

disfruta

PROYECTO

JACTIVA

2025

siente

juega

aprende



¿te sumas al movimiento?



Grupo de Investigación de Referencia
EFYPAF - Educación Física y
Promoción de la Actividad Física
Universidad Zaragoza

Jaca Ayuntamiento
Deporte

Coordinación

- Hisham Bachouri Muniesa
- Sonia Asún Dieste
- José Antonio Julián Clemente

Auxilia

- Hisham Bachouri Muniesa
- Sonia Asún Dieste
- José Antonio Julián Clemente
- Eduardo Ibor Bernalte
- Javier Zaragoza Casterad
- Alberto Aibar Solana
- Gemma Bermejo Martínez

El presente documento es fruto del "CONVENIO DE COLABORACIÓN ENTRE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA Y EL AYUNTAMIENTO DE JACA" firmado el 28 de Noviembre de 2024.

PREMIO XVII Premios Estrategia NAOS 2023 a la promoción de la práctica de la actividad física en el ámbito escolar, al proyecto "JACTIVA ¿Te sumas al movimiento?" (ver)

"PREMIO SALUD" del 2025 de la Asociación Aragonesa de Gestores del Deporte (GEDA).

Maquetación

Disímil Estudio Creativo

Edita

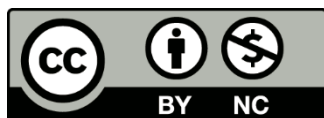
Grupo de Investigación de referencia Educación Física y Promoción de la Actividad Física (EFYPAF) (S17_23R) y el Ayuntamiento de Jaca.



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza

Año: 2025

ISBN: ISBN 978-84-10169-77-7



Esta obra se encuentra bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento – NoComercial – SinObraDerivada (cc BY-NC-ND). Ver descripción de esta licencia en <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4>.



proyecto

JACTIVA

¿te sumas al movimiento?

Notas para su lectura:

1. Esta guía tiene dos partes. La primera es un resumen técnico de la aplicación del proyecto y sus efectos más destacables. La segunda es un desarrollo más pormenorizado de la aplicación de **JACTIVA** para ayudar a los centros educativos y demás partes interesadas en su implementación.
2. Para facilitar la lectura y evaluación de la memoria se incluyen **imágenes reales** representativas de las distintas partes del proceso del proyecto a lo largo de todo el documento, todas ellas, propiedad de los autores y de las autoras.
3. En relación con el uso del **lenguaje inclusivo**, y con la intención de evitar el sexismo lingüístico, se han tenido en consideración algunas de las posibilidades que ofrece la Real Academia Española. En consecuencia, se ha optado por la utilización de expresiones genéricas (e.g. adolescencia, juventud, profesorado, alumnado) y desdoblamientos de género (e.g. los chicos y las chicas) siempre que ha sido posible. Por otra parte, se ha intentado dotar de máxima especificidad a los términos referidos al sexo y al género dado que el rigor científico así lo ha requerido.

ÍNDICE GENERAL

PARTE 1. RESUMEN TÉCNICO DE JACTIVA	5
1. Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados.	9
2. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.	10
3. Identificación de las actuaciones realizadas.	16
4. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.	20
5. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso.	23
6. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.	27
7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.	30
8. Planteamiento innovador y original.	33
9. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.	34
10. Referencias bibliográficas.	36
PARTE 2. GUÍA DE APLICACIÓN DE JACTIVA PARA LOS CENTROS EDUCATIVOS	44
¿Cómo llevar a cabo este PROYECTO en tu centro?	46
Fase A: Pre-Condiciones	53
Fase B: Pre-Implementación	64
Fase C: Implementación	72
Fase D: Mantenimiento y evolución	104
Recomendaciones finales	III

Bienvenida al Proyecto

JACTIVA

¿Te sumas al movimiento?

Querido miembro de la comunidad educativa y/o de la ciudad:

JACTIVA es mucho más que una serie de actividades o sesiones puntuales. Se trata de un proyecto de intervención educativa que nace directamente de las inquietudes y necesidades del propio alumnado, sus familias y el personal del centro. Con el respaldo de las autoridades políticas locales, su objetivo es claro: **construir entornos educativos más saludables.**

Este programa busca integrar la promoción de estilos de vida saludables en el día a día del centro, no como un añadido, sino como parte de su cultura educativa. Para ello, se promueve la participación activa del alumnado en la toma de decisiones relacionadas con hábitos de vida saludables, fomentando una implicación real y significativa. En definitiva, **JACTIVA** ayuda a alinear esfuerzos, conectar iniciativas y fortalecer la estructura de promoción de la salud en la comunidad educativa.

El presente documento es interactivo. A lo largo del texto podrá ver diferentes enlaces que muestran los diversos recursos que componen el proyecto para ampliar y concretar la información.

Esperamos que sea de utilidad y agrado.

El equipo de coordinación
Huesca, junio de 2025

¡VAMOS A ELLO!



PARTE 1.

RESUMEN TÉCNICO DE JACTIVA



ÍNDICE

1. Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados.	10
2. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.	11
3. Identificación de las actuaciones realizadas.	16
4. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.	22
4.1. Sinergias generadas en el centro educativo	22
4.2. Sinergias generadas entre el centro educativo y las familias	23
4.3. Sinergias generadas entre el centro educativo y el ayuntamiento	24
5. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso.	25
5.1. Estrategias de atención al género	25
5.2. Resultados obtenidos atendiendo a la perspectiva de género	26
5.2.1. Actividad física moderada-vigorosa (AFMV)	27
5.2.1. Comportamiento sedentario (Tiempo con pantallas).	28
6. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.	29
6.1. Impacto en la salud	29
6.1.1. Actividad física moderada-vigorosa (AFMV)	30
6.1.2. Comportamiento sedentario (tiempo con pantallas)	30
6.2. Impacto social	31
6.2.1. En el centro educativo	31
6.2.2. En los adolescentes y su entorno familiar	31
6.2.3. En la ciudad	31
7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.	32
7.1. El PSAT	33
7.2. Proceso de reducción del apoyo	33
7.3. Los videos formativos y materiales de proyecto	33
7.4. Convenio ayuntamiento	34
7.5. Financiación	35
8. Planteamiento innovador y original.	36
9. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030.	37
10. Referencias bibliográficas.	39
Fuentes de financiación del proyecto.	42
Colaboradores/as necesarios del proyecto.	42
Agradecimientos	42



1. Breve resumen del proyecto, origen, objetivo, metodología y resultados.

“Jactiva” es un proyecto de intervención desarrollado desde el ámbito educativo que nace de los intereses, necesidades del alumnado, las familias y del personal del centro para crear entornos saludables en la ciudad de Jaca.

Objetivos: el proyecto tiene como objetivo principal aumentar los niveles de actividad física y reducir el tiempo sedentario en el alumnado adolescente de un centro educativo de Educación Secundaria. De manera paralela, otra de las intenciones del proyecto es generar sinergias y conexiones estables entre el centro, las familias y la ciudad para que el proyecto se establezca de manera duradera en el centro sin necesidad de apoyo del equipo investigador.

Metodología: se ha optado por crear un proyecto basado en la investigación acción participativa con un enfoque co-creativo para difuminar la línea entre el equipo de investigación y los participantes del proyecto intentando crear un proyecto adaptado al contexto específico de referencia en el que se desarrolla con intención de mantenerse a lo largo del tiempo.

Resultados: a través de la evidencia derivada del proyecto se han analizado las percepciones y creencias de todos los agentes del proceso para el diseño del proyecto, con dos estudios publicados al respecto. Se están desarrollando estudios con distintas metodologías en los cuales se aprecian tendencias positivas tanto en los incrementos de la actividad física como en la reducción del comportamiento sedentario de los adolescentes.

2. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Casi uno de cada cinco adolescentes (324 millones; 18%) en todo el mundo tiene sobrepeso u obesidad (1). Además, la **prevalencia** en esta etapa de la vida tiende a aumentar respecto a edades más tempranas (2). La promoción de la práctica de actividad física (AF) de forma regular es una estrategia que puede revertir esta tendencia (3). Sin embargo, en la actualidad, la **inactividad física** es caracterizada como una pandemia global en la cual, la actuación desde las políticas públicas a nivel local, nacional e internacional no está siendo efectiva (4,5). Este hecho hace complicado llegar a cumplir los objetivos marcados por la Agenda 2030 en la que se establece como objetivo prioritario reducir en un 15% la inactividad física (6).

La **adolescencia**, además, es un periodo crítico para la adquisición de un estilo de vida activo (7) el cual tiene mayores posibilidades de mantenerse en las etapas posteriores de la vida (8). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda realizar al menos 60 minutos al día de AF moderada vigorosa (AFMV) en esta edad (9,10). Lamentablemente, la evidencia más reciente muestra que el 81% de los adolescentes entre 11 y 17 años no cumple con estas recomendaciones, siendo esta **tendencia** mucho más negativa en las chicas que en los chicos (11). Los últimos reportes sobre la implementación pública de programas de promoción de la AF con adolescentes muestran que no están siendo efectivos (3) ni sostenibles (12). El problema de esta falta de efectos se deriva de la **brecha de implementación** que existe entre teoría y práctica cuando se intentan desarrollar estos programas basados en evidencia, sobre todo, en el largo plazo, en el mundo real (13).

La actuación desde el **contexto educativo** parece ser una oportunidad para reducir esta brecha y conseguir intervenciones efectivas que modulen la conducta del alumnado de secundaria hacia un estilo de vida más saludable (14) porque es un entorno donde los adolescentes pasan una cuarta parte de su día; que conecta con otros niveles sociales; aglutina a todo el alumnado (e.g. distinto nivel socio-económico, etnias, poblaciones desfavorecidas, etc.); y cuenta con profesionales especializados que pueden influir en el comportamiento de los discentes (15). Existen ejemplos de **intervenciones** en el ámbito educativo donde se muestra que la implementación de programas con un enfoque participativo, con la implicación activa tanto del personal educativo como de los adolescentes en la responsabilidad del montaje de la intervención (co-creación), integrando la intervención en el plan de estudios ordinario y garantizando la participación en actividades fuera del centro con las familias, son más eficaces que otras que no poseen estas características (16).

A continuación, se muestra la vinculación de los distintos componentes del proyecto “**Jactiva**” con los estudios realizados y publicados (o en proceso de redacción) así como los instrumentos específicos utilizados durante las distintas partes del proceso.

En la **tabla 1** se presentan los objetivos del proyecto con el material desarrollado, los métodos utilizados para darles respuesta y los estudios vinculados con estos objetivos. En el momento de publicación de esta guía los estudios 1 y 2 se encuentran aceptados/publicados y pueden ser consultados a través de los distintos enlaces.

En la **tabla 2**, están dispuestos los objetivos del proyecto asociados con los específicos de los diferentes estudios de investigación derivados del proyecto.

A continuación, se presentan en la **tabla 3** la relación de variables e instrumentos de evaluación cuantitativa utilizados en JACTIVA.

Por último en la **tabla 4**, se presentan las dimensiones y técnicas para la recogida de datos y análisis cualitativo.

