



# PROYECTO STARS Munera (Albacete)



**Valsain (Segovia). Mayo 2017**



# EL ORIGEN DE NUESTRO PROYECTO

## Características técnicas

**Fecha:** 6-7 de mayo 2016.

**Sede:** Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte-INEF. Universidad Politécnica de Madrid.

**Ciudad:** Madrid

**Aforo:** 100 plazas. **Carga lectiva:** 13 horas.

**Web oficial:** [imfine.es](http://imfine.es)

**Estructura del encuentro:** 3 mesas de Intercambio de Experiencias, 2 mesas de Especialistas, 1 Taller práctico, Salida Turismo activo y Descansos activos.

\*Se expedirá invitación al encuentro para aquellos docentes que la necesiten para solicitar permiso de formación.

## Reconocimiento y Créditos

Se otorgará un certificado de asistencia expedido por el Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del profesorado (INTEF) perteneciente al Ministerio de Educación, Cultura y Deporte para el profesorado en activo y que asista al 100% de la carga lectiva.



## Inscripción y precio

La inscripción al encuentro se realiza a través de la página web [imfine.es](http://imfine.es) en la pestaña: **#conEFtados**



<http://www.imfine.es/es/conefados.html>  
del 16 de Marzo al 30 de Abril

La inscripción al encuentro tiene un precio de 22€. La inscripción incluye la comida y los coffee-breaks.

Todas las experiencias aceptadas serán publicadas (aunque no se presenten durante el encuentro) en formato digital y/o papel con su correspondiente ISBN y credenciales. Es necesario estar inscrito para que se publiquen las experiencias.

### Plazo de envío de experiencias:

Desde el 10 de Marzo hasta el 8 de Abril de 2016.

## Colabora:



**2º** encuentro estatal sobre intercambio de experiencias en promoción de la actividad física y salud en la escuela

**#conEFtados**

Madrid, 6 y 7 de Mayo de 2016

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)  
Universidad Politécnica de Madrid

+información: <http://www.imfine.es/es/conefados.html>



## Organizadores

El grupo de investigación ImFINE, perteneciente a la Universidad Politécnica de Madrid organiza el 2º ENCUENTRO ESTATAL SOBRE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS EN PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALUD EN LA ESCUELA.

### ¿A quién va dirigido?

- Profesorado de todas las etapas educativas.
- Personal de la administración que trabaja en áreas de salud pública, promoción de la salud, etc.
- Personal técnico deportivo, responsables de áreas de promoción, etc.
- Personal sanitario con competencias en promoción de salud (salud pública, enfermería, etc.)
- Estudiantes y profesionales del campo de Ciencias de la Salud y del Deporte, interesados en conocer experiencias reales en el campo de la promoción de la AF y otros aspectos de la salud en la escuela.

### ¿Cómo participar?

Para participar en el encuentro existen dos modalidades:

#### Como asistente:

Opción para quien quiera saber qué experiencias novedosas y de éxito se están realizando en el entorno escolar relacionadas con la promoción de la AF y la salud.

#### Como ponente:

Para aquellos docentes o profesionales de la promoción de la AF que quieren presentar sus experiencias, proyectos, iniciativas, etc., que han llevado o están llevando a cabo en sus centros educativos o en su entorno.

## Programa

### Viernes, 6 de Mayo

- 9:30** Recepción y registro.  
**10:00** Presentación oficial del encuentro.  
**10:30** Sesión 1:  
1ª Mesa de intercambio de experiencias.  
(20 min cada ponente más preguntas)
- 12:00** Descanso activo por "Seminario Aranda" / Café.  
**12:30** Sesión 2: 1ª Mesa de especialistas.  
(20 min cada ponente más preguntas)
- Moderador:** Dr. Prof. Marcela González-Gross  
"Hábitats para la actividad física".  
Dr. Juanma Murua. Consultor.  
"Condición Física en escolares. ¿Parámetro de salud?".  
Dr. Jonatan Ruiz. Universidad de Granada.  
"EDUCA NAOS": María Ángeles Dal Re Saavedra.  
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

