basant-se en els interessos dels membres del claustre.
- **Espais.** Habilitació de diferents espais escolars (hort, gimnàs, etc.).
- **Bibliopati.** Apertura de la biblioteca tres dies setmanals amb préstec de llibres.
- **Esmorzars saludables.** Semàfor d'esmorzars, utilitzant l'aplicació Yuka, i registre trimestral, en el qual es fomenta el consum d'entrepans, fruita i lactis.
- **Lliure circulació.** Interacció de l'alumnat de les diferents etapes educatives sense limitacions espacials.
- **Pintaescola.** Creació d'un racó de jocs tradicionals i espais de joc simbòlic.
- **Recursos materials.** Dotació de material esportiu i infraestructural. Entre el material recomanable es troben els jocs de taula i jocs format XL com el Connecta 4.
- **Campionats.** Proposta d'esdeveniments internivell (escacs, cub de Rubik, bottle flip, etc.).

Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors	Barreres
→ PIIE (projecte d'innovació i investigació educativa). La sol·licitud d'un projecte d'investigació i innovació educativa, que es puga desenvolupar paral·lelament, li dona una solidesa a l'actuació. A més de la dotació econòmica, li aporta oficialitat, registra el compromís del claustre i implica la comunitat educativa. → Equip docent. El suport de l'equip docent és vital. La creació d'una comissió de patis ajudarà a prendre decisions de manera col·lectiva. És necessari compartir inquietuds amb part del claustre i, sobretot, trobar la comprensió i el suport de l'equip directiu. → Alumnat. Atendre els interessos del nostre alumnat ofereix un punt de vista molt enriquidor. Cal donar suport a les seues iniciatives i atendre les seues demandes.	→ Compromís. Segurament resulte difícil mobilitzar i implicar tot el professorat en el projecte. Fes-los sentir que es tracta d'un projecte global i de la identitat del centre. Compta amb això i desenvolupa'l igualment. → Burocràcia. Per a transformar infraestructures el procés d'obtenir els permisos corresponents pot ser complicat. Cal ser rigorosos en la documentació presentada i assessorar-se correctament sobre els passos que cal seguir amb l'Administració. → Estereotips lúdics. Hi ha patrons en la nostra cultura lúdica que cal canviar, tot i la possible pressió social. Exemple: si una activitat genera conflictes i monopolitza l'espai, potser una solució és suprimir-la o regular la seua pràctica.

Recursos per a la posada en pràctica

Guia REICO "Recursos web per a la igualtat i la convivència". Generalitat Valenciana.	
Vídeo presentació PIIE 22-23 CEIP Miralcamp "Patis actius i cooperatius. Aprofitant el nostre espai".	
Vídeo "Patis vius, patis coeducatius".	
Petxakutxa Jornades EF 2024 (València) "Dinamitzar el pati. Experiències d'èxit".	
Molines, S. (2024). <i>Patis vius, patis coeducatius</i> . Diputació de València.	

EXPERIÈNCIA 2

L'Horta en bici: salut i sostenibilitat

OBJECTIU GENERAL

Amb esta activitat singular es pretén acostar l'alumnat a formes de consum saludables, sostenibles i responsables. Es proposa la bicicleta com a mitjà de transport actiu sostenible que alhora ajuda a reduir les conductes sedentàries fomentant l'oci actiu. Així mateix, enllaça amb el consum alimentari ètic i saludable a través dels valors del territori, concretament de l'Horta (Horta de València).



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

L'experiència es localitza en l'optativa de 2n de Batxillerat de l'IES Juan de Garay de València. Es tracta d'una de les accions incloses en el PEAFS mitjançant el qual el nostre centre va ser reconegut des del curs 2021/2022 com a CEPAFE. Des del

Departament d'Educació Física el PEAFS ha anat creixent incorporant cada vegada més propostes relacionades amb la salut i el benestar de la comunitat educativa. Este tractament es desenvolupa a partir de propostes que inclouen el moviment, l'alimentació i la convivència de la comunitat educativa, perseguint una salut integral i a tots els nivells.

2. Agents implicats i coordinació

La coordinació i gestió l'assumeix fonamentalment una de les professores del departament d'Educació Física. També hi ha una professora i un professor del departament d'Educació Física, així com el consell escolar i l'equip directiu. A més, en el PEAFS participen els següents agents:

Entitat / Òrgan / Col·lectiu

Tipus

Professorat dels departaments de Matemàtiques, Geografia i Història, Grec, Informàtica, Tecnologia, Llengua i Literatura Castellana.

Equip directiu.

Alumnat implicat en diferents accions del PEAFS.

Altres projectes del centre: Diari *El Juande* i hort escolar.



Propis del centre

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació/activitat

Tipus

→ El punt extra: foment de l'activitat física fora de l'horari lectiu.

→ La Marxa d'Escoles per l'Horta.



Activitats físiques i esportives fora de l'horari lectiu

→ Projecta Salut: begudes energètiques, justícia alimentària, el sucre, etc.



Activitats associades a la millora dels hàbits alimentaris

→ Aprenentatge cooperatiu.

→ Les olimpíades: els jocs olímpics i els seus valors culturals, històrics i ètics.



Activitats dins de l'horari lectiu

→ Xecball

- Els patis actius i l'aprenentatge servei.



**Activitats
programades en
l'esplai**

- Diari *El Juande*: divulgació de notícies relacionades amb la salut, el benestar i els estils de vida actius.

- L'hort escolar.

- Les coreografies solidàries: p. ex., Dia de la Dona o el Dia de la violència de gènere.



**Activitats
d'hàbits
saludables i
educació en
valors**

4. Acció singular

Horta en bici

Objectius

A continuació s'exposen els objectius de l'acció singular "Horta en bici", així com la vinculació que tenen amb diferents Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) de l'Agenda 2030:

- Acostar l'alumnat a un transport més respectuós amb la salut personal i amb la salut global (relacionat amb els ODS 11 i 13).
- Promocionar entre l'alumnat un oci actiu que l'allunye del sedentarisme (relacionat amb els ODS 3 i 4).
- Conscienciar l'alumnat del valor patrimonial i paisatgístic de l'Horta, així com de la seua importància per a un desenvolupament sostenible i just per a totes i tots (relacionat amb els ODS 12, 14 i 15).
- Mostrar l'art urbà de proximitat com a element combatiu i de consciència social (relacionat amb l'ODS 16).

En què consisteix?

L'acció "Horta en bici" es tracta d'una activitat extraescolar dirigida a l'alumnat de 2n de Batxillerat de l'optativa d'Educació Física. Consisteix a realitzar una marxa en bicicleta des del mateix centre fins a la zona de la Punta de València (uns 12 km en total), aprofitant esta zona d'horta que pertany a la ciutat.

D'altra banda, el recorregut en bicicleta inclou l'anàlisi dels diferents murals realitzats en la zona, fruit del moviment social de defensa del territori que trobem en el capítol del llibre *La Batalla de l'Horta* d'Enric Llopis (2016, pp.17-38). Així doncs, podem dir que en esta experiència conflueixen l'art, l'activitat física, la salut i la sostenibilitat des d'una perspectiva sociocrítica conscienciadora.

El plantejament es desenvolupa sobretot a partir de metodologies actives que pretenen fugir del dualisme professora-alumnat, apostant per l'aprenentatge servei i col·laboratiu (Deeley, 2016), amb una cerca del sentit del que es tracta. Així doncs, prèviament a l'eixida, d'una banda, un grup d'alumnat realitza una exposició sobre la bicicleta i tot allò que l'envolta; d'altra banda, la professora contextualitza la zona que es visitarà des del punt de vista històric, social i mediambiental (Limón-Domínguez, 2019).

Finalment, l'experiència es treballa des de la filosofia de viatge que el geògraf Tortosa (2016) proposa, que determina una pràctica conscient i allunyada de la competició esportiva.

Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors

- **El currículum vigent (LOMLOE, 2020)**, que recupera les quatre hores lectives a la setmana, facilita la incorporació d'activitats complementàries com esta.

Barreres

- **Trobar un horari conciliador per a la tercera avaluació de 2n de Batxillerat** perquè la densitat de classes i matèries fa de vegades complicat trobar el moment adequat.
- **L'accés a les bicicletes**: perquè tot l'alumnat dispose d'una bicicleta per a l'activitat, cal previndre amb temps avisant l'alumnat mesos abans, sobretot en els casos d'alumnat que no disposa de bicicleta i ha d'amprar-la.

Recursos per a la posada en pràctica

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.



Referències

- 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.