Objetivos del proyecto	Material	Métodos	Estudios vinculados*
Diseminar e implementar un programa de intervención multicomponente y multinivel mediante co-creación para mejorar variables relacionadas con la actividad física en los y las adolescentes.	- Charlas y reuniones de trabajo	Estudio descriptivo	Estudio 1
Identificar y analizar las fortalezas, debilidades y necesidades de las comunidades educativas para la promoción de actividad física en los centros educativos a partir de las creencias y percepciones de distintos agentes sociales.	- Grupos focales - Reuniones de trabajo - Observación - Registro anecdótico	Estudio cualitativo	Estudio 2
Evaluar la efectividad de un programa de promoción de la actividad física en el sistema escolar atendiendo a la variación del apoyo externo con especial atención a las posibles diferencias de género.	- Cuestionarios - Acelerometría - Grupos focales - Entrevistas semiestructuradas	Estudio mixto	Estudio 3
Evaluar los determinantes para la sostenibilidad del programa co-creado en su contexto de aplicación.	- Cuestionario de sostenibilidad - Grupos focales - Grupos de discusión - Entrevistas semiestructuradas - Reuniones de evaluación	Estudio mixto	Estudio 4

Tabla 1. Relación de objetivos con el material desarrollado, los métodos utilizados para darles respuesta y los estudios vinculados con estos objetivos



Objetivos del proyecto	Estudios	Objetivos específicos
Diseminar e implementar un programa de intervención multicomponente y multinivel mediante co-creación para mejorar variables relacionadas con la actividad física en los y las adolescentes.	Estudio 1	1. Adaptar mediante un proceso co-creativo con las distintas partes implicadas un programa de intervención en un nuevo contexto de estudio. 2. Describir la metodología a emplear, las variables de estudio y las distintas fases del proceso de implementación del programa.
Identificar y analizar las fortalezas, debilidades y necesidades de las comunidades educativas para la promoción de actividad física en los centros educativos a partir de las creencias y percepciones de distintos agentes sociales.	Estudio 2	3. Explorar las creencias y percepciones del alumnado, familias, profesorado y personas dedicadas a la política local acerca de los comportamientos de salud de los y las adolescentes y la promoción de estos en la escuela y en la comunidad. 4. Analizar las necesidades del contexto de estudio para adaptar un programa de intervención a las características del entorno.
Evaluar la efectividad de un programa de promoción de la actividad física en el sistema escolar atendiendo a la variación del apoyo externo con especial atención a las posibles diferencias de género.	Estudio 3	5. Analizar y comparar la efectividad de un mismo programa con presencia o no del apoyo externo. 6. Diseñar y desarrollar una escala de graduación del apoyo externo en programas de intervención en el entorno escolar.
Evaluar los determinantes para la sostenibilidad del programa co-creado en su contexto de aplicación.	Estudio 4	7. Analizar los determinantes para la sostenibilidad que perciben distintos agentes sociales tras la implementación de un programa de intervención con apoyo externo. 8. Explorar las percepciones sobre estos determinantes de sostenibilidad tras la implementación de un programa de intervención sin apoyo externo.

Tabla 2. Objetivos específicos de los diferentes estudios de investigación derivados del proyecto.

Variable	Instrumento	Marco de análisis
Actividad física y tiempo sedentario (objetivamente)	Acelerómetro ActiGraph GT3X+	Se registran 10 horas de movimiento al día (17,18) durante al menos 3 días a la semana y 1 día en fin de semana.
Actividad física y tiempo sedentario (subjetivamente)	Perfil de Actividad Juvenil (YAP-S)	Actividad física dentro y fuera de la escuela en la última semana.
Intención futura de practicar actividad física	Tres preguntas ad-hoc	Intención de practicar actividad física en las próximas cinco semanas
Tiempo sedentario con pantallas	Cuestionario de comportamiento basado en el tiempo de pantalla	Tiempo habitual dedicado a varias conductas sedentarias durante los días de semana y los fines de semana
Motivación para hacer ejercicio	Cuestionario de Regulación Conductual en el Ejercicio - 3 (BREQ-3)	Relacionado con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 1990),.
Autoconcepto	AF5. Forma de autoconcepto 5	Dimensiones: Académico, Social, Emocional, Familia, Físico
Apoyo a la autonomía percibida de los compañeros, los profesores y la familia	Escala de Apoyo a la Autonomía Percibida en Entornos de Ejercicio (PASSES)	Apoyo a la autonomía percibida para entornos de ejercicio de diferentes agentes de influencia (compañeros, padres/madres y escuela)

Tabla 3. Relación de variables e instrumentos de evaluación cuantitativa

Dimensión	Técnica de recogida de datos	Proceso de análisis
Contexto	Grupos focales Observación	Inductivo
Sostenibilidad	Grupos focales	Inductivo/Deductivo
Efectividad	Grupos focales Grupos de discusión Entrevistas	Inductivo/Deductivo
Fidelidad	Observación	Inductivo
Adaptabilidad	Grupos focales Observación	Inductivo/Deductivo

Tabla 4. Dimensiones y técnicas para la recogida de datos y análisis cualitativo

Autor	Validación	Tipo de respuestas
Santos-Lozano et al. 2012 (19)		Cut points (20) en counts por minuto: - 0-199 (Sedentaria); 200-2689 (Ligera); 2690-6166 (Moderada); 9643 (Vigorosa)
Saint-Maurice y Welk 2014 (21)	Segura-Díaz, et al. 2021 (22)	Preguntas de autoinforme de 15 ítems sobre actividad física y comportamiento sedentario. Escala de 1 a 5.
Basado en la teoría de conducta planificada (Ajzen, 1985)	Adaptado de Tirado et al. 2012 (23)	Preguntas de autoinforme. Escala de 1 a 7. "Totalmente en desacuerdo" a "Totalmente de acuerdo".
Rey-López, et al. 2012 (24)		Preguntas de autoinforme de 5 ítems sobre minutos/día de tiempo frente a la pantalla (TV, teléfono inteligente, juegos de consola)
Mullen et al. 2007	González-Cutre et al., 2010 (25)	Preguntas de autoinforme de 23 ítems sobre la motivación para hacer ejercicio. Escala de 1 a 4 "Totalmente en desacuerdo" a "Totalmente de acuerdo".
García y Musitu, 1999 (26)		Preguntas de autoinforme de 30 ítems sobre cinco dimensiones del autoconcepto
Hagger et al., 2007 (27)	Moreno et al., 2008 (28)	Preguntas de autoinforme de 12 ítems (x3 agentes) sobre la percepción de la autonomía. Escala de 1 a 7 de "Totalmente en desacuerdo" a "Totalmente de acuerdo".

Intención
Analizar el contexto para poder diseñar una intervención adaptada al entorno de aplicación de la misma.
Examinar las claves para la sostenibilidad del proyecto en el contexto.
Evaluar la repercusión de la intervención sobre diferentes factores de los/las adolescentes y atendiendo a la perspectiva de diferentes agentes sociales (incluidos ellos/as mismos/as).
Evaluar el grado de aplicación de los elementos de la intervención en la práctica.
Examinar el proceso de adaptación de la intervención al contexto.



JACTIVA ¿cómo actúas?

3. Identificación de las actuaciones realizadas.

Actuar desde una perspectiva **multicomponente** (distintas áreas) tiene respaldo científico (29,30) haciendo que la alineación de los mensajes que le llegan al adolescente adquiera mayor peso, pudiendo generar así aprendizajes más significativos y generar cambios conductuales con relación a su estilo de vida. La intervención “Jactiva” adoptó distintos canales de actuación, tanto desde dentro del centro educativo (canal curricular), como desde fuera (canal extracurricular), en la ciudad de Jaca.

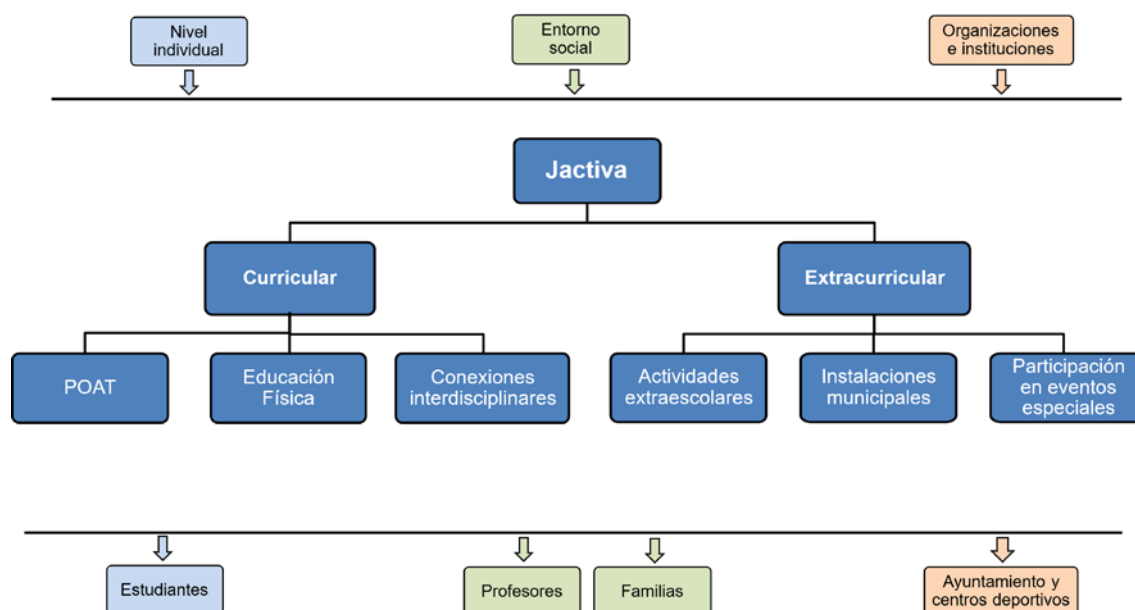


Figura 1. Canales de actuación de la intervención Jactiva

Canal	Áreas específicas de actuación	Explicación/Objetivos
Curricular	Plan de Orientación y Acción Tutorial	Tratar la promoción de la AF desde una perspectiva transversal a partir de la concienciación, el empoderamiento y el diseño de soluciones.
	Educación Física (EF)	Proporcionar y capacitar al alumnado para que pueda autogestionar su propia práctica de AF.
	Conexiones interdisciplinarias	Alinear y vincular aprendizajes desde otras áreas con las sesiones de AF que se desarrollan desde tutorías y EF.
Extracurricular	Actividades extraescolares	Fomentar la participación en clubes, federaciones y actividades deportivas fuera del centro educativo.
	Instalaciones municipales	Facilitar el acceso a las instalaciones promoviendo su utilización por el alumnado, eximiéndolo de costes y promoviendo actividades específicas para ellos.
	Participación en eventos especiales	Fomentar el conocimiento y la participación en todos los miembros de la comunidad educativa en los programas institucionales y en las acciones vinculadas con la AF en el contexto social de referencia (Jaca).

Tabla 5. Explicación de los distintos componentes de la intervención Jactiva

El desarrollo del plan de proyecto se basó en el marco **Replicating Effective Program** (31), el cual permite integrar la evidencia científica en el desarrollo de nuevos programas en nuevos contextos siguiendo una serie de fases y acciones específicas. En el caso de “Jactiva”, se adaptaron estas acciones al contexto educativo (ver Tabla 6):

**Siguiendo los enlaces que aparecen en algunas de las acciones (“ver”) se derivará a ejemplos de documentos específicos de cada una de ellas.*

Canal	Áreas específicas de actuación	Explicación/Objetivos
Curricular	Plan de Orientación y Acción Tutorial	Tratar la promoción de la AF desde una perspectiva transversal a partir de la concienciación, el empoderamiento y el diseño de soluciones.
	Educación Física (EF)	Proporcionar y capacitar al alumnado para que pueda autogestionar su propia práctica de AF.
	Conexiones interdisciplinarias	Alinear y vincular aprendizajes desde otras áreas con las sesiones de AF que se desarrollan desde tutorías y EF.
Extracurricular	Actividades extraescolares	Fomentar la participación en clubes, federaciones y actividades deportivas fuera del centro educativo.
	Instalaciones municipales	Facilitar el acceso a las instalaciones promoviendo su utilización por el alumnado, eximiéndolo de costes y promoviendo actividades específicas para ellos.
	Participación en eventos especiales	Fomentar el conocimiento y la participación en todos los miembros de la comunidad educativa en los programas institucionales y en las acciones vinculadas con la AF en el contexto social de referencia (Jaca).