- 14:00** Descanso activo/ Comida.  
**15:30** Sesión 3: 2ª Mesa de intercambio de experiencias.  
(20 min cada ponente más preguntas)
- 17:00** Descanso Activo/ Café.  
**17:30 - 19:30** Sesión 4: Taller práctico

**Moderador:** Borja Abad Galzorcita  
Irene Pellicer Royo.  
"Educación emocional a través del movimiento".

**20:00** Actividad opcional:  
Turismo activo: salida en bicicleta (Casa de Campo).

**22:30** Actividad opcional:  
Cena social: "Dudua Palacio".

### Sábado, 7 de Mayo

**9:30** Sesión 5: 3ª Mesa de intercambio de experiencias.  
(20 min cada ponente más preguntas)

**Moderador:** Dr. María José Camacho Miñana.  
"Proyecto STARS: proyecto de movilidad activa y sostenible en el entorno escolar". Isabela Velázquez.  
"EUROBALL, experiencia en una asociación escolar Comenius". Rafael Justo Sánchez-Ajofrín Reino, Guillermo David García Molinero y David Zamorano García.  
"Aplicación del programa de descansos activos "Gonoodle" a las aulas de primaria de CEM Hipatia". Eric Torrico.

**11:00** Descanso Activo por "Seminario Aranda" Café.

**11:30** Sesión 6: 2ª Mesa de especialistas.  
(20 min cada ponente más preguntas)

**Moderador:** Dr. Agustín Meléndez Ortega  
"De la promoción a la intervención en actividad física y salud: la escuela como "campo de juego".  
Dr. Germán Ruiz. Universidad Complutense de Madrid.  
"Sedentarismo, actividad física y rendimiento académico en escolares". Dr. Ignacio Ara. Universidad de Castilla la Mancha.  
"TICs en Educación Física como herramienta de motivación hacia la práctica de AF". Sergio Sánchez y Noel García. Colegio Alameda de Osuna, Comunidad de Madrid.

**13:00 - 13:30** Sesión de clausura:  
D. David Cañada López. Director encuentro **iconEFtados**. Grupo de investigación ImFINE  
D. Raquel Manjón Cambellín. Fundación Mapfre.



## **PASOS LLEVADOS A CABO HASTA LLEGAR AL**

### **«PROYECTO STARS MUNERA»:**

- **TOMA DE CONTACTO INICIAL EN MADRID (CONECTADOS 2016)**
- **MAYO – JUNIO SOLICITUD PARA FORMAR PARTE DE ESTE PROYECTO**
- **ACEPTACIÓN E INCLUSIÓN EN LA RED STARS**
- **CONTACTO CON DGT ALBACETE Y AYUNTAMIENTO DE MUNERA**
- **ELABORACIÓN (CONTEXTUALIZACIÓN) E INICIO DEL «PROYECTO STARS MUNERA»**
- **CARTAS DE COMPROMISO Y ENCUESTAS**
- **ELABORACIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**
- **EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES PROYECTADAS**



# **P.E.S: «MUNERA SANA IN COPORE SANO»**

## **PROGRAMA IV: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO**

- **IMPlica A LA COMUNIDAD EDUCATIVA (CONCIENCIACIÓN DE TOD@S)**
- **CREAR HÁBITOS SALUDABLES PERDURABLES**
- **ACTIVIDAD EN FAMILIA**
- **TRANSPORTE ACTIVO**
- **FAVORECE RELACIONES SOCIALES**
- **MOTIVA EN SU INICIO DEL DIA**
- **CONTRIBUYE 60 MIN. DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA RECOMENDADA**
- **GUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE**