EXPERIÈNCIA 3

Un centre rural agrupat (CRA) que també és CEPAFE

OBJECTIU GENERAL

Descobrir, explorar i experimentar diverses situacions que promoguen l'activitat física i un estil de vida saludable al llarg de la vida mitjançant la interacció amb l'entorn pròxim, a més de considerar les associacions involucrades per a enriquir estes experiències i valorar les relacions humanes en la promoció d'hàbits saludables.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

Este PEAFS es situa en el CRA (centre rural agrupat) Entreviñas (Fuenterrobles). De manera general, les àrees rurals no compten amb activitats extraescolars, o si ho fan, no solen ser dedicades a l'activitat física, per la qual cosa va sorgir la necessitat fa 5 anys de crear des de l'àrea d'Educació Física un projecte esportiu de centre. Així, vam sol·licitar ser reconeguts

com a CEPAFE i vam poder accedir al pressupost econòmic que ens va permetre l'adquisició dels materials i la possibilitat que alguna de les federacions adscrites al programa pogueren donar a conèixer el seu esport. Encara que la part econòmica siga un incentiu, ressaltem que la nostra actuació docent ha d'anar encaminada a fomentar un entorn agradable per a la pràctica d'activitat física en l'entorn rural, tant en companyia com de manera individual, sempre amb premisses de seguretat.

2. Agents implicats i coordinació

Entitat / Òrgan / Col·lectiu

Tipus

Equip directiu

Claustre de professorat

AMPA



Propis del centre

Centres de salut

Cos de bombers

Ajuntament

Mancomunitat



Institucions

Associació cultural (folklore i banda de música)

Associació esportiva (grup esportiu o agents actius de la localitat)



Associacions

Aula de respir (persones de la tercera edat – programa Arrels)

Agents forestals

Agents mediambientals

Empreses de reciclatge



Empreses i altres agents

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació / Activitat

Tipus

- “Esport a l'escola” Federació Valenciana de Salvament i Socorrisme
- Campanya “A la mar”
- “Pilota a l'escola” (Federació de Pilota Valenciana)
- Jocs esportius comarcals



**Programes
institucionals**

- Dia de l'Esport



**Propis del centre
curriculars**

- Transport actiu (Camins escolars segurs)
- Multiesport



**Propis del centre
extracurriculars**

4. Acció singular

La unió fa la força: Bikepacking

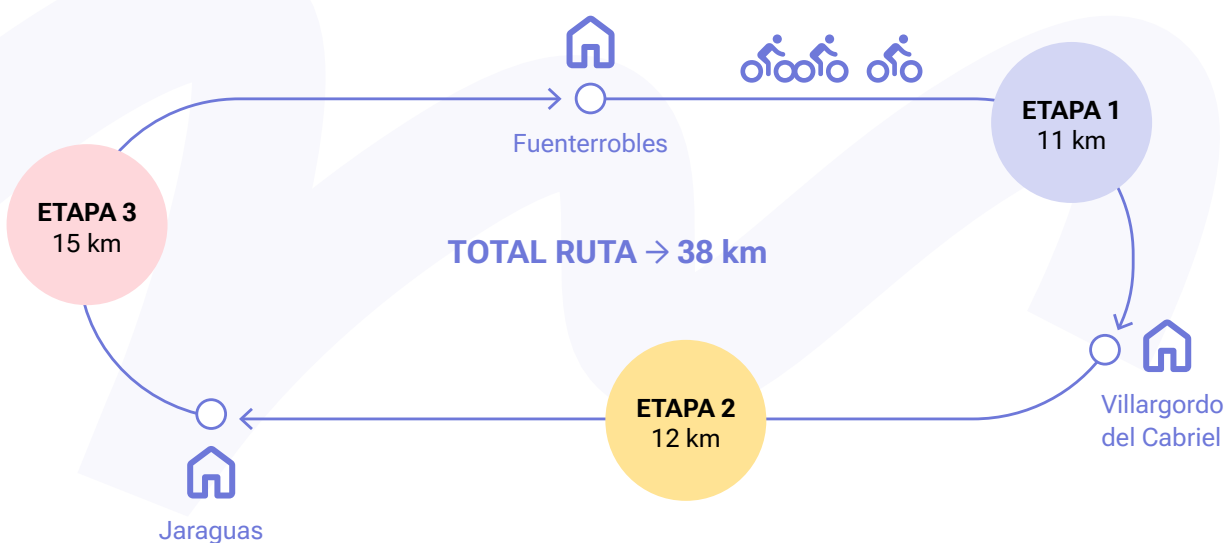
Objectius

- Fomentar la pràctica d'activitat física mitjançant l'enfortiment d'estils de vida saludables, aprofitant els recursos i oportunitats de l'entorn pròxim.
- Promoure la convivència entre l'alumnat del centre.
- Crear un itinerari segur que connecte les poblacions que formen el CRA.
- Disminuir la petjada de carboni (CO₂), utilitzant la bicicleta com a mitjà de transport.



En què consisteix?

La proposta consisteix en una experiència educativa que combina l'aprenentatge amb l'exercici físic i el contacte amb el medi natural. Esta activitat, considerada extraescolar pel fet que es realitza fora de l'horari lectiu, esdevé alhora curricular per ser una proposta enmarcada en l'àrea d'Educació Física. Es tracta d'una ruta en bicicleta com a mitjà de transport dividida en tres etapes, amb dos nits de pernoctació en el pati de les escoles participants, dirigida a l'alumnat de 4t, 5é i 6é de Primària, com a experiència d'aula en moviment. La ruta es realitza en juny i serveix transversalment com a activitat de convivència. Les etapes que es realitzen són:



L'objectiu principal d'esta proposta és fomentar el transport actiu entre l'alumnat del centre, beneficiant no només l'alumnat sinó tota la població de la zona que comprén el CRA, a través dels camins naturals i senders homologats.

Esta iniciativa és possible gràcies a la implicació dels agents mencionats anteriorment. Els ajuntaments i la mancomunitat han senyalitzat els itineraris més segurs i amb major riquesa paisatgística que transcorren entre cada població, mentre que el cos de bombers ofereix tallers teoricopràctics per a conscienciar sobre l'ús segur de la bicicleta i la seguretat en el medi natural, a més de fer l'acompanyament durant la ruta. El centre de salut imparteix tallers sobre reanimació cardiopulmonar (RCP) i primers auxilis, mentre que la mancomunitat proporciona personal tècnic per a supervisar i acompanyar la pernoctació de l'alumnat en els centres. El claustre de professorat col·labora en l'aspecte didàctic, tant en les seues classes habituals com durant el desenvolupament del projecte vertical

relacionat amb esta iniciativa. L'equip promotor de transport actiu és l'encarregat de coordinar totes les accions entre els diferents agents i de plantejar l'avaluació corresponent. A través d'esta proposta, es contribueix al desenvolupament dels ODS i es tracten els reptes del segle XXI, com ara promoure una vida saludable i el benestar per a tothom, fomentar ciutats inclusives, segures, resilients i sostenibles, i prendre mesures per a combatre el canvi climàtic i els seus efectes.



Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors → L'equip directiu és el primer agent que ha de creure en l'acció, ja que ens facilitarà tot el procés, per això, des de l'àrea d'Educació Física hem de conscienciar de tal acció. → La comunitat educativa és la part que establirà que el projecte tinga èxit o no, ja que seran els promotors de l'acció. → Agents externs: fonamentals per a materialitzar el projecte, tant en l'àmbit econòmic com de recursos humans.	→ El professorat li donarà sentit a l'acció donant-li el sentit pedagògic per a crear en l'alumnat un interès per conèixer i aprendre. Barreres → Les famílies: la inseguretat de deixar als seus fills i filles passar dos nits fora de casa i poder anar amb bici al poble veí. A més, la visió de la responsabilitat que suposa.
---	---

Recursos per a la posada en pràctica

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...	
Federació d'Esports de Muntanya i Escalada de la Comunitat Valenciana	
Parcs naturals Comunitat Valenciana	
Red de caminos naturales	
Bikepacking	

EXPERIÈNCIA 4

Un CEPAFE centrat en l'acompanyament emocional de l'alumnat d'Infantil i Primària

OBJECTIU GENERAL

L'objectiu que pretén este centre és crear una actitud positiva cap a l'adopció d'estils de vida actius i saludables, tant dins com fora de l'horari lectiu, utilitzant l'activitat física com a mitjà educatiu que contribueix a la formació integral de l'alumnat des d'una edat primerenca. A més, es persegueix promoure entre l'alumnat valors que repercutisquen positivament en els aprenentatges competencials relacionats amb la seua educació: solidaritat, estil de vida actiu, respecte, persistència, cooperació, diàleg, col·laboració, igualtat entre gèneres, etc.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

El CEIP Princesa d'Astúries és una escola viva i activa que se centra a afavorir el desenvolupament integral dels xiquets i xiquetes en l'àmbit físic, social, emocional i cognitiu. El centre, el professorat i l'AFA, des del curs 2017/2018, han fet una a proposta ferma i sòlida per fomentar estils de vida actius, així com els comportaments saludables en tota la comunitat educativa. A més, s'han inclòs activitats fomentant la convivència i les relacions socials com a punt fort i representatiu d'esta proposta.