Tabla 5. Explicación de los distintos componentes de la intervención Jactiva

El desarrollo del plan de proyecto se basó en el marco **Replicating Effective Program** (31), el cual permite integrar la evidencia científica en el desarrollo de nuevos programas en nuevos contextos siguiendo una serie de fases y acciones específicas. En el caso de “Jactiva”, se adaptaron estas acciones al contexto educativo (ver Tabla 6):

**Siguiendo los enlaces que aparecen en algunas de las acciones (“ver”) se derivará a ejemplos de documentos específicos de cada una de ellas.*

Tiempo	FASE	TAREAS	ACCIONES	AGENTE(s)
Junio – Septiembre 2021	A. Pre-condiciones	A.1. Identificar las necesidades del centro para la nueva intervención.	A.1.1. Primer contacto con el centro educativo.	INV
			A.1.2. Reuniones con el centro para identificar sus necesidades y generar entornos saludables.	INV
		A.2. Identificar intervenciones efectivas que encajen en el contexto.	A.2.1. Recopilación y explicación del programa Sigue la Huella. (ver)	INV
		A.3. Crear un grupo de trabajo en el centro educativo (GTE).	A.3.1. Selección de los agentes que se encargarán de liderar el proyecto desde el centro educativo.	CE + INV
		A.4. Adaptar la intervención efectiva al contexto (de forma entendible) según sus necesidades.	A.4.1. Adaptación del programa Sigue la Huella al nuevo contexto.	INV + GTE
			A.4.2. Aportación de un documento informativo adaptado para el centro educativo.	INV
Octubre 2021 – Enero 2022	B. Pre-implementación	B.1. Identificar agentes colaboradores en la comunidad.	B.1.1. Primer contacto con las familias.	INV
			B.1.2. Primer contacto con el ayuntamiento.	INV
		B.2. Identificar barreras y facilitadores para la implementación.	B.2.1. Grupos focales con los agentes que pueden influir en el proyecto (estudiantes, familias, profesorado, políticos).	TODOS
			B.2.2. Reuniones de trabajo con el GTE.	GTE + INV
			B.2.3. Reuniones de trabajo con el ayuntamiento	AYTO + INV
		B.3. Listar y priorizar las acciones adaptadas al contexto que se pueden desarrollar durante la fase de implementación.	B.3.1. Listado de acciones por agente.	INV + GTE
			B.3.2. Reunión con el GTE para priorizar las acciones a desarrollar.	INV + GTE
			B.3.3. Organización temporal de las acciones prioritarias que conformarán la implementación.	INV
			B.3.4. Información a las familias y propuestas de participación.	INV + FAM
			B.3.5. Aportación de materiales y formación para el profesorado de Educación Física. (ver)	INV + EF
			B.3.6. Aportación de materiales y formación de tutores.	INV + TUT

Febrero – Mayo 2022	C. Implementación	C.1. Evaluar los comportamientos relacionados con los entornos saludables.	C.1.1. Medición de distintos determinantes de salud.	INV
		C.2. Implementar el programa.	C.2.1. Implementación del programa desde Plan de Orientación y Acción Tutorial. (ver POAT 2º ESO) / (ver POAT 3º ESO)	TUT + INV
			C.2.2. Implementación del programa en Educación Física.	EF + INV
			C.2.3. Implementación con otras áreas (interdisciplinariedad).	CE + INV
			C.2.4. Implementación en el centro educativo.	CE + INV
			C.2.5. Implementación con el ayuntamiento.	AYTO + INV
			C.2.6. Implementación con las familias.	FAM + INV
			C.2.7. Calendario con acciones clave de la implementación.	INV
		C.3. Mantener el apoyo de los agentes implicados.	C.3.1. Seguimiento de la implementación con el centro educativo.	GTE + INV
			C.3.2. Seguimiento de la implementación con el ayuntamiento.	AYTO + INV
Junio – Septiembre 2022	D. Mantenimiento y evolución	D.1. Evaluar el proyecto y la satisfacción de los agentes implicados.	D.1.1. Comunicación de los resultados obtenidos a los agentes implicados en el proyecto (centro educativo, ayuntamiento y familias) (ver Familias) / (ver Centro)	INV
			D.1.2. Grupos focales y entrevistas para evaluar la consecución de objetivos y la satisfacción con el proyecto.	TODOS
		D.2. Evaluar la sostenibilidad del proyecto.	D.2.2. Grupos focales y entrevistas para evaluar la sostenibilidad del proyecto.	TODOS
			D.2.3. Informe de sostenibilidad. (ver)	INV
			D.2.4. Reunión con el equipo directivo para la entrega y discusión sobre el informe de sostenibilidad.	TODOS
			D.2.5. Documento recopilatorio de acciones realizadas durante el programa.	INV
			D.2.6. Formación a los agentes del centro educativo que van a desarrollar el programa. (ver)	INV + CE

Tabla 6. Fases, tareas y acciones alineadas temporalmente en el desarrollo del proyecto Jactiva siguiendo el modelo REP (31) con los agentes que lideran cada una de ellas.

INV (Investigadores): Se corresponde con el Grupo de investigación que lleva a cabo la intervención.

CE (Centro educativo): Se refiere al centro educativo en general, pudiendo ser el equipo directivo como representante.

AYTO (Ayuntamiento): Se refiere al ayuntamiento como agente externo al centro educativo, pudiendo ser una persona concreta como representante.

GTE (Grupo de Trabajo Educativo): Se refiere al grupo de trabajo seleccionado para ejercer liderazgo del proyecto desde el centro educativo.

TUT (Profesorado tutor): Profesores y profesoras encargados de la tutela de los estudiantes a los que se dirige la intervención.

EF (Profesorado de Educación Física): Profesores encargados de la materia de Educación Física de los estudiantes a los que se dirige la intervención

FAM (Familias): Responsables legales de los estudiantes a los que se dirige la intervención.

TODOS (Todos los agentes): Se refiere a la participación de todos los agentes anteriores.

Para más información, se recomienda revisar la Guía de Intervención publicada en 2023



Figura 2. Portada de la Guía de Intervención: "Promoción de la salud con los centros educativos: en busca de elementos comunes"(hacer clic sobre la imagen).

¿te sumas al movimiento?

4. Implicación y sinergias de los diferentes sectores implicados.

4.1. SINERGIAS GENERADAS EN EL CENTRO EDUCATIVO

Atendiendo a un enfoque **multinivel**, igualmente respaldado por la literatura (32,33), la colaboración en la promoción de estilos de vida más activos a través de distintos agentes/instituciones de las distintas esferas del modelo socio-ecológico (34) hace que el mensaje que le llega al adolescente sobre su salud sea más potente. Como se ha mostrado en el apartado anterior, además de hacerse desde distintas áreas (multicomponente) se debe promover este mensaje desde los distintos agentes/instituciones de su entorno social. De la misma manera, a través de la metodología de co-creación se consigue conectar y desarrollar sinergias entre los agentes sociales.

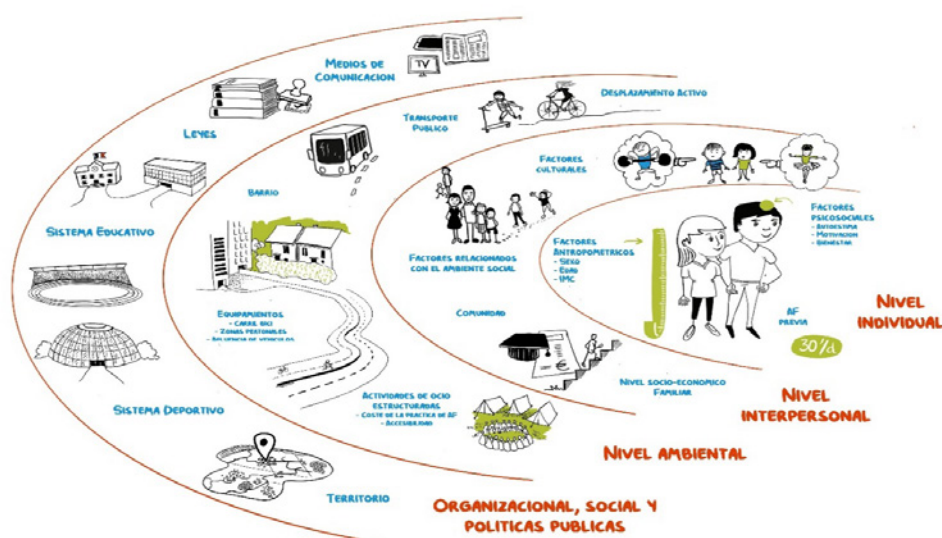


Figura 3. Modelo socio-ecológico en la AF de los adolescentes, niveles de influencia social en su conducta

El respeto por la idiosincrasia del centro educativo hace necesaria la adaptación de la intervención a los tiempos y características del contexto teniendo que incorporar y reubicar acciones en distintas fases del **modelo REP** (31) cediendo autonomía/apoyo desde los investigadores y las investigadoras hacia los distintos agentes como medio de empoderamiento y con perspectivas de sostenibilidad. Las conexiones interdisciplinarias que se han generado durante el proyecto han establecido un enlace entre docentes de las diferentes asignaturas para que los aprendizajes pretendidos se promovieran desde distintas áreas.

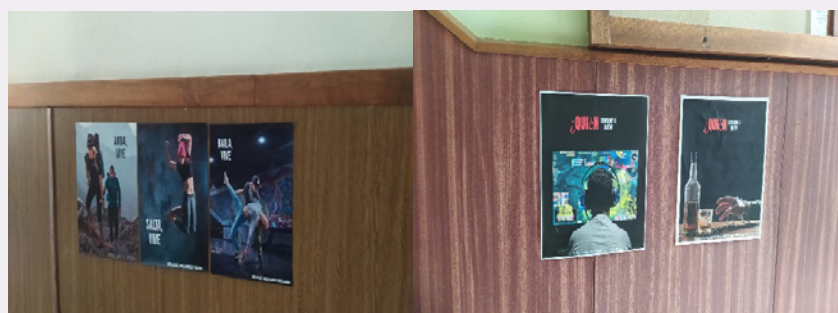


Figura 4. Carteles generados en Educación Plástica y Visual en relación con los comportamientos saludables.

Además, al comienzo del proyecto, se estableció un grupo de trabajo del proyecto que era el encargado de coordinar las acciones que de él se derivaban. En él formaban parte el director del centro, profesorado del Departamento de Educación Física y otros docentes interesados en participar del mismo. El desarrollo de este grupo de trabajo, así como de la descripción del proceso se encuentran publicados en uno de los estudios del proyecto (ver).

4.2. SINERGIAS GENERADAS ENTRE EL CENTRO EDUCATIVO Y LAS FAMILIAS

El entorno familiar es un contexto importante en el apoyo de adolescentes hacia la práctica de AF, por ello, la vinculación de las familias en este proyecto era importante. En el paso previo al diseño de la intervención, mediante grupos focales (técnica cualitativa) se obtuvo información de los madres y padres del alumnado para ajustar la intervención a sus intereses y percepciones (el estudio se encuentra aceptado para publicación). Además, a lo largo del proyecto, se mantuvo informadas a las familias tras cada una de las sesiones del proyecto mediante **píldoras informativas** (ver ilustración 3), videos de corta duración con la información clave de esa sesión y su posible implicación en las tareas de sus hijos/as.



Figura 5. Píldoras informativas para mantener informadas a todas las familias del proceso.

4.3. SINERGIAS GENERADAS ENTRE EL CENTRO EDUCATIVO Y EL AYUNTAMIENTO

Una de las características esenciales de este proyecto es lograr el empoderamiento del alumnado para que tome mejores decisiones, con respecto a sus comportamientos saludables en su día a día. Para conseguirlo, dentro de las líneas prioritarias que establece el Ayuntamiento de Jaca se encuentra el fomento de los hábitos saludables entre los/as adolescentes. Siendo conocedor de las demandas del alumnado en las primeras sesiones del proyecto con relación al uso de espacios e instalaciones municipales, surge la **iniciativa Sport Pass**. Esta iniciativa puede influir notoriamente en reducir la brecha que genera el acceso a la práctica de AF en familias vulnerables, con menos recursos y con un nivel socioeconómico menor. El Sport Pass es una estrategia para el fomento de la práctica de actividad física en el alumnado del centro educativo, que conlleva el uso de forma gratuita de las instalaciones municipales del Ayuntamiento de Jaca. El poseedor de la Tarjeta Sport Pass puede hacer uso gratuito de las instalaciones municipales con un acompañante externo (e.g. familias o amigos y amigas). Las instalaciones deportivas que se podían utilizar con la tarjeta Sport Pass son: el Pabellón de Hielo y el Centro de Piscinas&Spa&Fitness.



Figura 6. Tarjeta SportPass desarrollada por el Ayuntamiento de Jaca y entrega posterior a los adolescentes y las adolescentes del IES Domingo Miral



5. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso.

5.1. ESTRATEGIAS DE ATENCIÓN AL GÉNERO

A continuación se describen las estrategias explícitas que se utilizaron:

- La metodología de co-creación utilizada permite atender a los intereses y necesidades de los distintos géneros, sin discriminación, ya que tanto los adolescentes y las adolescentes como los profesores y las profesoras han formado parte del proceso co-creativo en todas sus fases.



Figura 7. Equidad en el profesorado

- El fomento de la participación explícita de chicos y chicas durante las sesiones del proyecto fue un factor descrito explícitamente en las sesiones de formación del profesorado y en la aplicación de las mismas.
- La selección de participantes en los estudios de corte cualitativo incluyó, entre otros, el criterio de género, con la intención de atender el conjunto de necesidades de ambos; participando en todo momento tanto chicos como chicas en el caso de del alumnado y como representantes de ambos géneros en las instituciones colaboradoras.
- La muestra en los estudios de perfil cuantitativo tuvo también una equiparación en cuanto al género. Además, en todos los consentimientos informados que se enviaban a los participantes del estudio se incluían opciones con relación a la diversidad de género.