# **OBJETIVOS P.E.S. MUNERA:**

- **Aumentar el número de niños y niñas que realizan desplazamientos activos en el colegio, es decir, que se desplacen en bici, patines, patinetes, andando, etc. de forma responsable.**
- **Conocer y promover las posibilidades reales del uso de medios alternativos al vehículo particular como medio de transporte en la localidad de Munera.**
- **Crear un hábito saludable (no sólo como cuidado del propio cuerpo sino también para evitar la emisión de polución en el entorno) en los desplazamientos de tal forma que le den continuidad en su día a día para su entorno habitual (pueblo), así como la posibilidad de transferirlo a otros entornos y en otros momentos (ciudades de visita, viajes, vacaciones, etc.).**
- **Crear un bagaje motor y cognitivo, para el uso responsable de la bicicleta, patines y/o andar como medio de transporte en diferentes entornos.**
- **Conocer y asimilar las normas de circulación como elemento básico, esencial y fundamental que debemos respetar para lograr una correcta interacción como usuarios de las calles en entornos urbanos y/o rurales, mostrando el respeto necesario hacia ellas y entendiéndolas como medio para evitar accidentes, logrando de este modo una correcta Educación Vial.**

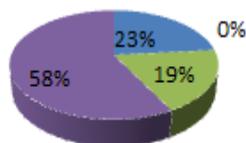


# ENCUESTAS DIRIGIDAS AL ALUMNADO DEL CENTRO EN MOVILIDAD

## • PRIMERA CUESTIÓN: ¿CÓMO VIENES NORMALMENTE AL COLE?

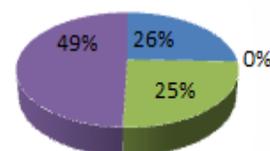
EDUCACIÓN INFANTIL

■ Andando/Patinete ■ Bicicleta ■ Coche Compartido ■ Coche



EDUCACIÓN PRIMARIA

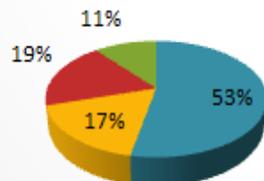
■ Andando/Patinete ■ Bicicleta ■ Coche Compartido ■ Coche



## • SEGUNDA CUESTIÓN: ¿CÓMO PREFIERES VENIR AL COLE?

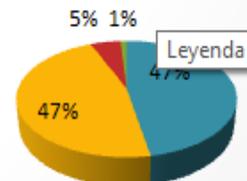
EDUCACIÓN INFANTIL

■ Andando/Patinete ■ Bicicleta ■ Coche Compartido ■ Coche



EDUCACIÓN PRIMARIA

■ Andando/Patinete ■ Bicicleta ■ Coche Compartido ■ Coche



Activar Windows  
Ve a Configuración para a



# LA CLAVE



- ✓ **LA PUBLICIDAD DE ESE MOMENTO CONTRIBUYÓ EN GRAN MEDIDA A LA DIFUSIÓN DEL PROYECTO E INTERÉS GENERAL.**
- ✓ **MAYOR IMPLICACIÓN DE LAS FAMILIAS INCLUSO.**
- ✓ **CREACIÓN DE LA COMISIÓN STARS EN NUESTRO CENTRO.**



# CONCURSO DE MASCOTAS/LOGO



## ACTIVIDAD Nº 1: "CONCURSO DE MASCOTAS/LOGO"

### OBJETIVO/S:

- ✓ Realizar una mascota o logo que sirva como seña de identidad al "Proyecto STARS Munera".
- ✓ Dar a conocer la puesta en marcha el "Proyecto STARS Munera".
- ✓ Implicar al alumnado en la realización del proyecto para sentirse elementos activos y "dinamizadores" del mismo.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Personal docente del colegio.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Todos los niños y niñas del centro.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ Meses de enero y/o febrero.