Des del centre educatiu i en col·laboració amb l'AFA, es considera el PEAFS un instrument dinàmic i amb projecció de futur que facilita que les activitats motrius que es realitzen tinguen un caràcter eminentment educatiu, d'acord amb els valors fonamentals i els trets d'identitat del centre establerts en el PEC.

A partir d'això, atenent este caràcter obert i flexible, en cada curs escolar es realitzen les modificacions pertinents segons les necessitats d'aprenentatge. El PEAFS s'executa gràcies a la corresponsabilitat entre el Departament d'Educació Física, l'equip directiu, la resta del claustre de docents i l'AFA.

2. Agents implicats i coordinació

Entitat / Òrgan / Col·lectiu

Tipus

AFA de l'escola

Alumnat, claustre de l'escola i equip directiu

Entrenadors/es i personal tècnic d'activitats extraescolars



Propis del centre

Universitat d'Alacant (UA)

Universitat Miguel Hernández d'Elx (UMH).

Ajuntament d'Elx

Xarxa ambiental de la província d'Alacant

Organització Nacional de Cecs Espanyols (ONCE)



Institucions

Federació de Salvament i Socorrisme de la Comunitat Valenciana

Federació de Pilota Valenciana de la Comunitat Valenciana



Clubs esportius

De Gust Elx

Vithas Hospitales / PsicoActúa Infantil

Hendrik Vaneeckhaute psicomotricista relacional

Art terapeuta



Empreses i altres agents

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació / Activitat	Tipus	
→ Hort escolar → Esmorzar saludable → “Pilota a l'escola” → Psicomotricitat relacional		Institucionals (programes)
→ Federació de Pilota Valenciana de la Comunitat Valenciana → Federació de Salvament i Socorrisme de la Comunitat Valenciana → Federació d'Handbol de la Comunitat Valenciana → Federació d'Escacs de la Comunitat Valenciana		
→ Pràctica esportiva variada (tenis de taula, voleibol, escalada en rocòdrom, bàsquet, futbol, colpbol, pitxi i ball)		
→ Eixida a la platja per al desenvolupament de jocs i esports adaptats al medi natural → Xarrada informativa al voltant de diferents propostes esportives de la ciutat (Club handbol d'Elx, Club de Gimnàstica Esportiva Elx, Club de Rugbi d'Elx, Club de Voleibol d'Elx, Club de Futbol Sala d'Elx, Club de Patinatge d'Elx i Club Triatló d'Elx) → Projecte d'esmorzar saludable → Promoció d'hàbits saludables des de la Universitat d'Alacant → Activitats nàutiques → Eixida al parc natural de Guardamar del Segura per a treballar jocs de Pasqua i tradicionals		
		Institucionals (federacions)
		Pròpies del centre (no curriculars en el menjador)
		Pròpies del centre (curriculars)

4. Acció singular

Psicomotricitat relacional

Objectius

- ➔ Promoure el desenvolupament integral dels xiquets i xiquetes a través del joc espontani, lliure i comunicatiu.
- ➔ Respectar el procés maduratiu de l'alumnat donant especial importància a l'acompanyament emocional durant la pràctica motriu.
- ➔ Promoure l'autonomia de l'alumnat en l'exploració i el procés d'aprenentatge.
- ➔ Plantejar una continuïtat en els itineraris d'aprenentatge des de l'etapa d'Infantil a Primària en relació amb la promoció dels estils de vida actius i saludables des d'una perspectiva holística de la salut.

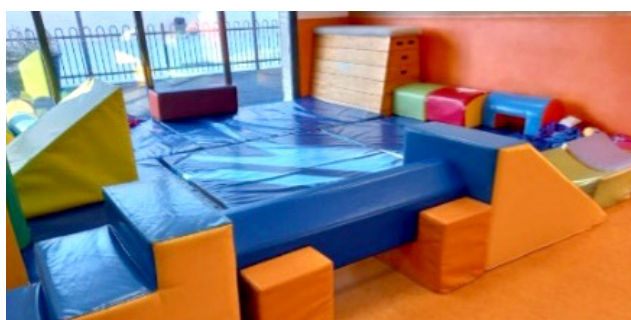
En què consisteix?

Esta acció classificada dins de les pròpies del centre com curricular es realitza en l'horari lectiu de l'alumnat. Les sessions de "psicomotricitat relacional" es realitzen en els centres des del primer curs d'Educació Infantil fins a 3r d'Educació Primària. Les realitza el professorat d'Educació Física, juntament amb els/les tutors/es de cada grup, doncs són les persones de referència en la sessió.

Per dur a terme les sessions, en el centre s'acull l'alumnat transformant les classes en els anomenats espais i ambients preparats. L'ambient en l'aula de psicomotricitat promou la independència de l'alumnat en l'exploració i el procés d'aprenentatge. La llibertat i l'autoregulació fan possible que cada infant trobe en el joc propostes que donen resposta a les seues necessitats evolutives. Així mateix, es parteix de l'acompanyament emocional com a principi bàsic de l'escola, validant, escoltant i posant paraules als sentiments i emocions, ajudant a identificar i gestionar tot el que senten sense juí, amb una mirada respectuosa i coeducativa.

En cada sessió de psicomotricitat relacional el professorat prepara un espai de joc en el qual el moviment, l'emoció i la relació formen la base de l'aprenentatge i el procés de desenvolupament. Este solament observa, assegura, acompanya i facilita el joc amb intenció que l'alumnat expresse les seues necessitats, els desitjos i les pors. Per a fer-ho possible, l'espai ha de focalitzar-se en el joc simbòlic, i per a aconseguir-ho s'ha de dissenyar la proposta

tenint en compte aspectes com la distribució dels recursos materials, realitzant presentacions diferents de l'espai.



Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors

- **Creació d'espais:** aula de psicomotricitat d'Infantil i aula de psicomotricitat de Primària amb materials suficients per a la interacció motriu, cognitiva, social i emocional.
- Dotació econòmica PEAFS per a la **formació anual** dels i les docents en psicomotricitat relacional per al desenvolupament de les sessions.
- **Responsabilitat compartida** de la comunitat educativa (famílies, claustre, alumnat i equip directiu) per a donar coherència i sentit al projecte d'escola a partir de les propostes plantejades a Educació Física.

Barreres

- **Necessitat de formació.** La comunitat educativa ha de conscienciar-se i apostar per la importància de l'acció que es porta a terme, i s'ha d'aprovar en el programa anual de formació (PAF) la formació del claustre en psicomotricitat relacional.
- **Recursos personals.** L'equip directiu ha d'incloure en la temporalització horària les necessitats docents per a dur a terme de manera exitosa les sessions.
- **Recursos materials.** Els ambients preparats necessiten materials suficients, amb un cost elevat, per a fomentar entre l'alumnat el joc simbòlic i exploració a través del joc.

Recursos per a la posada en pràctica

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.

EXPERIÈNCIA 5

Un CEPAFE implicat en l'alimentació de l'alumnat

OBJECTIU GENERAL

Els objectius d'aquest PEAFS per a l'alumnat, alineats amb el Marc Nacional per a l'Activitat Física i l'Esport en Edat Escolar, són: 1) utilitzar interactivament els llenguatges (corporal, verbal, musical, tecnològic, etc.) i el coneixement; 2) convida en grups heterogenis mostrant responsabilitat personal, capacitat de relacionar-se, cooperar i resoldre conflictes; i 3) actuar de manera autònoma per conduir projectes personals, en particular, la gestió de la pròpia activitat física i l'alimentació saludable al llarg de la vida.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

Este PEAFS, que es porta duent a terme ininterrompudament des del curs 2019, es planteja originàriament en [IES Enric Valor de Picanya](#), un centre públic amb 700 alumnes entre ESO i FPB.

El municipi té una llarga tradició esportiva. Un exemple és la Mini-Olimpiada escolar, la qual compta ja amb 40 edicions. Pel que respecta als espais esportius del poble, es pot considerar un municipi amb gran oferta d'instal·lacions i espais per a la pràctica d'activitat física, la qual es promou des del centre educatiu.

Els **objectius específics** d'aquest PEAFS són:

- Incrementar la participació en "Activitat física fora del centre", desenvolupada fora de l'horari escolar quotidià a través del Club d'Atletisme (curses populars, cursa de la dona...).
- Fomentar conductes responsables en l'ús del llenguatge per expressar emocions durant la pràctica de l'activitat física i l'esport, ja siga durant la competició com en la pràctica diària o com a espectador/a.
- Augmentar l'autonomia del nostre alumnat, a la pràctica de l'escalfament i tornada a la calma.
- Realitzar xerrades formatives sobre hàbits saludables en el nostre alumnat, en les hores del pati, almenys una al trimestre.
- Fomentar actituds i valors que afavorisquen la igualtat de gènere, que potencien el joc net, l'educació en valors i els hàbits saludables.
- Assessorar a les famílies del nostre alumnat, a nivell esportiu i alimentari.
- Incentivar l'ús de la bicicleta com a Activitat Física Saludable i com a medi de transport ecològic.
- Augmentar els nivells d'activitat física i disminuir el sedentarisme a partir del Projecte STRAVA: ús responsable i educatiu dels smartphones de manera gamificada i a través de l'App gratuïta Strava.
- Millorar l'alimentació de l'alumnat en l'àmbit escolar a través del Projecte Educatiu Cantina S3: Saludable, Sostenible i Solidària.