Figura 8. Equidad en el trabajo con el alumnado (grupos heterogéneos participativos)

5.2. RESULTADOS OBTENIDOS ATENDIENDO A LA PERSPECTIVA DE GÉNERO

El objetivo final de la intervención era aumentar los niveles de AF y reducir los comportamientos sedentarios, es por ello, que durante las sesiones formativas con el alumnado se promovía la reflexión acerca de su propia salud, en relación, sobre todo, a estas dos conductas. Desde una **perspectiva salutogénica** de la promoción de la salud, atender a la individualidad de cada alumno/a genera aprendizajes mucho más significativos y duraderos que pueden desarrollarse fuera del centro y a lo largo de toda su vida (35). **Esta atención individual hace que tanto los chicos como las chicas pudieran adoptar** aquellas estrategias que, según su criterio, consideraban más saludables. A continuación, se muestran los resultados obtenidos de la intervención con relación al género. A saber:

5.2.1. ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA–VIGOROSA (AFMV).

Los datos de la efectividad del programa en el cumplimiento de las recomendaciones propuestas por la OMS que se muestran a continuación evidencian un aumento positivo del porcentaje de estudiantado diferenciado por género que hacían al menos **60min·día⁻¹ de AFMV**.

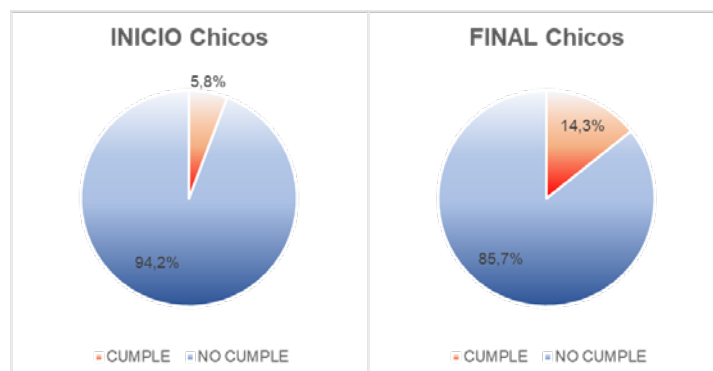


Figura 9. Porcentaje de cumplimiento de las recomendaciones de AFMV en chicos

Estos datos nos indican la atención igualitaria que se tuvo a ambos géneros, sin embargo (partiendo también de un porcentaje menor) continúan haciendo menos actividad física que los chicos, a pesar de experimentar un aumento a lo largo de los dos años de duración de la intervención.



Figura 10. Porcentaje de cumplimiento de las recomendaciones de AFMV en chicas

5.2.2. COMPORTAMIENTO SEDENTARIO (TIEMPO CON PANTALLAS).

El análisis del tiempo sedentario con pantallas a lo largo de la intervención muestra cómo se produce, de igual manera que con la actividad física, un aumento del cumplimiento del límite (superior) recomendado por la **OMS (hasta 2h·día⁻¹)** de tiempo frente a dispositivos electrónicos.

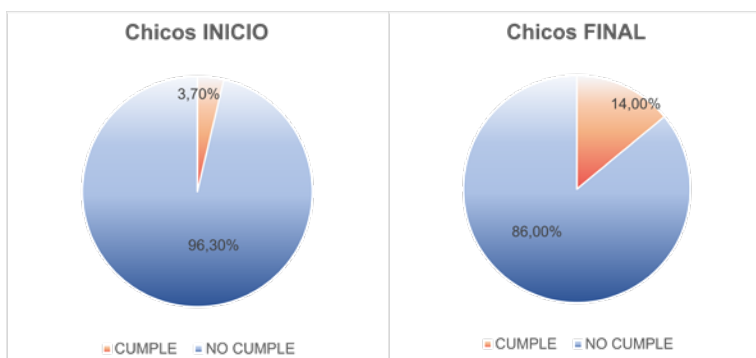


Figura 11. Porcentaje de cumplimiento de las recomendaciones de Tiempo con pantallas en chicos

Este aumento se produce en ambos géneros. Curiosamente, tanto los niveles iniciales como los porcentajes tras la intervención son mayores en chicas. La reducción de este tipo de comportamiento en chicas es un resultado positivo ya que en la literatura cuesta encontrar intervenciones que sean eficaces en esta reducción del tiempo con pantallas (36).

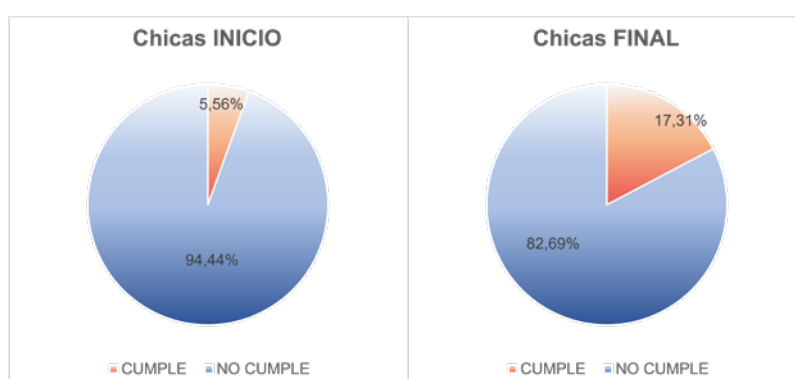


Figura 12. Porcentaje de cumplimiento de las recomendaciones de Tiempo con pantallas en chicas



6. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

Se muestran a continuación los datos recogidos tanto de actividad física como de tiempo sedentario con pantallas evaluados a lo largo del desarrollo del proyecto “Jactiva” en el conjunto de la muestra. Como se puede apreciar en el apartado de explicación de los instrumentos, la actividad física fue valorada a través de acelerometría (medición objetiva) y el tiempo sedentario mediante un cuestionario validado (24). Participaron estudiantes de 2º y 3º de la ESO. El primer año se intervino con el grupo de 2º de la ESO (Cohort 1) y el segundo año con ambos cursos (i.e., los de 3º recibieron la intervención durante 2 años).

6.1. IMPACTO EN LA SALUD

Las conductas saludables valoradas se consideran factores que influyen en la salud de las personas. Las intervenciones dirigidas a aumentar la actividad física o a reducir el tiempo sedentario se ha demostrado que tienen un efecto favorable para la salud (3).

6.1.1. ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA-VIGOROSA (AFMV)

En la gráfica se pueden apreciar incrementos en los dos momentos de intervención, siendo mayores en el segundo año (entre Time 2 y 3). La tendencia positiva durante ambos momentos de intervención muestra que cuando se interviene desde el centro educativo se producen aumentos en la AFMV del total de la muestra, sin embargo, como se puede apreciar en los tiempos centrales sin intervención (entre Time 1 y 2) se produce un descenso. Este hecho puede hacer reflexionar sobre las posibilidades que ofrece esta intervención, consiguiendo resultados prometedores.

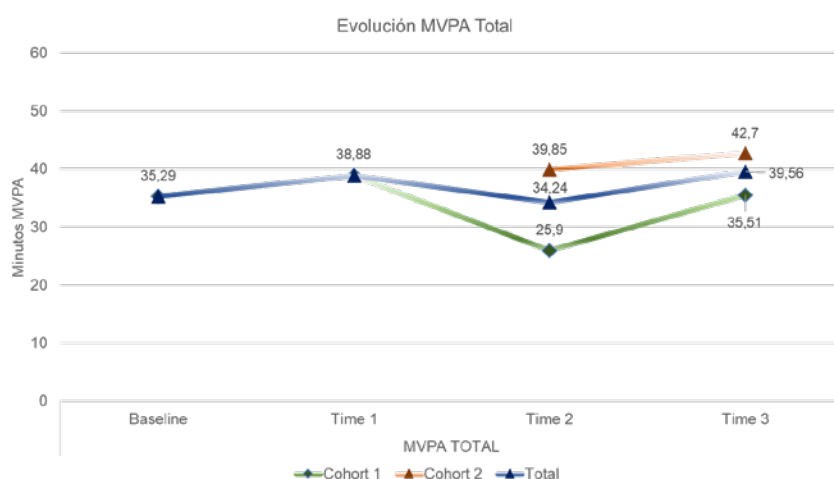


Figura 13. Evolución de la AFMV a lo largo de los dos años de intervención

6.1.2. COMPORTAMIENTO SEDENTARIO (TIEMPO CON PANTALLAS)

En el caso del tiempo sedentario con pantallas, en la gráfica se puede apreciar una tendencia negativa en el general de la muestra. Igual que ocurre con la AFMV se produce un descenso del tiempo con pantallas en los dos momentos de intervención, siendo más acuciante en el segundo año (entre Time 2 y 3). Sin embargo, incluso en la última medición se denotan tiempos de 3,7 horas, lo que queda todavía lejos de las recomendaciones de la OMS de 2h-día-1. Los resultados obtenidos para este comportamiento son esperanzadores si se tiene en cuenta las perspectivas de sostenibilidad de la intervención

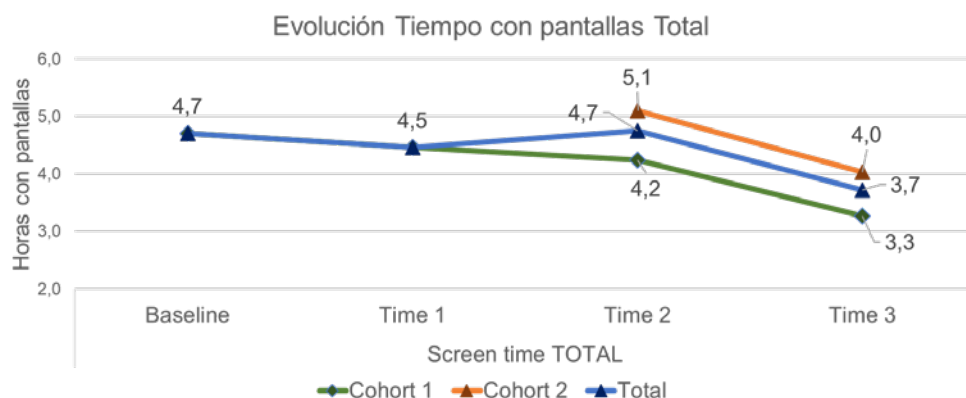


Figura 14. Evolución del Tiempo con pantallas a lo largo de los dos años de intervención

6.2. IMPACTO SOCIAL

La repercusión o el impacto social en los diferentes agentes/instituciones que formaron parte del proyecto se valoró a través de técnicas cualitativas. Se muestran los resultados principales obtenidos desde estrategias cualitativas ejemplificados en citas textuales verbalizadas por los diferentes agentes que participaron en grupos focales, de discusión y entrevistas.

6.2.1. EN EL CENTRO EDUCATIVO

El proyecto “Jactiva” ha permitido crear **alianzas** entre docentes del propio centro, con la ciudad y con instituciones como la Universidad. El establecimiento de estas alianzas puede fortalecer las acciones que se han generado en este proyecto o promover y consolidar otras que se produzcan en el futuro.

“...que los alumnos conozcan que está detrás la Universidad que investiga que a la vez se implique el ayuntamiento como lo ha hecho y que a su vez, en este proceso participativo intervengan las familias (con más o menos éxito) esas expectativas puede que no sean propias de una investigación específica, pero eso se ha generado y es muy interesante como centro. Estas expectativas que acompañaban al objeto de investigación al final se han cumplido y aportan mucho al centro. Al centro como experiencia, al alumnado porque ve lo ve y porque permite acercamientos con la comunidad.” (Equipo directivo del centro educativo)

6.2.2. EN LOS ADOLESCENTES Y SU ENTORNO FAMILIAR

Los adolescentes verbalizaron que, gracias al proyecto, sus **actividades de ocio se modificaron**. Pasaron de realizar actividades sedentarias a actividades que requerían movimiento, la mayoría de ellas en grupo, favoreciendo así sus relaciones sociales. Las familias identificaron que el proyecto potenciaba aprendizajes que desde el núcleo familiar se intentaban inculcar y que el proyecto había conseguido iniciar a aquellos y aquellas adolescentes que no practicaban actividad física a hacerlo. Cabe destacar que este colectivo no tuvo una elevada participación en los grupos focales que pudo verse mermada por el déficit de eficacia en los canales de comunicación entre instituciones y familias y por la dificultad de espacios horarios de madres y padres.