# PEDIBÚS



## ACTIVIDAD Nº 2: “PEDIBÚS”

### OBJETIVO/S:

- ✓ Desarrollar hábitos de desplazamientos activos y sostenibles (andando) al centro entre la comunidad escolar.
- ✓ Potenciar la autonomía infantil del alumnado.
- ✓ Crear y dar a conocer “rutas seguras al cole”
- ✓ Crear un ambiente matinal agradable y motivante entre aquellos que participan.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Personal docente voluntario del colegio, participación de la Policía Local de Munera, familiares voluntarios que acompañan a los alumnos/as en los desplazamientos.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Todos los niños/as, familiares y docentes del centro que quieran participar voluntariamente.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ Todos los jueves, de febrero a junio.





# DÍPTICO INFORMATIVO



## Información importante para las familias:

- ✓ Los jueves vamos a comenzar realizando la actividad del “**Pedibús**” que consiste en bajar al cole andando desde aquellos lugares que tomemos como referencia. En el interior de este díptico hay mapas del pueblo con las rutas marcadas como “seguras” y son por las que iremos al cole.
- ✓ Comenzaremos el pedibús el próximo jueves 16 de febrero y el punto de partida será la Plaza de la Constitución. Quedaremos allí a las 8:40 h. y bajaremos andando por las calles marcadas. En ellas podremos ver impresas nuestra mascota y logo STARS para que los niños y niñas identifiquen la ruta segura a seguir fácilmente.
- ✓ Los niños que bajen esos días serán marcados un cuño con el logo STARS y poder llevar un control así de aquellos/as que participen con más frecuencia.
- ✓ Es muy importante recordar que los maestros/as que colaboran voluntariamente en estas actividades se encargan de ayudar y coordinar la actividad pero no son los responsables del traslado de los niños durante los trayectos, recordamos que COORDINAN, ya que es una actividad en la que las familias han de colaborar también. Se recomienda que aquellos padres/madres o familiares que quieran y puedan ayudar en esos días se pongan en contacto con el centro para organizarnos mejor.
- ✓ A esta actividad inicial se le suman otras iniciativas que se llevarán a cabo más adelante y que, al igual que en el pedibús, toda ayuda por parte de las familias, instituciones y resto de miembros de la comunidad educativa se agradecen de antemano. A modo de ejemplo, algunas actividades que llevaremos a cabo son:
  - *Día del desayuno con energía; clases de seguridad vial para alumnas/as y para las familias; parque infantil de tráfico; rutas andando por el pueblo y alrededores; rutas en bici; campaña de km de niños; etc. y que iremos explicando más adelante.*

Muchísimas gracias por vuestra atención.

¡Esperamos vuestra colaboración!

## DÍPTICO INFORMATIVO PROYECTO STARS

### ¿Qué es el Proyecto STARS?

Es un proyecto europeo cuya idea principal es fomentar la asistencia al cole de forma activa, es decir, andando, bici o patines. Y que, a su vez, forma parte del Programa IV de nuestro Proyecto de Escuela Saludable (PES): “Desplazamiento activo al centro”.

### ¿Por qué participar?

Hay muchas razones para promocionar los desplazamientos sostenibles y activos a la escuela y que vienen definidos en la Guía de este Proyecto:

*-Beneficios para la salud, diversión, autonomía infantil, beneficios ambientales, seguridad vial, rentabilidad, buena imagen del centro, un entorno del centro más seguro y con tráfico tranquilo, etc.*

### ¿Cómo funciona?

Desde el centro se proponen actividades que promuevan la adquisición de éstos hábitos y muestren los beneficios de llevar a cabo estas actividades. Un asesor STARS evaluará las actividades del centro y lo catalogará en bronce, plata y oro en función de las mismas.





# RUTAS SEGURAS



Buscando Plaza la Constitución, 02612 Munera, Albacete

**8 min (650 m)**  
por Calle Virgen y N-430a/Ctra. Villarrobledo

Ten cuidado: puede haber errores o tramos no aptos para ir andando

**Plaza la Constitución**  
02612 Munera, Albacete

- Dirigete al nordeste por Plaza la Constitución hacia Calle Virgen  
11 m
- Gira a la izquierda hacia Calle Virgen  
450 m
- Gira a la derecha hacia N-430a/Ctra. Villarrobledo  
140 m

**Ctra. Villarrobledo, 6**  
02612 Munera, Albacete

Estas indicaciones se ofrecen sólo a modo de planificación. Es probable que se altere el tráfico o incluso que haya cambios de planes en el estado de las carreteras respecto a las necesidades del mapa, por lo que debes tener en cuenta estos aspectos al planificar tu ruta. Debes respetar todas las señales y los avisos relacionados con la ruta.