2. Agents implicats i coordinació

Entitat / Òrgan / Col·lectiu	Tipus
AMPA Consell escolar a través de la comissió de menjador Claustre a través del treball interdisciplinari de diversos departaments. Cuina S3 (empresa que gestiona els serveis de restauració)	 Propi centre
Ajuntament de Picanya Centre Municipal de Salut	 Municipals i autonòmics
ACICOM (Associació de Ciutadania i Comunicació) SchoolFood4Change CEMAS (Centre Mundial per a l'Alimentació Sostenible, seu de la FAO-ONU a València) CERAI (Coordinadora d'Estudis Rurals i Agricultura Internacional) Universitat de València Universitat Politècnica de València CODINUCOVA (Col·legi de Dietistes i Nutricionistes de la Comunitat Valenciana) Justícia Alimentària Escoles que Alimenten CIM Burkina Horta Cuina Per l'Horta Forn tradicional local Baixauli Ecomenjadors	 Agents externs

3. Actuacions que formen part del projecte

Actuació / Activitat

Tipus

→ Club Atletisme de l'institut	→ Club Pilota Valenciana		Activitats físiques i esportives fora de l'horari lectiu
→ Club Volei de l'Institut	→ Club Circ		
→ Via verda	→ Plogging en família		
→ Club Gimnàstica Rítmica	→ Camp a través		
→ Club Futbol Sala Femení			
→ Projecte Strava	→ Esports alumnat+professorat (Jornada festiva en la setmana cultural)		Activitats dins de l'horari lectiu
→ Cursa solidària inclusiva de l'Institut	→ Esports inclusius no estereotipats (Optativa 2n ESO)		
→ Setmana blanca	→ Activitat física basada en el model salutogènic (Optativa 4t d'ESO)		
→ Activitats nàutiques	→ Recuperem el barranc de Xiva (Optativa 3r ESO)		
→ Aula ciclista	→ Cantina S3: saludable, sostenible i solidària (Optativa Projecte Interdisciplinari 1r Batxillerat)		
→ Setmana de l'Educació Física al carrer			
→ Mini Olimpíada (cursa municipal anual 1r i 2n ESO)			
→ Itinerari cultural pels 10 horts de Picanya			
→ Esmorzars saludables	→ Campanya conscienciació de l'excés de consum de sucre		Activitats associades a la millora d'hàbits alimentaris
→ Escola de famílies (Nutrició i salut)	→ Taller de cuina S3		
→ Jornades amb CODINUCOVA			
→ Cursa Orientació	→ Visita Centre d'Atenció Primària i SAMUR (Taller primers auxilis)		Activitats d'hàbits saludables i educació en valors
→ Esport a la platja	→ Xerrada esport adaptat		
→ Pla de millora carrils bici	→ Xerrada esport i dona		
→ Activitat física entre docents (Pla d'Activitats de Formació interna)			
→ Taller defensa personal femenina			

4. Acció singular

Cantina S3

Objectius

- El projecte “*Cantina S3: saludable, sostenible i solidària*”, guardonat amb el Premi Estratègia NAOS 2023, tracta d'oferir una alternativa real als actuals serveis de restauració dels centres educatius públics. Per mitjà de metodologies actives i participatives i formació a la comunitat educativa, l'alumnat desenvolupa diverses estratègies per al canvi cap a un model més saludable, en consonància amb els ODS de l'Agenda 2030 i les recomanacions de l'OMS.

En què consisteix?

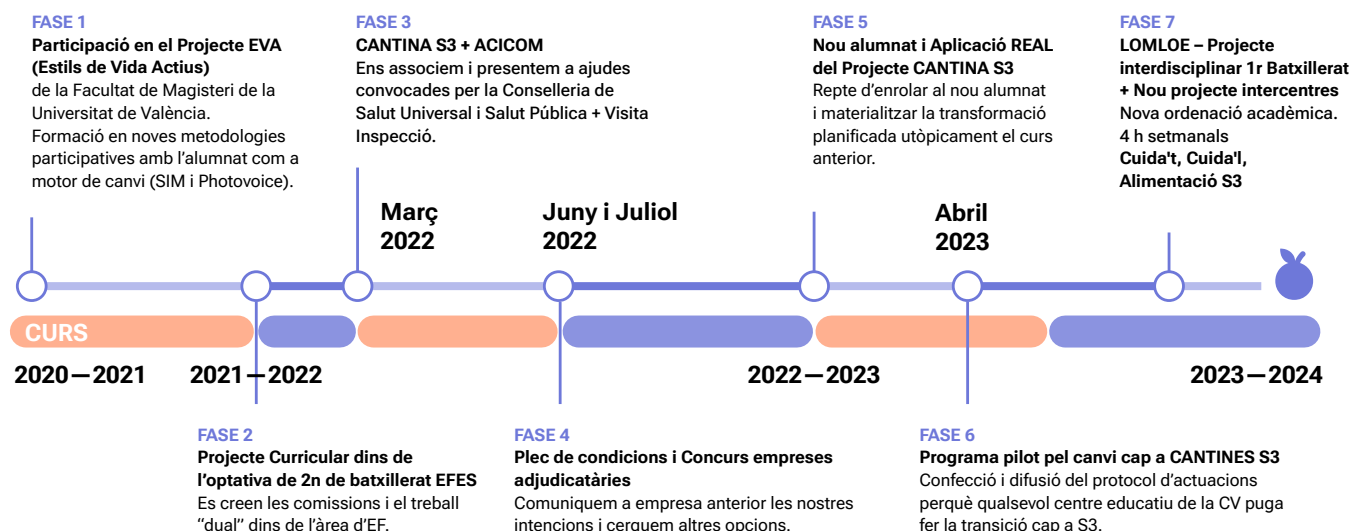
Este projecte s'inicia el curs 20-21 (figura 12) amb la participació en una [investigació](#) sobre metodologies innovadores i actives a càrrec de la Han University (Països Baixos) i la Universitat de València. Aquesta formació esdevé en un mapeig del centre educatiu, en el qual, l'alumnat participant de 4t d'ESO identifica els actius de salut de l'institut, entre els que apareix el servei de restauració (cantina), com a element a millorar i canviar.

Seguidament, en el curs 21-22, l'alumnat de l'optativa de 2n de Batxillerat (Educació Fisicoesportiva i Salut), organitzat per comissions, desenvolupa l'ideari de cantina utòpica, per a que l'oferta i gestió d'esta acomplisca amb els estàndards de salut, sostenibilitat i solidaritat. Este plantejament, fins al moment únicament teòric i utòpic, es converteix en una aposta i canvi reals en el curs 22-23 potenciat per la visita de la Inspecció de Sanitat, qui comprova que no s'acompleixen les directrius del [Decreto 84/2018](#).

Paral·lelament, ens associem amb [ACICOM](#) (Associació Ciutadania i Comunicació) per tal d'optar a una ajuda oferida per la Conselleria de Sanitat de la Generalitat Valenciana que s'aconsegueix. Arribades a este punt, decidim posar en pràctica el projecte i canviar completament la cantina del centre educatiu. Així, en el curs 22-23, amb una nova empresa gestora de la cuina, el posem en marxa.

Actualment, la cantina treballa d'acord amb els nostres plantejaments i qui gestiona la cuina és el Toni, cuiner que des del principi va viure el procés de canvi. En el present curs l'alumnat continua treballant per comissions des d'una optativa d'investigació de 1r de Batxillerat creada ad hoc. A més, el projecte ha evolucionat a un altre intercentres, “Cuida't, Cuida'l, alimentació S3”, el qual arriba a més de 3.000 alumnes de 4 instituts de la Comunitat Valenciana i a una comunitat educativa de més de 6.000 persones.

Figura 12. Cronologia projecte Cantina S3.



Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors	Barreres
→ Gran implicació de l'alumnat en cada pas del procés a conseqüència d'iniciar i desenvolupar un projecte en base als seus interessos. → Obtenció d'ajudes a través de convocatòria de Salut Pública i en associació amb ACICOM. → Difusió en mitjans de comunicació. → Suport de l'equip directiu i claustre. → Suport de l'AMPA i del consell escolar del centre educatiu. → Suport de la Conselleria de Sanitat i altres entitats públiques i privades.	→ Dificultat en la gestió burocràtica dels procediments administratius relacionats amb l'alimentació en un centre educatiu públic de la Generalitat Valenciana. → Falta de transparència i reticències de les grans empreses dedicades a la gestió de menjadors. → Falta de cultura i educació en hàbits alimentaris en els serveis de restauració dels centres educatius. → Cap dotació o descàrrega horària per a la coordinació del projecte.