“He empezado a dejar más el móvil y a pasar más tiempo en la calle, salgo más con mis amigos y juego menos a la play también. Y eso yo lo asocio con lo que he aprendido en el proyecto.” (Alumnado del centro educativo)

“Para nosotros ha sido como un punto más para que él percibiese la importancia que nosotros le damos pero que nosotros ya no lo decíamos” (Madre de un alumno).

6.2.3. EN LA CIUDAD

De manera similar a como ocurría en el centro educativo, la generación de sinergias entre instituciones fue valorada positivamente. El establecimiento del convenio entre ambos establece que esta relación sea duradera. Desde el ayuntamiento se manifestó la adecuación y adaptación del proyecto a las líneas estratégicas que se proponen desde allí.

“Nosotros ya lo dijimos que desde el servicio de deportes podríamos colaborar con alguna de las acciones. Pero eso fundamentalmente. Por eso consideramos que el proyecto es bueno y por eso nos hemos implicado de una forma buena también” (Personal político local)



JACTIVA PROYECTOS

7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos.

La sostenibilidad de la intervención fue de interés global tanto desde el grupo de investigación, como en el centro educativo y el ayuntamiento. Desde la perspectiva de la sostenibilidad de los programas se entiende como el mantenimiento de los cambios de comportamiento en el tiempo y de las estrategias/características deliberadas en el programa. La sostenibilidad de la intervención se basó en un marco teórico específico para el mantenimiento de los programas de salud (37) en el que se basó también el cuestionario utilizado (38), el cual se adaptó al contexto español en una tesis doctoral del grupo de investigación defendida recientemente ([ver](#)). A continuación se muestran las acciones realizadas para atender a este elemento:

7.1. EL PSAT

El PSAT es un instrumento desarrollado para evaluar la capacidad de sostenibilidad de los programas de intervención en salud pública considerando y teniendo en cuenta la co-creación (38). Fue adaptado al contexto educativo en el contexto anglosajón (39). El PSAT se compone de ocho dominios: (1). Apoyo del contexto, (2) Estabilidad de recursos, (3) Relación entre agentes, (4) Capacidad organizativa, (5) Procedimiento de evaluación, (6) Adaptabilidad, (7) Comunicación, (8) Planificación estratégica ([ver](#)).

A través de esta herramienta se trata de identificar las barreras para la sostenibilidad en **dependencia del entorno** o contexto donde se implementan los programas, es por ello, que el proyecto “Jactiva” se encuentra en constante adaptación (nuevos docentes, políticos, alumnado...) a los tiempos y al contexto de intervención, en este caso, la ciudad de Jaca. Para este proyecto, la evaluación a través del PSAT se realizó de manera interna y se debatió con los diferentes agentes implicados en el centro educativo de los puntos fuertes y revisables del proyecto ([ver](#)).

7.2. PROCESO DE REDUCCIÓN DEL APOYO

En la literatura se puede apreciar como una vez el equipo de investigación deja de liderar o dirigir la intervención, esta desaparece, reduciéndose así los efectos que esta podría tener en el largo plazo (12). La intención del proyecto desde el inicio fue que el proyecto pudiese fielmente desarrollarse de forma autónoma por el centro educativo. Para ello se produjo un proceso de reducción progresiva del apoyo por parte del equipo investigador, comenzando con un apoyo generalizado durante el primer año, pasando a un apoyo puntual durante el segundo año y concluir el tercer año sin apoyo. Toda esta explicación de la reducción del apoyo se puede apreciar en la [tabla de fases del proyecto](#), en la cual se pueden observar las estrategias que se van llevando a cabo a lo largo del tiempo para pasar el testigo del equipo de investigación a los agentes del contexto.

7.3. LOS VIDEOS FORMATIVOS Y MATERIALES DE PROYECTO

El proyecto completo se encuentra disponible en una carpeta compartida con el centro educativo. En ella están a disposición todos los materiales necesarios para el desarrollo de la intervención (fichas de sesión, entregables, presentaciones, documentos de ampliación, etc.) con videos explicativos que pueden consultar para autoformarse. Esta medida se tomó con la intención de que el centro educativo fuese autónomo en el desarrollo del proyecto y que no necesitara de un apoyo ni económico un humano externo. Esta parte se desarrollará en la Parte II de esta guía.



Proyecto JACTIVA. Desarrollo de entornos saludables			
FASE DEL PROGRAMA	Concienciación (PRESENTACIÓN)		N.º DE SESIÓN
LUGAR	IES Domingo Miral	DURACIÓN	50 min
		FECHA	1
OBJETIVOS			
- Reflexionar sobre el proyecto de promoción de comportamientos saludables - Conocer todas las acciones que se han venido haciendo a lo largo del tiempo y los agentes que participan - Estimular una conciencia crítica sobre el problema del estilo de vida inactivo, no saludable...			
MATERIAL			
- Presentación en PowerPoint (S1_2ºESO_JACTIVA) - Información referente a la promoción de comportamientos saludables, la influencia de los distintos agentes sociales y la importancia de la participación del alumnado. - Entregable_S1_2ºESO_JACTIVA			
SESIÓN			
1. ¿Qué hacemos aquí?			

Figura 17. Ejemplos de los videos explicativos y las fichas de sesión para la intervención en el centro escolar

Algún ejemplo de los videos formativos (ver ejemplo para los tutores de 2º ESO) y de los materiales de proyecto (ver ejemplo del POAT para 3º ESO).



7.4. CONVENIO AYUNTAMIENTO

A raíz del proyecto “Jactiva” y vinculado con la estrategia SportPass (ver apartado 8), se ha elaborado un convenio específico que establece un acuerdo normativo entre el centro y el ayuntamiento para la promoción de modos de vida saludables a través de la facilitación del acceso a las instalaciones municipales de la ciudad. Como se ha desarrollado previamente en el apartado correspondiente, el SportPass tiene influencia en la reducción de la brecha de acceso a la práctica regular de actividad física por motivos de nivel socioeconómico.

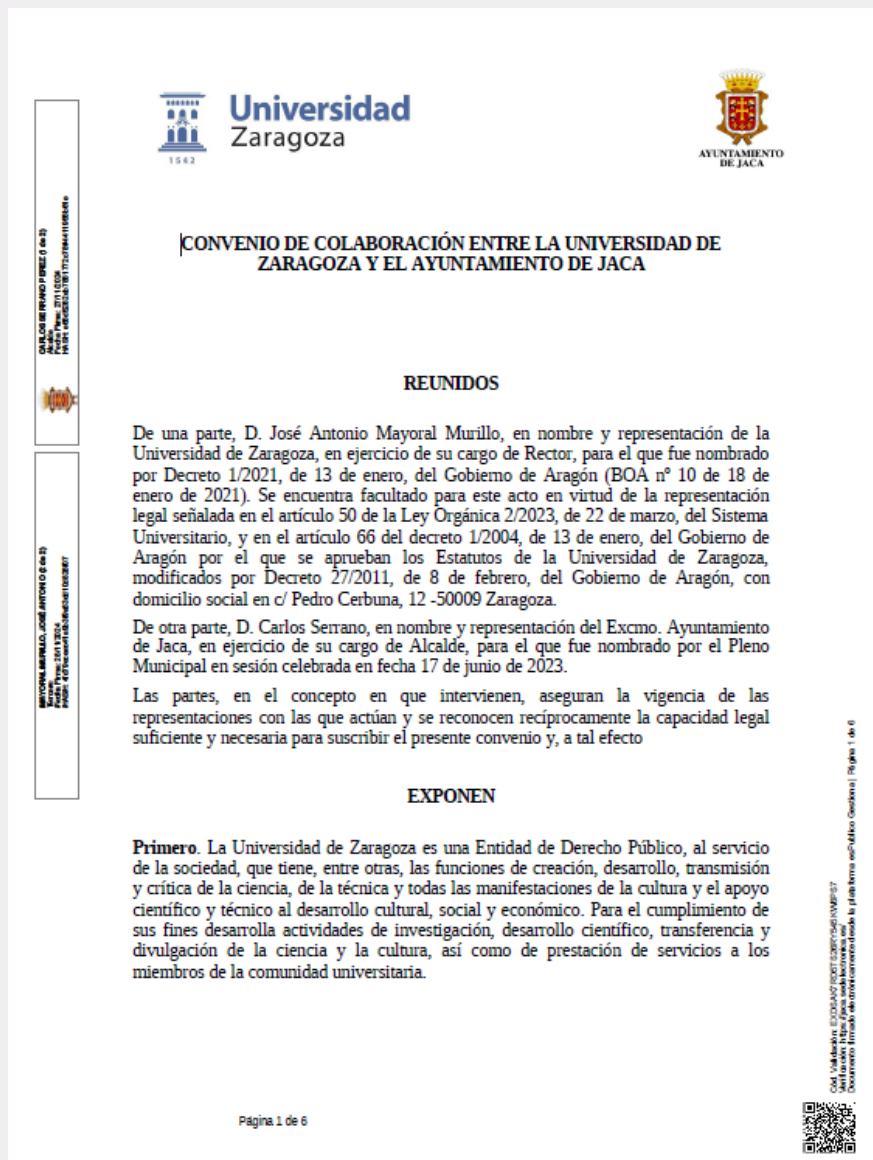


Figura 18. Documento del convenio generado entre instituciones

7.5. FINANCIACIÓN

La intención inicial del proyecto “Jactiva” fue que la intervención pudiera seguir desarrollándose en el centro sin necesidad de financiación externa, con los propios medios con los que podía contar el centro. Por ello, todas las acciones que se implementaban en el desarrollo del proyecto iban encaminadas a ser sostenibles sin necesidad de soporte exterior (e.g., materiales, sesiones de formación, estrategias...)

8. Planteamiento innovador y original.

El proyecto “Jactiva” tiene su origen en un programa de intervención que demostró ser eficaz en el incremento de los niveles de actividad física y la reducción del tiempo sedentario en el contexto escolar, pero en un entorno más amplio (Huesca), este proyecto se denominó “Sigue la Huella” (40–42).



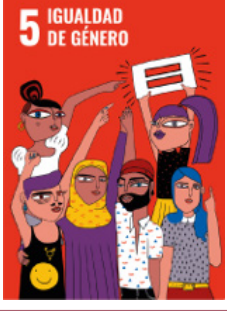
Figura 19. Logo del proyecto Sigue la Huella (hacer clic sobre la imagen para más información)

Sin embargo, lo que caracteriza al proyecto “Jactiva” es el proceso de adaptación contextual mediante una **metodología co-creativa** en la cual se da voz a todas las partes del proyecto intentando generar sinergias específicas y duraderas que hagan que el proyecto se consolide en las dinámicas del centro educativo, pero también de la comunidad. Del proyecto de origen se mantienen algunos elementos centrales como los canales de actuación: el desarrollo principal desde el Plan de Orientación y Acción Tutorial, el trabajo realizado desde el área de Educación Física, las estrategias interdisciplinares o la conexiones con ciertas actividades del entorno. No obstante, el contenido y la estructura de estos mismos elementos suscita necesariamente una adaptación en el nuevo centro educativo. A pesar de utilizar estrategias propias del proyecto original, la adaptación a la época, con el uso de las nuevas tecnologías, los avances en ciertos marcos teóricos, las características de las nuevas generaciones, etc. hacen que esos mismos factores que los unen, sean, en definitiva, el planteamiento innovador del proyecto “Jactiva”.

En ese mismo sentido y gracias a la actualización de las líneas de investigación del grupo de investigación y a los avances en la ciencia de la implementación, el proyecto “Jactiva” lo caracteriza el especial interés que reside en la **sostenibilidad** del programa de intervención. Como se ha desarrollado en los apartados correspondientes, tanto la estructura (desde el inicio) del proyecto, como el desarrollo de todos los elementos del mismo iban encaminados a conseguir que el programa pudiera desarrollarse a lo largo del tiempo y de manera autónoma por el centro educativo.

9. Inclusión de criterios de sostenibilidad y relación con los objetivos de Desarrollo sostenible de la Agenda 2030.

A continuación, se establece la relación de nuestro proyecto “Jactiva” con los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Estos aspectos han sido ejes clave en el diseño y desarrollo de nuestro proyecto. Contribuir a ellos ha sido un reto que ha contribuido a presentar un proyecto más completo, más intencional y sostenible con el contexto de intervención (ver figura 20).