Buscando Plaza Leonardo Requera, 18, Munera

**13 min (1,1 km)**  
por Calle Tílanes

Ten cuidado: puede haber errores o tramos no aptos para ir andando

**Plaza Leonardo Requera, 18, Munera**

- Dirigete al suroeste por Plaza del Cazador Leonardo Requera hacia Calle Ramón Coderque  
14 m
- Gira a la derecha hacia Calle Ramón Coderque  
78 m
- Gira a la izquierda hacia Calle Tílanes  
250 m
- Gira a la derecha hacia Calle Hortelano  
120 m
- Gira a la izquierda hacia Calle Minaya  
130 m
- Gira ligeramente a la derecha hacia Calle del Pozo  
14 m

Buscando Plaza la Constitución, 02612 Munera, Albacete

**6 min (600 m)**  
por Calle Virgen y N-430a/Ctra. Villarrobledo

Ten cuidado: puede haber errores o tramos no aptos para ir andando

**Plaza la Constitución**  
02612 Munera, Albacete

- Dirigete al nordeste por Plaza la Constitución hacia Calle Virgen  
11 m
- Gira a la izquierda hacia Calle Virgen  
450 m
- Gira a la derecha hacia N-430a/Ctra. Villarrobledo  
140 m

**Ctra. Villarrobledo, 6**  
02612 Munera, Albacete

Estas indicaciones se ofrecen sólo a modo de planificación. Es probable que se altere el tráfico o incluso que haya cambios de planes en el estado de las carreteras respecto a las necesidades del mapa, por lo que debes tener en cuenta estos aspectos al planificar tu ruta. Debes respetar todas las señales y los avisos relacionados con la ruta.

Buscando Plaza Leonardo Requera, 18, Munera

**14 min (1,1 km)**  
por Calle Tílanes

Ten cuidado: puede haber errores o tramos no aptos para ir andando

**Plaza Leonardo Requera, 18, Munera**

- Dirigete al suroeste por Plaza del Cazador Leonardo Requera hacia Calle Ramón Coderque  
14 m
- Gira a la derecha hacia Calle Ramón Coderque  
78 m
- Gira a la izquierda hacia Calle Tílanes  
250 m
- Gira a la derecha hacia Calle Hortelano  
120 m
- Gira a la izquierda hacia Calle Minaya  
130 m
- Gira ligeramente a la derecha hacia Calle del Pozo  
14 m