Recursos per a la posada en pràctica

Materials en línia descarregables



EXPERIÈNCIA 6

Un CEPAFE compromés amb la seua comunitat educativa

OBJECTIU GENERAL

Dissenyar un projecte per a afavorir l'adquisició d'hàbits de vida actius, focalitzat a augmentar el nivell de l'activitat física, l'alimentació saludable, la reducció d'ús de plàstics i el bon descans. A més, fomentar els actius de salut de la comunitat educativa i evitant qualsevol mena de discriminació.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

El CEIP Benimàmet és un centre públic d'Educació Infantil i Primària aconfessional, pluralista i integrador de les diferències personals, socials i culturals. Compta amb 6 unitats d'Educació Infantil i 12 unitats d'Educació Primària. El total d'alumnat és de 347, dels quals 107 són d'educació compensatòria i 63 presenten necessitats educatives especials.

El projecte es va iniciar en el curs 2017-2018 amb la intenció que la nostra comunitat educativa incorporara hàbits de vida activa i saludable, a partir de l'observació en les aules. El sedentarisme, la falta de descans, la mala alimentació i l'excessiu ús de plàstics que detectàrem en el nostre alumnat van ser motius suficients per a intentar donar una resposta a esta "alarma" social.

2. Agents implicats i coordinació

En el projecte estan implicats tots els òrgans de coordinació docent i de representació: claustre, consell escolar i personal no docent. A més, cal destacar la col·laboració d'altres agents com és el cas de l'ajuntament, policia local i nacional, federacions i clubs esportius, entitats locals, empreses privades i les associacions: Lloc de Vida i Kumpania.

Entitat / Òrgan / Col·lectiu

Tipus

Hort escolar (Benihorta)
Fruita a l'escola
"Pilota a l'escola"
Situacions d'aprenentatge per part de les federacions esportives



**Programes
institucionals**

Reptes individuals: esmorzar saludable i envasos reutilitzables
Reptes familiars
Dia de l'Esport
Jocs aquàtics
Activitats complementàries
Activitats formatives



**Pròpies
del centre:
curriculars**

Karate
Futbol sala
Ball modern



**Pròpies
del centre:
extracurriculars**

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació / Activitat

Tipus

- **Dinar fruites, verdures i fruites seques.** L'alumnat, en el temps de descans, esmorza fruites, verdures i fruites seques. Es planteja com un repte individual i es puntua diàriament a les tutories.
- **Tallers dins del projecte de menjador escolar.** Els monitors i les monitores de menjador realitzen tallers relacionats amb l'alimentació saludable. Amb això, reforcen el treball dels continguts del nostre projecte.
- **Xerrada-taller amb l'alumnat.** Juntament amb professionals que venen a treballar amb el nostre alumnat reforcem el coneixement sobre la indústria alimentària i, sobretot, la visió crítica sobre els productes que les empreses d'aliments ultraprocessats ens intenten vendre com a aliments saludables. Aprenen a llegir etiquetes d'aliments.
- **Formació de famílies.** Els i les professionals que treballen amb el nostre alumnat també ho fan amb les nostres famílies. Analitzem l'etiquetatge d'aliments i les estratègies de màrqueting emocional que utilitza la indústria alimentària.
- **Benihorta.** Projecte d'hort escolar en el qual treballem la importància de consumir productes de proximitat (km 0) i de temporada. A més, el nostre alumnat aprén a cultivar les seues pròpies verdures i hortalisses.



**Alimentació
saludable**

- **Som centre CEPAFE.** Cada curs des de l'any 2013 participem en el disseny del projecte esportiu de centre per promoure l'activitat física i la salut (PEAFS) dins i fora del nostre centre.
- **Situacions d'aprenentatge amb federacions esportives de la Comunitat Valenciana.** Per ser centre CEPAFE treballem en conjunt amb algunes federacions esportives amb l'alumnat de 3r, 4t, 5é i 6é d'Educació Primària. Enguany hem treballat amb les federacions de ciclisme, atletisme i escacs.
- **Tallers dins del projecte de menjador escolar.** Els monitors i les monitores de menjador realitzen tallers d'activitat física. Amb això, reforcen el treball dels continguts del nostre projecte.
- **Xerrades d'esportistes amb el nostre alumnat.** Alguns esportistes d'elit i *amateurs* han passat pel nostre centre amb l'objectiu de mostrar al nostre alumnat alguns dels valors de l'esport. Com per exemple: Dani Parejo, David Casinos, Ricardo Ten, Carolina Pérez, Anna Gómez, Ana Suárez Utrero o Ornela Bankole, entre altres.



**Activitat
física**

- **Reptes familiars i reptes especials.** Dins del projecte “Benimàmet En Moviment” també proposem reptes d’activitat física per a totes les famílies. La finalitat és aconseguir que tota la comunitat educativa incorpore hàbits de vida activa i saludable i realitze activitat física en família. A més del reforç dels vincles familiars, esta activitat es puntua mitjançant el correu electrònic del projecte. Les famílies envien fotos de l’activitat i les mestres d’Educació Física puntuen els reptes.
- **Recomanacions d’estiu.** Sempre realitzem recomanacions per a l’estiu en la línia del nostre projecte: hàbits de vida activa i saludables i molt de moviment.

- **Reptes individuals.** Un dels nostres objectius respecte a este eix és reduir la utilització dels plàstics d’un sol ús. Per a fer-ho, un repte individual que puntuem diàriament amb tot el nostre alumnat és portar l’esmorzar en un tàper o portaentrepans i que la botella d’aigua siga reomplible.
- **Reptes familiars i especials.** Un dels reptes familiars que proposem és practicar *plogging*, és a dir, fer caminades o eixir a córrer i arregar els plàstics que ens trobem en el camp o en les platges. Este repte també puntua en el còmput global.
- **Benihorta.** Amb el projecte d’hort escolar ensenyem el nostre alumnat a consumir productes de proximitat (km 0) i temporada, i que entenguen que este fet en concret ajuda a la cura del medi ambient.
- **Xerrada “Un mar de plàstic”.** Amb esta activitat pretenem conscienciar, més encara, el nostre alumnat sobre la importància de reduir la utilització de plàstics d’un sol ús. També veiem la repercussió que este ús de plàstics té en els nostres oceans i en la fauna i flora marines. Dos biòlegs marins de gran prestigi compartixen amb el nostre alumnat el seu temps i coneixement.
- **Bioagradables.** Activitat de *plogging* amb este col·lectiu de voluntariat activista compromés amb la neteja de platges. Invitem tota la comunitat educativa.



**Medi
ambient**

- **Educació física.** En l’àrea d’Educació Física treballem activitats de relaxació i *mindfulness* en moltes tornades a la calma de les diferents sessions.
- **Tallers dins del projecte de menjador escolar.** Dins del projecte de menjador realitzen activitats de relaxació i d’atenció plena (*mindfulness*).
- **Tutories.** Part del claustre realitza activitats de *mindfulness* just després del temps de pati. L’objectiu fonamental és baixar pulsacions després de l’activitat de pati i treballar la concentració per tornar a l’aula.
- **Projectes interdisciplinaris.** Parlem de salut mental, de com autogestionar l’estrés, aprenem què és una rutina de somni ideal i dissenyem la nostra tenint en compte les nostres activitats setmanals.



**Bon
descans**

4. Acció singular

Benimàmet en moviment

Objectius

- Fomentar la pràctica d'activitat física i esportiva de l'alumnat del nostre centre, complementant les classes d'Educació Física i augmentant les possibilitats de realització d'activitat física.
- Desenvolupar una formació integral del nostre alumnat en la qual es preveuen totes les seues capacitats: motrius, cognitives, socials i afectives, mitjançant la participació en diferents activitats esportives.
- Crear hàbits esportius i d'activitat física saludables en el nostre alumnat, de manera que, la necessitat de realitzar activitat física s'estenga més enllà de l'edat escolar afavorint un nivell de salut social més alt.
- Proporcionar la millor formació en hàbits saludables al nostre alumnat tenint en compte les seues aptituds, actituds i motivacions.

En què consisteix?

"Benimàmet en moviment" és un projecte multidisciplinari dissenyat per les dos mestres d'Educació Física, format per 4 eixos: alimentació equilibrada, activitat física, medi ambient, bon descans (*mindfulness*). Es treballa des de totes les àrees, especialment, des de l'Educació Física i està tot el claustre implicat. Inclou accions dirigides a tota la comunitat educativa: reptes individuals i familiars, activitats complementàries, activitats extraescolars, activitats dins del temps de menjador escolar i també activitats formatives, tant per a l'alumnat com per a les famílies.

Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors	Barreres
→ El suport del projecte tant per part de l'equip directiu del centre com de tota la comunitat educativa. → El treball de diferents agents externs. Concretament, Kumpania (associació que treballa amb alumnat d'ètnia gitana) i Lloc de Vida (associació que treballa amb alumnat de compensació educativa), són fonamentals per a poder arribar a més famílies, especialment, amb la població amb menys recursos. → El seguiment del claustre del projecte puntuant diàriament els reptes individuals de l'alumnat. → Per últim, el suport de l'AMPA promocionant els reptes.	→ L'escassa participació de les famílies. → Els pocs recursos econòmics rebuts des de l'administració educativa per a la promoció dels hàbits saludables a l'escola, ja que no podem dependre solament de la bona voluntat dels i les docents.

Recursos per a la posada en pràctica

Materials en línia descarregables



EXPERIÈNCIA 7

Un CEPAFE que mou tot un poble

OBJECTIU GENERAL

Potenciar la funció inclusiva i de cohesió social de l'esport escolar facilitant l'accés de tot l'alumnat a la pràctica esportiva escolar i, en especial, a l'alumnat nouvingut independentment de l'ètnia, cultura, religió i nacionalitat afavorint un estil de vida saludable i augmentant activitats físiques relacionades amb la salut.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

El projecte esportiu del CEIP Manuel Foguet està específicament adaptat al nostre context, entorn i característiques del centre donant-li un enfocament

basat en la pràctica esportiva. El projecte va néixer fa 4 anys, per la inquietud del professorat d'Educació Física del centre i la iniciativa de dur a terme un projecte de camins escolars segurs amb la col·laboració de tot el claustre. Cal destacar aspectes com:



L'educatiu

- Igualtat d'oportunitats: l'esport a l'abast de tothom.
- L'esport sense exclusions per capacitat ni gènere.
- L'esport com a formació de ciutadans i ciutadanes.
- L'esport social i familiar.
- Jugar per damunt de competir.
- El foment d'hàbits saludables.



De relació

- Ampliar experiències personals.
- Establir relacions interpersonals i multiculturals en la comunitat escolar.
- Adquirir hàbits saludables d'utilització del temps lliure.
- Millorar la convivència, la solidaritat, l'acceptació i el respecte a la diversitat, així com a la integració dels grups de població més desfavorits.
- Millorar les habilitats socials com la tolerància, l'esperit d'equip, el joc net i el respecte als altres i a les normes.
- Afavorir la superació personal i en equip a l'hora d'afrontar la superació d'un esforç individual i/o col·lectiu per a la consecució dels objectius.



De salut

- Contribuir en l'adquisició de capacitats i competències motrius.
- Aprendre a cuidar el cos a escala física i mental.
- Millorar l'autoestima i la perseverança i, en general, els aspectes emocionals.
- Reduir el sedentarisme.
- Augmentar els hàbits saludables i l'activitat física saludable.
- Establir hàbits saludables que perduren en el temps.

En este projecte esportiu prevalen les activitats de finalitat lúdica, afavorint el plaer de participar en activitats físiques, de millorar les pròpies possibilitats motrius i descobrir noves experiències relatives al cos i al moviment. Aquestes activitats permeten a

l'alumnat optimitzar les seues capacitats motrius com a manera de millora personal i com a mitjà d'entendre la competició d'una manera sana, inclusiva i sense diferència de gènere ni estereotips.

2. Agents implicats i coordinació

Entitat / Òrgan / Col·lectiu	Tipus
Equips directius	
AFA	 Propis del centre
Claustre de professorat	
Estudiants	
Ajuntament	 Institucions
Polícia Local	
Consell Municipal d'Esport	
Universitat de València	
Federacions	 Clubs esportius
Clubs esportius	
Entitats locals	 Empreses i altres agents

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació / Activitat	Tipus
→ Hort escolar	 Programes institucionals
→ Fruita a l'escola	
→ Hoquei (Federació d'Hoquei de la Comunitat Valenciana)	
→ "Pilota a l'escola"	
→ Esport adaptat COCEMFE	 Institucionals (federacions)
→ Hoquei (Federació d'Hoquei de la Comunitat Valenciana)	
→ "Pilota a l'escola" (Federació de Pilota Valenciana de la Comunitat Valenciana)	
→ Rugbi escolar (Federació de Rugbi de la Comunitat Valenciana)	
→ "Aula ciclista" (Federació de Ciclisme de la Comunitat Valenciana)	
→ Begudes saludables	 Pròpies del centre: curriculars
→ Les olimpíades (Consell Municipal d'Esport)	
→ Activitats nàutiques (CME)	
→ Dia de l'Esport (CME)	
→ L'atletisme (CME - Club Esportiu Vinaròs)	
→ Projecte vertical la sostenibilitat	 Pròpies del centre: extracurriculars
→ Transport actiu (camins escolars segurs)	
→ Multiesport	
→ Futbol sala	

4. Acció singular

Fomentant el transport actiu a través dels camins escolars segurs

Objectius

- Disminuir el sedentarisme i augmentar l'activitat física.
- Fomentar l'autonomia en l'alumnat.
- Crear xarxes d'itineraris segurs en la ciutat per a potenciar els desplaçaments actius.
- Afavorir la sostenibilitat reduint les emissions de CO₂ al reduir l'ús dels vehicles motoritzats

En què consisteix?

Esta acció classificada dins de les pròpies del centre com a extraescolar es podria incloure com a curricular també. L'acció consisteix a afavorir el transport actiu entre l'alumnat del centre, encara que beneficia tots els centres de la ciutat, mitjançant els camins escolars segurs. Això s'aconsegueix gràcies a la implicació de tots els agents mencionats anteriorment. L'Ajuntament ha senyalitzat les rutes més segures per a anar al centre educatiu, la Policia Local ha realitzat tallers teorico-pràctics per conscienciar del bon ús de la bicicleta i ensenyar a respectar els senyals de trànsit, a més de fer l'acompanyament durant el bicibús setmanal.

El Consell Municipal d'Esport facilita monitors/es per a acompanyar l'alumnat en les entrades i eixides, l'AFA gestiona els bicibús i el pedibús. El claustre col·labora en la part didàctica en les seues classes i durant el projecte vertical i l'equip promotor de transport actiu gestiona i coordina totes les accions entre tots els agents i du a terme l'avaluació de les accions. Gràcies a esta iniciativa estem contribuint al desenvolupament dels ODS i els reptes del s. XXI, com ara, mantindre una vida sana i promoure el benestar per a tothom en totes les edats; aconseguir que la ciutat siga inclusiva, segura, resilient i sostenible i adoptar mesures per a combatre el canvi climàtic i els seus efectes.

Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors

- **Els equips directius:** l'equip directiu és el primer agent que ha de creure en l'acció, ja que ens facilitarà i ens farà més fàcil tot el procés.
- **La comunitat educativa:** és la part que farà que el projecte tinga èxit o no, ja que seran els que promoguen l'acció.
- **Els agents externs:** són fonamentals per a poder materialitzar el projecte, tant en l'àmbit econòmic com de recursos humans.
- **El professorat:** és la part que li donarà sentit a l'acció i que farà que siga pedagògica i que perdure en l'alumnat.

Barreres

- **Les famílies:** per dos aspectes fonamentals: la inseguretat de deixar els seus fills i filles caminar o anar en bici a l'escola a soles i les presses per a arribar als llocs.
- **Les lleis:** fins a este curs no s'ha donat llibertat a les famílies per a deixar que els seus fills i filles es desplacen a l'escola a soles, encara hi ha centres que no deixen eixir sol l'estudiantat.
- **Els espais:** no estan habilitats per deixar les bicicletes aparcades de manera segura.
- **L'AFA:** cada vegada hi ha menys famílies implicades en l'associació.

Recursos per a la posada en pràctica

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”



EXPERIÈNCIA 8

“S'activa l'Irta” per la salut i la sostenibilitat

OBJECTIU GENERAL

L'objectiu principal es basa a impulsar la pràctica d'activitat física i esportiva, així com l'adquisició d'hàbits saludables que fomenten estils de vida actius i sostenibles en el nostre alumnat i en la comunitat educativa, amb propostes inclusives, coeducatives i accessibles que atenen la diversitat del nostre centre des d'una perspectiva d'educació en valors, igualtat d'oportunitats i de contribució al desenvolupament dels ODS.



1. Origen i contextualització en el centre educatiu

En l'IES Serra d'Irta, conscients de la problemàtica social actual en els i les adolescents respecte als índexs d'obesitat, de sedentarisme, d'hores d'exposició a pantalles, de problemes de salut mental o de falta de descans i també del context socioeconòmic vulnerable de gran part del nostre alumnat, vam considerar fonamental adherir-nos al Marc nacional de l'activitat física i l'esport i

desenvolupar un projecte educatiu esportiu i de salut que pugui impulsar i fomentar la pràctica esportiva i l'adquisició d'hàbits saludables, no només entre el nostre alumnat, sinó entre tota la comunitat educativa amb l'objectiu de crear i fomentar una filosofia de vida saludable i sostenible real en el nostre centre. Així doncs, som centre CEPAFE des del curs 2016/17. A més a més, el Ministeri d'Educació ens va atorgar el distintiu de qualitat educativa "Segell de Vida Saludable" en l'any 2020.