ODS	Metas específicas	Vínculo con Jactiva
 3 SALUD Y BIENESTAR	- Garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos/as a todas las edades.	- Objetivo principal del proyecto: generar cambios comportamentales duraderos en relación con el estilo de vida de los y las adolescentes que se mantenga a lo largo de la vida - Crear entornos seguros y que promuevan y favorezcan la salud
 4 EDUCACIÓN DE CALIDAD	- Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.	- Desarrollo del proyecto desde el ámbito educativo como motor esencial de cambio en el estilo de vida de los y las adolescentes. - Promoción de la actividad física para todos/as sin excepción. - Atención a los colectivos desfavorecidos a través del SportPass.
 5 IGUALDAD DE GÉNERO	- Lograr la igualdad de género y empoderar a todas las mujeres y las niñas.	- Inclusión de las distintas identidades de género a lo largo de todo el proceso en relación con la toma de decisiones representativas en el devenir del proyecto. - Participación e implicación de alumnos y alumnas en todas las acciones, teniendo en cuenta sus intereses y necesidades

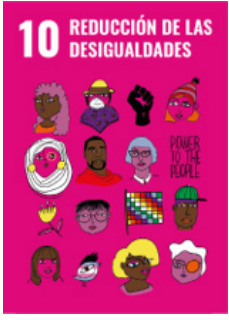
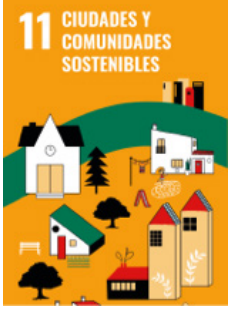
	- Reducir la desigualdad en los países y entre ellos.	- De igual manera que en el ODS4, la atención a colectivos desfavorecidos (sobre todo etnia gitana) durante las sesiones; y a través de acciones como el SportPass se ha conseguido reducir la brecha de acceso a la práctica de AF.
	- Lograr que las ciudades y los asentamientos humanos sean inclusivos, seguros, resilientes y sostenibles.	- Las sinergias generadas entre el centro y la ciudad se vinculan con la prosperidad de ambos entornos como contextos favorecedores de la salud.

Figura 20. Vinculación de los ODS con el proyecto Jactiva

*Las imágenes y las metas de cada objetivo se han tomado del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 (<https://www.mdsocialesa2030.gob.es/agenda2030/index.htm>)



10. Referencias Bibliográficas.

1. Azzopardi PS, Hearps SJC, Francis KL, Kennedy EC, Mokdad AH, Kassebaum NJ, et al. Progress in adolescent health and wellbeing: tracking 12 headline indicators for 195 countries and territories, 1990–2016. *The Lancet*. 16 de marzo de 2019;393(10176):1101–18. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32427-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32427-9)
2. Patton GC, Coffey C, Carlin JB, Sawyer SM, Williams J, Olsson CA, et al. Overweight and obesity between adolescence and young adulthood: A 10-year prospective cohort study. *Journal of Adolescent Health*. marzo de 2011;48(3):275–80. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.06.019>
3. Van Sluijs EMF, McMinn AM, Griffin SJ. Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: Systematic review of controlled trials. *Br J Sports Med*. agosto de 2008;42(8):653–7. <https://doi.org/10.1136/bmj.39320.843947.BE>
4. Pratt M, Ramirez Varela A, Salvo D, Kohl HW, Ding Di. Attacking the pandemic of physical inactivity: What is holding us back? Vol. 54, *British Journal of Sports Medicine*. BMJ Publishing Group; 2020. p. 760–2. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-101392>
5. Kohl HW, Craig CL, Lambert EV, Inoue S, Alkandari JR, Leetongin G, et al. The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet*. 2012;380(9838):294–305. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60898-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8)
6. World Health Organization (WHO). Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Vol. 28, *Journal of Policy Modeling*. Geneva, Switzerland: World Health Organization; 2018. 96 p.
7. van Sluijs EMF, Ekelund U, Crochemore-Silva I, Guthold R, Ha A, Lubans D, et al. Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*. 2021;398(10298):429–42. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
8. Sawyer SM, Afifi RA, Bearinger LH, Blakemore SJ, Dick B, Ezeh AC, et al. Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*. 2012;379(9826):1630–40. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
9. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med*. 2020;54(24):1451–62. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
10. Chaput JP, Willumsen J, Bull F, Chou R, Ekelund U, Firth J, et al. 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour for children and adolescents aged 5–17 years: summary of the evidence. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020;17(1):1–9. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01037-z>
11. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *Lancet Child Adolesc Health*. 1 de enero de 2020;4(1):23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
12. Herlitz L, MacIntyre H, Osborn T, Bonell C. The sustainability of public health interventions in schools: A systematic review. *Implementation Science*. 6 de enero de 2020;15(1):1–28. <https://doi.org/10.1186/s13012-019-0961-8>
13. Walugembe DR, Sibbald S, Le Ber MJ, Kothari A. Sustainability of public health interventions: Where are the gaps? Vol. 17, *Health Research Policy and Systems*. BioMed Central Ltd.; 2019. <https://doi.org/10.1186/s12961-018-0405-y>

14. Kohl HW, Cook HD. Educating the student body. Educating the Student Body. National Academies Press; 2013. 1-488 p.
15. World Health Organization (WHO). Making every school a health-promoting school: Implementation guidance. 2021.
16. van de Kop JH, van Kernebeek WG, Otten RHJ, Toussaint HM, Verhoeff AP. School-Based Physical Activity Interventions in Prevocational Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analyses. *Journal of Adolescent Health* [Internet]. 2019;65(2):185-94. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.02.022>
17. Rowlands A V. Accelerometer Assessment of Physical Activity in Children: An Update. *Pediatr Exerc Sci*. 2007; 19:252-66. <https://doi.org/10.1123/pes.19.3.252>
18. Trost SG, Mciver KL, Pate RR. Conducting accelerometer-based activity assessments in field-based research. *Med Sci Sports Exerc*. noviembre de 2005;37(11). <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000185657.86065.98>
19. Santos-Lozano A, Marín PJ, Torres-Luque G, Ruiz JR, Lucía A, Garatachea N. Technical variability of the GT3X accelerometer. *Med Eng Phys*. julio de 2012;34(6):787-90. <https://doi.org/10.1016/j.medeng-phy.2012.02.005>
20. Evenson KR, Catellier DJ, Gill K, Ondrak KS, McMurray RG. Calibration of two objective measures of physical activity for children. *J Sports Sci*. 2008;26(14):1557-65. <https://doi.org/10.1080/02640410802334196>
21. Saint-Maurice PF, Kim Y, Hibbing PR, Oh AY, Perna FM, Welk GJ, et al. Calibration and Validation of the Youth Activity Profile: The FLASHE Study. *Am J Prev Med*. 2017;52(6):880-7. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.010>
22. Segura-Díaz JM, Barranco-Ruiz Y, Saucedo-Araujo RG, Aranda-Balboa MJ, Cadenas-Sanchez C, Miguéles JH, et al. Feasibility and reliability of the Spanish version of the Youth Activity Profile questionnaire (YAP-Spain) in children and adolescents. *J Sports Sci* [Internet]. 2021;39(7):801-7. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1847488>
23. Tirado S, Neipp MC, Quiles Y, Rodríguez-Martín J. Study on the efficacy of the Portuguese cooperative taxation. *Span J Psychol*. 2012;15(2):801-15. <https://link.gale.com/apps/doc/A497612396/IFME?u=anon~albcaed&sid=googleScholar&xid=065f4977>
24. Rey-López JP, Tomas C, Vicente-Rodríguez G, Gracia-Marco L, Jiménez-Pavón D, Pérez-Llamas F, et al. Sedentary behaviours and socio-economic status in Spanish adolescents: The AVENA study. *Eur J Public Health*. 2011;21(2):151-7. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckq035>
25. González-Cutre D, Sicilia Á, Fernández A. Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*. 2010;22:841-7. <http://hdl.handle.net/11162/5162>
26. García F, Mustiu G. AF5: Autoconcepto Forma 5 (AF-5) [Internet]. TEA ediciones. Madrid, Spain; 1999. www.teaediciones.com
27. Hagger M, Chatzisarantis N, Hein V, Pihu M, Soós I, Karsai I. The perceived autonomy support scale for exercise settings (PASSES): Development, validity, and cross-cultural invariance in young people. *Psychol Sport Exerc*. 2007;8(5):632-53. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.09.001>
28. Murcia JAM, Rojas NP, González-Cutre D. Influence of autonomy support, social goals and relatedness on amotivation in physical education classes. *Psicothema*. 2008;20(4):636-41.
29. Butel J, Braun KL, Novotny R, Acosta M, Castro R, Fleming T, et al. Assessing intervention fidelity in a multi-level, multi-component, multi-site program: the Children's Healthy Living (CHL) program. *Transl*

Behav Med. 2015;5(4):460-9. <https://doi.org/10.1007/s13142-015-0334-z>

30. Lane C, Naylor PJ, Shoesmith A, Wolfenden L, Hall A, Sutherland R, et al. Identifying essential implementation strategies: a mixed methods process evaluation of a multi-strategy policy implementation intervention for schools. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 1 de diciembre de 2022;19(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01281-5>
31. Kilbourne AM, Neumann MS, Pincus HA, Bauer MS, Stall R. Implementing evidence-based interventions in health care: Application of the replicating effective programs framework. *Implementation Science*. 2007;2(1):1-10. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-2-42>
32. Sallis JF. Needs and Challenges Related to Multilevel Interventions : Physical Activity Examples. *Health Education and Behavior*. 2018;00(0):1-7. <https://doi.org/10.1177/1090198118796458>
33. McGlashan J, de la Haye K, Wang P, Allender S. Collaboration in Complex Systems: Multilevel Network Analysis for Community-Based Obesity Prevention Interventions. *Sci Rep*. 1 de diciembre de 2019;9(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-47759-4>
34. Sallis JF, Cervero RB, Ascher W, Henderson KA, Kraft MK, Kerr J. An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*. 2006;27:297-322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
35. Boonekamp GMM, Jansen E, O'Sullivan T, Dierx JAJ, Lindström B, PCrossed D Signrez-Wilson P, et al. The need for adolescents' agency in salutogenic approaches shaping physical activity in schools. *Health Promot Int*. 2022;37(1). <https://doi.org/10.1093/heapro/daab073>
36. Verloigne M, Ahrens W, De Henauw S, Verbestel V, Mårild S, Pigeot I, et al. Process evaluation of the IDEFICS school intervention: Putting the evaluation of the effect on children's objectively measured physical activity and sedentary time in context. *Obesity Reviews*. 2015;16(December):89-102. <https://doi.org/10.1111/obr.12353>
37. Schell SF, Luke DA, Schooley MW, Elliott MB, Herbers SH, Mueller NB, et al. Public health program capacity for sustainability: A new framework. *Implementation Science*. 2013;8(1):1. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-8-15>
38. Luke DA, Calhoun A, Robichaux CB, Moreland-Russell S, Elliott MB. The program sustainability assessment tool: A new instrument for public health programs. *Prev Chronic Dis*. 2014;11(2014):1-11. <https://doi.org/10.5888/pcd11.130184>
39. Hall A, Shoesmith A, Shelton RC, Lane C, Wolfenden L, Nathan N. Adaptation and validation of the program sustainability assessment tool (PSAT) for use in the elementary school setting. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph18211414>
40. Murillo-Pardo B, Julián-Clemente JA, García L, García-Bengoechea E, Generelo-Lanaspa E. Development of the «Sigue la Huella» physical activity intervention for adolescents in Huesca, Spain. *Health Promot Int*. 2018;34(3):1-13. <https://doi.org/10.1093/heapro/day005>
41. Murillo-Pardo B, García-Bengoechea E, Generelo-Lanaspa E, Zaragoza-Casterad J, Julián-Clemente JA. Effects of the 3-year Sigue la Huella intervention on sedentary time in secondary school students. *Eur J Public Health*. 2014;25(3):438-43. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku194>
42. Murillo-Pardo B, García-Bengoechea E, Julián-Clemente JA, Lanaspa EG. Empowering adolescents to be physically active: Three-year results of the Sigue la Huella intervention. *Prev Med (Baltim)*. 2014; 66:6-11. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.04.023>

FUENTES DE FINANCIACIÓN DEL PROYECTO.