# EL PEDIBÚS



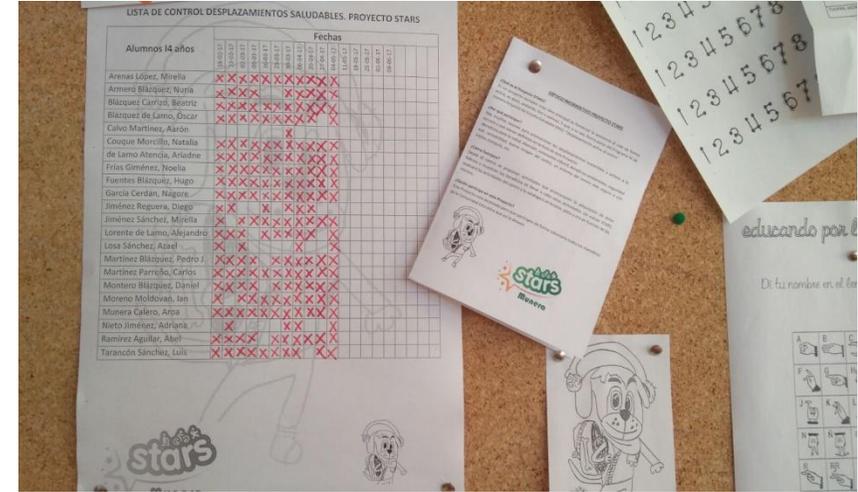


# EL PEDIBÚS



✓ **LOS ALUMNOS/AS SON LOS PRINCIPALES DINAMIZADORES**

✓ **UN «EMBAJADOR» O «EMBAJADORA» POR CLASE**





# EL IMPACTO CREADO





# DESAYUNO CON ENERGÍA



## ACTIVIDAD Nº 3: “DESAYUNO CON ENERGÍA”

### OBJETIVO/S:

- ✓ Llevar a cabo un plan saludable relacionado con el Programa VI del P.E.S: “Actividad física y salud”. El alumnado ha de tomar conciencia de la gran importancia de llevar a cabo una alimentación sana junto a la realización de actividad física.
- ✓ Continuar realizando actividades que sirvan de motivación al alumnado en este inicio del Proyecto STARS para hacerlo más atractivo y fomentar su continuidad y participación.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Personal docente del colegio y familiares que quieran ayudar a hacer los almuerzos.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Todos los niños/as, que hayan participado en el pedibús.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ 6 de abril.





# CHARLAS DE EDUCACIÓN VIAL



## ACTIVIDAD Nº 4: “CHARLAS DE EDUCACIÓN VIAL”

### OBJETIVO/S:

- ✓ Enseñar los aspectos básicos y esenciales de una correcta Educación Vial que favorezca los desplazamientos activos y sostenibles, no sólo al colegio, sino en cualquier momento en su vida diaria.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Policía Local de Munera.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Todos los niños/as de Educación Primaria.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ 21 y 22 de marzo.





# BICICLETADA



## ACTIVIDAD Nº 5: “BICICLETADA”

### OBJETIVO/S:

- ✓ Dar a conocer otros medios de desplazamientos sostenibles que pueden ser utilizados diariamente.
- ✓ Poner en práctica los conocimientos de Educación Vial que se tienen en relación a la circulación en bicicleta por el pueblo y sus entornos de forma segura.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Personal docente del centro, Policía Local de Munera y club ciclista: “El pedaleo”.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Alumnado de 5º y 6º.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ 25 de mayo.





# RUTA A PIE



## ACTIVIDAD Nº 6: "RUTA A PIE"

### OBJETIVO/S:

- ✓ Poner en práctica los conocimientos de Educación Vial que se tienen en relación a la circulación a pie por el pueblo y sus entornos de forma segura.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Personal docente del centro, familiares interesados en participar.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Niños y niñas de los cursos de 1º a 4º.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ Mes de junio.





# PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO



## ACTIVIDAD Nº 7: "VISITA AL PARQUE INFANTIL DE TRÁFICO"

### OBJETIVO/S:

- ✓ Enseñar los aspectos básicos y esenciales de una correcta Educación Vial que favorezca los desplazamientos activos y sostenibles, no sólo al colegio, sino en cualquier momento en su vida diaria.
- ✓ Realizar dicha educación vial de forma práctica en un entorno seguro como es el Parque Infantil de Tráfico de Munera.

### RECURSOS NECESARIOS:

- ✓ Personal docente y Policía Local de Munera.

### DESTINATARIOS:

- ✓ Todos los niños/as de Educación Primaria.

### TEMPORALIZACIÓN:

- ✓ Meses de mayo y junio.





# ¿Y EN EL FUTURO?

- **AMPLIACIÓN DE LA COMISIÓN STARS**
- **ETWINNING**
- **ERASMUS+**
- **RED STARS-JCCM**
- **¿...?**





**¡Muchas gracias!**

**Proverbio africano:**

***<<Hace falta una tribu entera para educar a un niño>>***