Projectes i programes inclosos en el PEAFS "S'activa l'Irta"

- **Projecte "PATIS ASICS":** actius, saludables, inclusivius, coeducatius i sostenibles", que inclou campionats, tallers, campanyes específiques, activitats de plogging, zona de joc lliure, escacs, ping-pong, concerts i tallers de l'Ajuntament.
- **Projecte "MOBILITAT S3: saludable, sostenible i segura"** que inclou la Setmana Europea de la Mobilitat, el programa "Aula ciclista", bici-plogging, una bici una fruita, entre altres.
- **Projecte "OCI SS: saludable i sostenible"**, que inclou les jornades mediambientals de salut a la platja, les rutes cardiosaludables o la pràctica d'activitat física en instal·lacions municipals.
- **Projecte "ALIMENTACIÓ SS: saludable i sostenible"**, que inclou les jornades educatives de la tomata de penjar, esmorzars SS, programa Recreo Residuos Cero, col·laboració amb empreses locals de fruita i tallers.
- **Projecte INTERCENTRES: "CUIDA'T + CUIDA'L= alimentació S3 (saludable, sostenible i solidària)"**, en què participen dos centres educatius més: l'IES Enric Valor de Picanya i l'IES Andreu Alfaro de Paiporta.
- **Projecte "HORT LLAVORER I HORTÍCULA"**, que inclou el projecte d'Irta-compostador, el projecte "Llavors de vida del Limonium Irtaense", cultiu de fruites i verdures i programa de les 3R.
- **Projecte de coeducació: "LES XIQUES TAMBÉ JUGUEM"**, que inclou moltes iniciatives i activitats, entre estes, la celebració de la Setmana de la Dona i l'Esport.
- **Projecte sobre inclusió i diversitat: "PONTE EN SU PIEL, PONTE EN SUS ZAPATOS"**, que inclou diverses iniciatives com la d'aprenentatge servei (APS) en el centre de dany cerebral adquirint Nueva Opción de València, pràctiques d'esports adaptats amb COCEMFE Maestrat o la jornada "En l'Esport som iguals".
- **PIIE "Recuperem les nostres arrels"**, a què vincularem la resta de projectes i que inclou iniciatives com: els jocs populars i tradicionals, la pilota valenciana, les nostres danses tradicionals, recuperem la bici, les receptes de la iaia i el festival de Joventuts Unides.
- **Projecte nacional: "El camino de Piecitos: unidos por una Educación Física saludable y sostenible"**, una ludificació basada en 5 eixos de la salut: activitat física, alimentació saludable, sostenibilitat, lectura, descans-desconexió de pantalles.
- **Projecte "IRTA-PLOGGING"**, que inclou actuacions de sender-plogging, bici-plogging, platja-plogging i pati-plogging.
- Programes de millora de la convivència: **"TEI, tutoria entre iguals i mediació"**.
- **"SERRA D'IRTA FOR FREEDOM"** amb l'ONG Goals for Freedom i una escola d'Uganda.
- **Projecte ERASMUS+ "HESULIFE: Healthy and Sustainable Lifestyles. Learnings for a better life and a better world"**.
- **Projecte internacional "PAHLESS: Physical Activity and Healthy Lifestyles in European Secondary Schools"**, amb l'associació europea d'Educació Física (EUPEA) i la Universitat de Luxemburg.
- **Programa: "ACTIVA'T DESPRÉS DE CLASSE"** amb tallers i pràctica esportiva en horari no lectiu.
- **Programa: "LECTURA A LA NATURA"**, que uneix mobilitat sostenible, activitat física, foment lector, plogging.
- **Programa: "VAR DE L'HONESTEDAT"**, que inclou iniciatives per a desenvolupar el joc net, el respecte i l'honestedat en l'esport.

2. Agents implicats i coordinació

Entitat / Òrgan / Col·lectiu

Tipus

Departaments didàctics

Equip directiu

AFA



Propis del centre

Ajuntament

Associació juvenil: Joventut Alcalà

Polícia Local

Universitat de València

Universitat Jaume I

Altres institucions: CIEF, Bionord



Institucions

Clubs esportius locals: Gimnàs, CH Serra d'Irta, Club d'Escacs, FC Alcalà, Amics de les Curses Populars, Club Muntanyenc

Federacions



Clubs esportius

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

Associacions locals



Empreses i altres agents

3. Actuacions que formen part del PEAFS

Actuació / Activitat

Tipus

→ "Pilota a l'escola"

→ Campanya "A la mar"

→ "Esport a l'escola"

→ "En l'esport som iguals"

→ "Aula ciclista"



Institucionals (programes)

→ Esports adaptats

→ Pàdel

→ Bàdminton

→ Pilota valenciana

→ Triatló



Institucionals (federacions)

→ Incloses dins del projecte de patis ASICS: • Campionats de colpbol, handbol, futbol, voleibol, <i>roundnet</i>, bàsquet, pilota valenciana, bàdminton, tenis de taula i kinbol • Tallers de batxata, <i>parkour</i>, material SKI, cordes, esports adaptats, <i>twincon</i> i jocs tradicionals → Dia de l'Esport	→ Carrera solidària Nadal → Jornades de rodes saludables i sostenibles → ESSD (<i>European School Sport Day</i>) → Jornada mediambiental de salut a la platja → Jornades de pàdel		Pròpies del centre: activitats en horari lectiu promogudes pel centre
→ Jornades del VAR honestat en la Setmana de la Pau: Pinfuvote → Esmorzars SS → Jornades educatives de la tomata de penjar → Xarrades sobre alimentació SS (saludable i sostenible) → Taller de primers auxilis → Projecte Irta-Plogging: eixides de <i>bici-plogging</i>, <i>sender-plogging</i>	→ TEI al Castell → Taller de sòl pèlvic → Taller “Juntas es mejor”: empoderament de la dona a través de l'esport → Taller dones locals i esport → Taller alimentació i activitat física en el cicle menstrual		Pròpies del centre: activitats específiques d'hàbits saludables i d'educació en valors relacionades amb l'esport
→ Taller ioga Espalsana per a tota la comunitat educativa → Jornades intercentres Cuida't + Cuida'l = alimentació S3 → Tallers pilates (higiene postural) → Tallers sobre hàbits saludables i sostenibles (alimentació saludable, pilars de salut, activitat física i entrenament, etc.)	→ Participació i voluntariat en carreres populars i esdeveniments → Rutes de senderisme proposades per l'Ajuntament → En bici per la via verda → Esports de neu → Activitats nàutiques		Activitats físiques i esportives programades fora de l'horari lectiu promogudes pel centre

4. Acció singular

IRTA-PLOGGING, sumem en verd per la nostra salut i la del planeta

Objectius

Objectiu general

- ➔ Millorar la salut de l'alumnat realitzant activitat física en la naturalesa al mateix temps que se sensibilitza sobre la necessitat de reduir els residus que generem i es contribueix a conservar el medi ambient.

Objectius específics

- ➔ Reduir els residus que es generen en el centre i en les eixides a la naturalesa.
- ➔ Fomentar el consum de fruita i el desplaçament SS (saludable i sostenible) mitjançant l'ús de la bicicleta, el monopatí o el patinet.
- ➔ Millorar i protegir l'entorn natural del nostre poble netejant les platges i la serra, educant la resta de la comunitat educativa en sostenibilitat i treballant en i per a la comunitat.

En què consisteix?

El *plogging* és una iniciativa sueca que uneix la pràctica d'esport amb la recollida de residus.

El projecte d'Irta-Plogging va nàixer en el nostre centre a partir d'una problemàtica detectada en 2019: la generació de molts residus (plàstics i de malbaratament alimentari) durant els esplais. En este any va tindre lloc la primera activitat de *plogging* en el pati, en què alumnat voluntari va arregar tots els residus que havíem generat en un pati (tant els que estaven a les papereres com els de terra) i els van mesurar en pes i en distància. Es va realitzar la mesura de tres aspectes: total de residus en general, total de residus plàstics i total de residus de balafament alimentari. Estes tres mesures van servir com a dades inicials del projecte, i s'han repetit al llarg dels anys una vegada cada trimestre. Amb les diferents actuacions i iniciatives que es van decidir implementar a partir de les primeres dades per a reduir la quantitat de residus, s'ha aconseguit reduir notablement la quantitat de residus generats.





Accions i iniciatives

- Adhesió al programa “Recreos residuos cero” (Teachers for Future).
- Adhesió a la Xarxa de Centres Sostenibles de la Comunitat Valenciana.
- Campanya: “Tu basura a la basura”.
- Papereres per a separar/reciclar en cada aula.
- Venda de fruita en la cantina.
- Botelles reutilitzables.
- Tàpers / bosses de roba.
- Projecte d’hort llavorer + hortícola.
- Irtta-compostador.
- Esmorzar saludable i sostenible en AE i de centre.
- Col·laboració amb empreses locals de fruita.
- Campanya: “El guix de la vergonya”.
- Museu del centre (MACSI) amb temàtica de canvi climàtic.
- APS IRTA-PLOGGING: *sender-plogging*, *bici-plogging*, *platja-plogging*.
- Projecte “Mobilitat S3: saludable, sostenible i segura”.