El proyecto obtuvo financiación a través del programa ERASMUS+ (EAC/A02/2019) «Promoting Physical Activity in Secondary Schools for Health (2PASS-4Health)» (622733-EPP-1-2020-1-FR-SPO-SCP).



COLABORADORES/AS NECESARIOS DEL PROYECTO.

Colaboradores del IES Domingo Miral:

- José Luis Mur Lecina (Director)
- Ignacio Abós (Profesor de Educación Física)
- Rubén Cigüela (Profesor de Educación Física)
- Lola Lacambra (Profesora de Educación Plástica y Visual)
- Marta García (Profesora de Matemáticas)
- Clara Sendino (Orientadora)

Colaboradores del Ayuntamiento de Jaca:

- Enríque Pérez Chaparro (Técnico de Deportes del Ayuntamiento)

AGRADECIMIENTOS

- A los representantes de diferentes **universidades** europeas que han ayudado al desarrollo del proyecto en el marco del proyecto **2PASS-4Health** con sus ideas y experiencias en el ámbito internacional, especialmente:

- Julien Bois (Université de Pau et des Pays de l'Adour)
- Lena Lhuisset (Université de Pau et des Pays de l'Adour)
- Nicolas Fabre (Université de Pau et des Pays de l'Adour)
- Maïté Verloigne (Ghent University)
- Enríque García Bengoechea (University of Limerick)

- Al **IES Pirineos**, y en especial a **Jara Gracia Zafra** y **Pilar Puri Nebra** por su colaboración con el proyecto y su implicación en las actividades compartidas.

- A los **tutores y tutoras** así como a los y las **docentes** que se han implicado en este proyecto.

- A todas las **familias** del alumnado del centro que han participado en este proyecto.

- Al **ayuntamiento** por su disposición constante a todos nuestros requerimientos.

A todo el **ALUMNADO** que ha participado en el proyecto por su implicación activa durante su desarrollo, que, sin ellos/as, no habría sido posible.

PARTE 2.

GUÍA DE APLICACIÓN DE JACTIVA

PARA LOS CENTROS EDUCATIVOS

★ *La estrella muestra las acciones más relevantes (y que merecen atención especial) dentro de cada una de las fases.*



¿Cómo llevar a cabo este PROYECTO en tu centro?	45
¿Por qué se necesitan programas de promoción de hábitos saludables?	45
¿Por qué JACTIVA?	45
Un proyecto con base educativa y curricular	46
Un proyecto para sumar esfuerzos y crear comunidad	46
Una mirada que pone el foco en lo positivo: el enfoque salutogénico	46
Una estructura clara para avanzar paso a paso	47
Fase A: Pre-Condiciones	51
A.1. Identificar las necesidades e intereses del centro para la nueva intervención.	52
A.1.1. Reunión del equipo directivo con la coordinación de JACTIVA y el Ayuntamiento para visualizar la exposición y explicación del programa	52
A.1.2. Traslado de la exposición del programa con los materiales proporcionados al claustro y decisión de la adecuación de este con los intereses y filosofía de centro	53
A.2. Crear un grupo de trabajo en el centro educativo (GTE).	54
A.2.1. Selección consensuada de los agentes que se encargarán de coordinar y liderar el proyecto desde el centro educativo, formando el GTE	54 ★
A.2.2. Concreción y explicación de las tareas del GTE con ayuda del equipo de investigación	55
A.3. Adaptar la intervención al contexto según sus necesidades.	56
A.3.1. Adaptación del programa JACTIVA al contexto específico de centro atendiendo a sus elementos centrales y los elementos modificables.	56 ★
A.3.1.1. Registro para la revisión del cumplimiento de los requisitos	57
Fase B: Pre-Implementación	62
B.1. Identificar agentes colaboradores dentro y fuera del centro	63
B.1.1. Exposición del proyecto al claustro para la incorporación del mayor número de asignaturas posibles al programa	63
B.1.2. Contacto con las familias para la explicación del proyecto. Animar a su colaboración	64
B.2. Identificar barreras y facilitadores para la implementación.	65
B.2.1. Reunión(es) de trabajo del GTE para identificar puntos fuertes y débiles del contexto para la implementación del programa	65 ★
B.2.2. Reunión con tutores para informarles del proyecto	66
B.3. Listar y priorizar las acciones adaptadas al contexto que se pueden desarrollar durante la fase de implementación.	67
B.3.1. Organización temporal de las acciones prioritarias que conformarán la implementación.	67
B.3.2. Nueva información a las familias y propuestas de participación.	68
B.3.3. Aportación de materiales y formación para el profesorado encargado de la implementación	69 ★

Fase C: Implementación	70
C.1. Evaluar los comportamientos relacionados con los entornos saludables.	73
C.1.1. Valoración de distintos determinantes de salud mediante el cuestionario facilitado. Antes de comenzar con las sesiones del POAT.	73
C.2. Implementar el programa.	74
C.2.1. Implementación del programa desde POAT.	74★
C.2.1.1. Sesiones para 2º de ESO	76
Sesión POAT 2ºESO 1 - ¿Qué hacemos aquí?	76
Sesión POAT 2ºESO 2 - ¿Cómo somos?	78
Sesión POAT 2ºESO 3 - ¿Qué podemos hacer?	80
Sesión POAT 2ºESO 4 -Lo hacemos	82
C.2.1.2. Sesiones para 3º de ESO	84
Sesión POAT 3ºESO 1 - ¿Qué necesitamos aprender?	84
Sesión POAT 3ºESO 2 - ¿Qué ocurre con las pantallas?	86
Sesión POAT 3ºESO 3 - ¿Cómo organizo mi actividad física??	87
Sesión POAT 3ºESO 4 -¿Qué ocurre con la alimentación?	89
C.2.2. Implementación del programa en Educación Física.	91★
C.2.3. Implementación con otras áreas (interdisciplinariedad).	93
C.2.3.1. Vinculación curricular para 2º de ESO	94
C.2.3.2. Vinculación curricular para 3º de ESO	95
C.2.4. Implementación en con acciones en el centro educativo.	96
C.2.5. Implementación con las familias.	97
C.2.6. Implementación fuera del centro por parte del ayuntamiento.	98★
Entrega de los SportPass	
C.3. Mantener el apoyo de los agentes implicados.	99
C.3.1. Seguimiento de la implementación por parte del ayuntamiento con los materiales de evaluación facilitados por el equipo investigador	99
Fase D: Mantenimiento y evolución	100
D.1. Evaluar el proyecto y la satisfacción de los agentes implicados.	101
D.1.1. Comunicación de los resultados obtenidos a los agentes implicados en el proyecto. Especial hincapié, familias	101★
D.1.2. Reunión para evaluar la consecución de objetivos y la satisfacción con el proyecto.	102
D.2. Evaluar la sostenibilidad del proyecto.	103
D.2.1. Reunión para evaluar la sostenibilidad del proyecto.	103
D.2.2. Elaboración de un informe de sostenibilidad.	104
D.2.3. Reunión con el equipo directivo para la entrega y discusión sobre el informe de sostenibilidad.	105★
D.2.4. Elaboración de la memoria del programa.	106
Recomendaciones finales	107

★ ¿CÓMO LLEVAR A CABO ESTE PROYECTO EN TU CENTRO?

Si tienes este documento en tus manos, eso significa que ya conoces el programa **JACTIVA** y estás interesado o interesada en llevarlo a cabo en tu centro educativo o en tu ciudad. Ya seas parte del claustro, del equipo directivo o del Ayuntamiento, este documento te será útil para entender cómo adaptar e implementar el programa según las particularidades de tu contexto. A lo largo de estas páginas descubrirás cómo se organiza **JACTIVA**, qué pasos seguir y qué decisiones puedes ir tomando para ponerlo en marcha de forma realista y efectiva.

¿Por qué se necesitan programas de promoción de hábitos saludables?

Los estudios más recientes alertan de que muchos programas dirigidos a aumentar la actividad física o reducir el sedentarismo entre adolescentes no están funcionando como se esperaba, ni están logrando mantenerse en el tiempo (Van Sluijs et al., 2021; Herlitz et al., 2020). Frente a esto, los **centros educativos** se presenta como un espacio privilegiado para actuar: están conectados con las familias y el entorno social, reúnen a jóvenes de distintos contextos y niveles socioeconómicos, y cuentan con profesionales que pueden acompañarlos en el desarrollo de hábitos de vida saludables. No olvidemos que el alumnado pasa una gran parte de su día en el centro educativo, lo que lo convierte en el lugar ideal para impulsar cambios significativos y sostenibles (OMS, 2021).

¿Por qué JACTIVA?

Es un programa basado en evidencia. Experiencias similares como **Sigue la Huella** (Murillo-Pardo et al., 2014) y **Caminos del Pirineo** (Sevil et al., 2019), así como la propia implementación de **JACTIVA** (Bachouri-Muniesa et al., 2025), han demostrado con datos sólidos que este tipo de programas ayudan realmente a que el alumnado adolescente tome decisiones más saludables y mejore sus comportamientos, tanto dentro como fuera del entorno escolar. JACTIVA se basa en un enfoque integral que implica a diferentes áreas del currículo y a diversos agentes educativos, teniendo como eje central el Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT). Esto permite abordar la salud desde una perspectiva transversal, vinculada al día a día del aula. Una de sus grandes fortalezas es su capacidad de adaptación: JACTIVA puede implementarse con fidelidad a sus pilares fundamentales, pero al mismo tiempo se ajusta a las particularidades de cada centro, ofreciendo flexibilidad para decidir qué acciones se priorizan, cómo se organizan y cuándo se desarrollan.

Un proyecto con base educativa y curricular

La columna vertebral del proyecto es el POAT. Una serie de 4 situaciones de aprendizaje vinculadas al proceso de empoderamiento del alumnado para la incorporación de decisiones saludables a su día a día. Desde este espacio, se pueden integrar sesiones ya existentes (como las que abordan riesgos para la salud relacionados con el consumo de tabaco, alcohol, etc.), dándoles un enfoque más estructurado y coordinado en torno a la adopción de estilos de vida saludables. Además del POAT, otras materias también pueden implicarse activamente en su desarrollo adaptando parte de sus contenidos para alinearse con las acciones del programa. Aun así, el espíritu del proyecto es que sea asumido como un Proyecto Educativo de Centro, abierto a que más áreas curriculares se sumen, promoviendo así la interdisciplinariedad.

Un proyecto para sumar esfuerzos y crear comunidad

El programa **JACTIVA** nace con una intención clara: establecer sinergias entre las personas e instituciones que rodean al alumnado, alineando objetivos comunes en torno a la promoción de hábitos saludables. Este enfoque busca trabajar de forma colaborativa, conectando el entorno educativo con las familias, el ayuntamiento y otros agentes clave. En el esquema de la página anterior, puedes ver de un vistazo los ámbitos de actuación del proyecto y quién participa en cada acción, todo ello vinculado a los distintos niveles del marco socioecológico. Así, el programa aborda tanto una intervención multicomponente (con diferentes áreas y agentes) como multinivel (actuando desde distintos espacios y responsabilidades).

Una mirada que pone el foco en lo positivo: el enfoque salutogénico

JACTIVA se inspira en el enfoque salutogénico, una forma de entender la salud que no se centra tanto en los riesgos, sino en aquello que nos hace estar bien y nos ayuda a mantenernos sanos en el día a día. Desde esta perspectiva, el programa no busca señalar lo que el alumnado hace mal, sino reconocer sus fortalezas, motivaciones y capacidades para que tomen conciencia de sus hábitos, entiendan cómo les afectan y descubran qué pueden hacer para mejorar su bienestar. En lugar de imponer normas o dar mensajes de culpa, **JACTIVA** apuesta por el diálogo, las preguntas que invitan a reflexionar y las propuestas que tienen sentido en su contexto social de referencia. Esto permite que el alumnado se sienta protagonista de sus decisiones, en lugar de receptor pasivo de obligaciones. El enfoque salutogénico también implica mirar más allá del centro educativo: implica a las familias, al entorno social y a la comunidad, creando redes de apoyo que refuercen la salud como un valor compartido. En resumen, JACTIVA promueve la salud desde lo que sí funciona, reforzando lo positivo y acompañando a cada estudiante a encontrar su propio camino hacia una vida más saludable.