Resultats en el centre

- Disminució dels residus generats en el pati i del desaprofitament alimentari durant el pati.
- Augment del consum de fruita per a esmorzar.
- La majoria de l’alumnat i professorat utilitza botella d’aigua reutilitzable.
- Part de l’alumnat i professorat utilitza tàpers o similars.
- Augment de l’alumnat que utilitza la bici o el monopati com a mitjà de transport.
- Hort amb compost.
- Major conscienciació cap a la sostenibilitat i l’emergència climàtica.

Facilitadors i barreres per a la seua implementació

Facilitadors

- **Logística senzilla:** materials (guants/pinces i bosses), organització per grups, es pot realitzar en qualsevol lloc (dins i fora del centre).
- **Gran impacte en l'alumnat:** aplicació i resultats en context real.
- **Satisfacció personal amb el resultat de l'acció** (ajudar al planeta, millorar el nostre entorn): major conscienciació, implicació i motivació.

Barreres

- **Possible rebuig** inicial de l'alumnat ("arreplegar fem"). Important el treball previ de conscienciació i sensibilització.
- **Seguretat:** no arreplegar residus de cristall, afilats o massa grans.
- **Treball interdisciplinari i transversal** amb les altres matèries. Dificultats per a coordinar-se entre àrees i sensibilitzar al professorat sobre el rol de la seua àrea de coneixement en el projecte.

Recursos per a la posada en pràctica

Programa Recreos Residuos Cero



Activitats per a centres educatius del Centre d'Educació Ambiental de la Comunitat Valenciana



Xarxa Centres Sostenibles de la Comunitat Valenciana



Podcast *Plogging*



EPÍLEG

Només acabem de començar

L'educació és un dels principals determinants socials de la salut. D'una banda, la població infantil i juvenil amb una millor educació té una gran probabilitat d'arribar a ser adulta amb major grau de salut. També s'ha constatat que els xiquets, xiquetes i adolescents que creixen en entorns que cuiden la seua salut tenen major probabilitat d'aprendre amb major eficàcia. L'associació entre salut i educació o educació i salut disposa d'evidència suficient i és bidireccional.

Si a tot això sumem la interacció que pot aportar una comunitat educativa en un entorn escolar saludable segurament es donaran tots els ingredients perquè la població escolar pugua realitzar un aprenentatge efectiu de competències, valors i actituds que li permeten prendre les decisions encertades per a incrementar el seu benestar i aspirar a un major grau de salut.

Per això, el sistema educatiu exerceix un paper clau per a la salut de la ciutadania i actua com un factor protector i, alhora, corrector de desigualtats socials en la infància i en l'adolescència, promovent sens dubte, l'equitat en salut de la societat. Podríem dir que l'educació actua com un ascensor social cap a la consecució de la salut de les persones, que pot desplaçar-se de manera ascendent o descendent i en què la pobresa i la pèrdua de salut poden sobrevindre quan este queda inhabilitat o obsolet i només és capaç de descendir. Cuidar l'accés i qualitat del sistema educatiu és bàsic perquè tota la població tinga l'oportunitat de la mobilitat social i també de la seua salut.

Però l'educació també està associada amb l'alfabetització en salut, definida com el coneixement i l'habilitat per a exercir el juí crític sobre la informació i els recursos de salut, fonamental tant per a l'apoderament dels individus en la presa de decisions sobre la seua salut com per a permetre la seua participació en la promoció de la salut col·lectiva tractant els determinants de la salut, com l'accés als serveis sanitaris.

Ha sigut verdaderament interessant llegir les experiències compartides en esta guia, les quals il·lustren exemples de bones pràctiques. Experiències i projectes fonamentats, implementats en diferents mitjans i que han sigut impulsats amb un marcat accent transformador i participatiu pel professorat que ha actuat com a dinamitzador involucrant tota la comunitat educativa. En definitiva, hem vist com diferents centres educatius partint de projectes d'esport, activitat física i salut (PEAFS) en el seu programa educatiu i en la seua programació anual s'han convertit en centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport (CEPAFE) reconeguts que treballen per la salut integral de les persones.

Els principis inherents a les experiències presentades (anàlisi de la realitat en el punt de partida, la planificació, la implementació o posada en pràctica dels projectes i la indispensable avaluació, necessària per a crear evidència) són els constituents bàsics del cicle d'acció que fonamenten el moviment de les escoles promotores de salut.

Una escola promotora de salut és una escola que enforteix constantment la seua capacitat com a entorn saludable per a viure, aprendre i treballar (OMS i UNESCO) i que es caracteritza per estar orientada a l'acció i a la participació de tota la comunitat educativa, i estar oberta també a la comunitat local. Busca incrementar el grau de benestar transformant tant l'entorn físic i social com les conductes de vida dels qui hi conviuen.

Els centres educatius promotors de l'activitat física i l'esport en la seua àrea d'acció comparteixen els compromisos bàsics per a "connectar-se" amb la xarxa d'escoles promotores de salut. Així, els CEPAFE són centres sensibilitzats en el treball de capacitar l'alumnat en el seu empoderament per al benestar, tenen el compromís de treballar de manera integral en tots els àmbits de la salut, creen i conjunquen en un equip dinamitzadors participatius i són capaços de dissenyar, implementar i avaluar

les actuacions realitzades. Si bé algunes d'estes accions queden emmarcades en l'activitat física i la disminució del sedentarisme, la capacitat crítica i holística del professorat facilita el seu trasllat a qualsevol àrea: alimentació saludable i sostenible, benestar emocional i convivència, desenvolupament d'habilitats per a la vida capaces d'influir en la prevenció d'addiccions, educació afectivosexual respectuosa o qualsevol altre tema que contribuïska tant a la salut de les persones com a la salut del planeta (sostenibilitat).

La salut com a valor desitjable es construeix des d'una visió positiva, la salutogènesi, sent conscients que viure pot arribar a ser un conjunt de circumstàncies unes vegades harmòniques i altres que obstaculitzen la consecució d'un estat ple de benestar. Per això, el treball conjunt, col·laboratiu, complementari i coordinat des de tots els sectors i àmbits es fa cada vegada més necessari. Educar significa capacitar per a reconèixer els actius que tenim en el nostre voltant per a superar els reptes que l'existència ofereix. L'aprenentatge ha de preparar per a la resiliència, el creixement, l'adaptació, la superació, la socialització, el reconeixement de les oportunitats i dels mitjans que l'Administració o la ciutadania posen al nostre abast quan inevitablement perdem la salut.

Si tots i totes coneixem i acceptem que algunes malalties són contagioses ha arribat el moment que puguem promoure que el "contagi" de la salut siga possible. Els comportaments conduents a la salut, la creació d'entorns saludables, possibilitar que

les eleccions saludables siguen fàcils de prendre, contagiar felicitat i bones relacions per l'actitud positiva de les persones i de la societat és possible, però requereix que siguem persones proactives.

Crear aliances, compartir treballs (com esta guia proposa), treballar en xarxa propiciant la intel·ligència col·lectiva són tasques organitzatives que han de ser impulsades per tots els sectors involucrats (educació, esport, sanitat, agricultura...), però també de manera decidida i coordinada per l'Administració perquè els esforços de hui siguen coherents i sostinguts en el temps, avançant cap a una població participativa, implicada, inclusiva i solidària que aspire a aconseguir l'equitat en la salut de la seua ciutadania.

Els i les coordinadors/es PEAFS són educadors/es professionals que, en l'acompliment del seu treball, s'han convertit en veritables agents referents de salut per a tota la comunitat educativa, amb una potencial capacitat transformadora de l'entorn educatiu i de les persones amb què compartixen coneixements i vida laboral. Entre altres, contribueixen a preparar les persones per a aconseguir una veritable harmonia amb el seu entorn físic i social i aporten la seua professionalitat per a aconseguir que la salut siga considerada com una manera de viure autònoma, solidària i joiosa. De moment, només acabem de començar.

Servei de Programes de Salut. Direcció General de Salut Pública.

REFERÈNCIES

- Alberga, A. S., Fortier, M., Bean, C., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i Buijs, G. (2022). Applying salutogenesis in schools. En G. Mittelmark, S. Bauer, M. Broderick, P. Rodríguez, M. Sagy, i 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., i Aibar-Solana, A. (2021). Educación Física relacionada con la salud. En Á. Pérez-Pueyo, D. Hortigüela-Alcalá, i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i 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., i Owen, N. (2015). Ecological models of health behavior. En K. Glanz, B. K. Rimer, i 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., i 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., i 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., i 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., i 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[©]