Una estructura clara para avanzar paso a paso

El programa JACTIVA está diseñado para acompañar al centro educativo en un proceso estructurado, adaptado al contexto y de transformación hacia un entorno más saludable. Para lograrlo, se organiza en cuatro fases principales, cada una con objetivos específicos y acciones clave, que permiten construir el proyecto desde los cimientos hasta su evaluación final y sostenibilidad.

Fase A: Pre-Condiciones ¿Qué necesita nuestro alumnado y cómo es nuestro centro?

Esta primera fase es fundamental. Aquí se trata de reflexionar sobre la identidad del centro en relación con la salud y el bienestar de su alumnado. Se analiza qué prácticas ya existen, cuáles son las preocupaciones o intereses del claustro, del alumnado y de las familias, y cómo se podrían alinear con los objetivos del programa JACTIVA.

Fase B: Pre-Implementación ¿Cómo vamos a poner en marcha el programa?

Una vez definidas las intenciones del centro, comienza la planificación concreta. En esta fase se identifican los recursos disponibles, posibles dificultades y alianzas dentro y fuera del centro. También se define qué acciones se llevarán a cabo y con qué grado de participación.

Fase C: Implementación Pasamos a la acción

Es el momento de pasar a la acción. Aquí el programa se lleva a cabo de manera práctica en distintos espacios del centro (aulas, patios, tutorías) y también fuera de él, mediante actividades en colaboración con el ayuntamiento o iniciativas comunitarias.

Fase D: Evolución y Mantenimiento ¿Qué hemos conseguido y cómo mantenerlo?

La última fase no significa un cierre, sino todo lo contrario: es el punto de partida para dar continuidad al trabajo realizado. Aquí se evalúa lo que ha funcionado, se recogen evidencias del impacto y se reflexiona sobre cómo sostener y mejorar el programa en el tiempo.

Antes de continuar con las fases para la aplicación del proyecto global se recomienda encarecidamente revisar la última sección de esta parte: "Recomendaciones finales" para tener en cuenta ciertos aspectos importantes para el desarrollo del proyecto..

¿Cómo se organiza el programa?

Para facilitar el seguimiento del proceso, cada fase incluye:

- **TEMPORALIDAD recomendada (T)**: orientaciones temporales para saber en qué momento del curso es ideal llevar a cabo cada acción.
- **TAREAS**: objetivos específicos que marcan qué se debe conseguir en cada fase.
- **ACCIONES**: pasos concretos y prácticos que permiten cumplir esas tareas.
- **AGENTES IMPLICADOS (QUIEN)**: personas o colectivos (docentes, alumnado, familias, ayuntamiento...) que deben participar para que el proceso sea colaborativo, compartido y realista.

Esta información se presenta en una tabla estructurada que sirve como guía práctica para centros que deseen implementar el programa. Así, JACTIVA se convierte no solo en una propuesta educativa, sino en una herramienta organizada y flexible para transformar la cultura de promoción de la salud en el entorno escolar.

VER LA SIGUIENTE TABLA



T	FASE	TAREAS	ACCIONES	QUIÉN ¹
Junio - Septiembre	A. Pre-condiciones	A.1. Identificar las necesidades e intereses del centro para la nueva intervención.	A.1.1. Reunión del equipo directivo con la coordinación de JACTIVA y el Ayuntamiento para visualizar la exposición y explicación del programa	INV + ED + AYTO
			A.1.2. Traslado de la exposición del programa con los materiales proporcionados al claustro y decisión de la adecuación de este con los intereses y filosofía de centro	ED + CLA
		A.2. Crear un grupo de trabajo en el centro educativo (GTE).	A.2.1. Selección consensuada de los agentes que se encargarán de coordinar y liderar el proyecto desde el centro educativo, formando el GTE	ED + CLA
			A.2.2. Concreción y explicación de las tareas del GTE con ayuda del equipo de investigación	ED + GTE + INV
		A.3. Adaptar la intervención al contexto según sus necesidades.	A.3.1. Adaptación del programa JACTIVA al contexto específico de centro atendiendo a sus componentes centrales y los componentes modificables .	INV + GTE
Septiembre - Noviembre	B. Pre-implementación	B.1. Identificar agentes colaboradores dentro y fuera del centro	B.1.1. Exposición del proyecto al claustro para la incorporación del mayor número de asignaturas posibles al programa	GTE + CLA
			B.1.2. Contacto con las familias para la explicación del proyecto . Animar a su colaboración	GTE
		B.2. Identificar barreras y facilitadores para la implementación.	B.2.1. Reunión(es) de trabajo del GTE para identificar puntos fuertes y débiles del contexto para la implementación del programa	GTE + ED + INV
			B.2.2 Reunión con tutores para informarles del proyecto	GTE + TUT + INV
		B.3. Listar y priorizar las acciones adaptadas al contexto que se pueden desarrollar durante la fase de implementación.	B.3.1. Organización temporal de las acciones prioritarias que conformarán la implementación.	GTE
			B.3.2. Nueva información a las familias y propuestas de participación .	GTE + TUT
			B.3.3. Aportación de materiales y formación para el profesorado encargado de la implementación	INV + TUT

¹ Ver la leyenda en la siguiente página

Enero – Mayo	C. Implementación	C.1. Evaluar los comportamientos relacionados con los entornos saludables.	C.1.1. Valoración de distintos determinantes de salud mediante el cuestionario facilitado. Antes de comenzar con las sesiones del POAT.	TUT o GTE
		C.2. Implementar el programa.	C.2.1. Implementación del programa desde POAT.	TUT
			C.2.2. Implementación del programa en Educación Física.	EF
			C.2.3. Implementación con otras áreas (interdisciplinariedad).	CLA
			C.2.4. Implementación en con acciones en el centro educativo.	GTE + ED
			C.2.5. Implementación con las familias.	AYTO
			C.2.6. Implementación fuera del centro por parte del Ayuntamiento. Entrega de los SportPass.	FAM
		C.3. Mantener el apoyo de los agentes implicados.	C.3.1. Seguimiento de la implementación por parte del Ayuntamiento con los materiales de evaluación facilitados por el equipo investigador	AYTO + GTE + INV
Mayo – Julio	D. Mantenimiento y evolución	D.1. Evaluar el proyecto y la satisfacción de los agentes implicados.	D.1.1. Comunicación de los resultados obtenidos a los agentes implicados en el proyecto. Especial hincapié, familias	INV + AYTO + ED
			D.1.2. Reunión para evaluar la consecución de objetivos y la satisfacción con el proyecto.	TODOS
		D.2. Evaluar la sostenibilidad del proyecto.	D.2.1. Reunión para evaluar la sostenibilidad del proyecto.	TODOS
			D.2.2. Elaboración de un informe de sostenibilidad.	INV
			D.2.3. Reunión con el equipo directivo para la entrega y discusión sobre el informe de sostenibilidad.	INV + ED
			D.2.4. Elaboración de la memoria del programa.	ED + GTE

LEYENDA

ED (Equipo directivo): Equipo directivo del centro educativo como representante del centro.

INV (Equipo de investigación): Se corresponde con el Grupo de investigación que lleva a cabo la intervención.

CLA (Claustro): Se refiere al conjunto de profesorado del centro

AYTO (Ayuntamiento): Se refiere al ayuntamiento como agente externo al centro educativo, pudiendo ser una persona concreta como representante.

GTE (Grupo de trabajo educativo): Se refiere al grupo de trabajo seleccionado para ejercer liderazgo del proyecto desde el centro educativo.

TUT (Profesorado tutor): Docentes encargados de la tutela de los estudiantes a los que se dirige la intervención.

EF (Profesorado de Educación Física): Profesores encargados de la materia de Educación Física de los estudiantes a los que se dirige la intervención

FAM (Familias): Progenitores o responsables legales de los estudiantes a los que se dirige la intervención.

TODOS (Todos los agentes): Se refiere a la participación de todos los agentes anteriores.

A CONTINUACIÓN SE DESGRANAN CADA UNA DE LAS FASES CON UNA EXPLICACIÓN DE LAS ACCIONES ESTRATÉGICAS DE CADA UNA DE ELLAS



Verán que en cada acción estratégica hay un enlace a los recursos específicos necesarios para desarrollar adecuadamente estas tareas. Por ello es altamente recomendable su consulta.

FASE A: PRE-CONDICIONES

Esta fase invita al centro educativo a preguntarse cuál es su relación con la **salud y el bienestar de su alumnado**. Durante este momento inicial, se abre un espacio de reflexión colectiva que alcanza a todos los miembros de la comunidad educativa. El claustro, el alumnado, las familias, y el equipo directivo, así como los agentes políticos se convierten en voces imprescindibles para construir una mirada compartida sobre lo que ya existe, sobre aquello que preocupa y sobre lo que se desea transformar. Esta fase ayudará a decidir **cómo puede integrarse JACTIVA** de forma coherente y significativa en el centro educativo

Más que una simple fase preparatoria, este primer tramo del camino es una oportunidad para alinear el programa con la **identidad del centro**. Lejos de imponer un modelo cerrado, *JACTIVA* ofrece una estructura flexible que solo cobra sentido si se adapta a las características reales de cada entorno. Así, esta fase se convierte en el cimiento sobre el que se construirá el resto del proceso. Un punto de partida que permitirá que el programa no solo se implemente, sino que se sienta propio. De esta manera, conectando las estructuras que ya hay en el centro y las nuevas necesidades que puedan surgir, es posible avanzar hacia una cultura de promoción de la salud que permanezca y evolucione en el tiempo.

A. PRE-CONDICIONES		
Mayo - Septiembre		
TAREAS	ACCIONES	QUIÉN
A.1. Identificar las necesidades e intereses del centro para la nueva intervención.	A.1.1. Reunión del equipo directivo con la coordinación de JACTIVA y el Ayuntamiento para visualizar la exposición y explicación del programa	INV + ED + AYO
	A.1.2. Traslado de la exposición del programa con los materiales proporcionados al claustro y decisión de la adecuación de este con los intereses y filosofía de centro	ED + CLA
A.2. Crear un grupo de trabajo en el centro educativo (GTE).	A.2.1. Selección consensuada de los agentes que se encargarán de coordinar y liderar el proyecto desde el centro educativo, formando el GTE	ED + CLA
	A.2.2. Concreción y explicación de las tareas del GTE con ayuda del equipo de investigación	ED + GTE + INV
A.3. Adaptar la intervención al contexto según sus necesidades.	A.3.1. Adaptación del programa JACTIVA al contexto específico de centro atendiendo a sus componentes centrales y los componentes modificables .	INV + GTE

A1. Identificar las necesidades e intereses del centro para la nueva intervención.

Es el primer filtro que debe pasar el programa JACTIVA para poder ser implementado. Necesita, en primer lugar, una convicción por parte del equipo directivo que este programa encaja en las dinámicas del centro y se ajusta a su idiosincrasia. A partir de ahí, si el proyecto se acoge correctamente, comienzan los procesos organizativos para establecer y coordinar los compases iniciales del programa, así como su adaptación.

CÓDIGO	A.1.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Reunión del equipo directivo con la coordinación del proyecto y el Ayuntamiento para visualizar la exposición y explicación del programa
TEMPORALIDAD	En el segundo/tercer trimestre (abril-mayo) del curso anterior	
DESCRIPCIÓN		
El equipo directivo se reúne con el equipo de investigación para atender una exposición del programa y aclarar dudas con relación a este proyecto: características, implicación, compromisos mínimos, vinculación con agentes externos, etc.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo de Investigación (INV): Crear y exponer una presentación del proyecto Equipos Directivos (ED): Atender a una exposición del proyecto Ayuntamiento (AYTO): Apoyar la presentación del proyecto, facilitar materiales, etc.		
FINALIDAD	Reflexionar sobre la posibilidad de integrar el programa dentro del Proyecto Educativo de Centro (PEC) atendiendo a los intereses y necesidades propias de cada centro educativo	
ACUERDOS BUSCADOS	Ofrecer el proyecto al claustro	
MATERIALES	Presentación Guía de aplicación	
ENLACE AL RECURSO A.1.1.		

CÓDIGO	A.1.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Traslado de la exposición del programa con los materiales proporcionados al claustro y decisión de la adecuación de este con los intereses y filosofía de centro
TEMPORALIDAD	En el tercer trimestre (mayo-junio) del curso anterior	
DESCRIPCIÓN		
El equipo directivo se reúne con el claustro para ofrecer y presentar el proyecto al equipo docente del centro educativo y decidir si seguir adelante con el proyecto		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo Directivo (ED): Exponer el proyecto al claustro. Claustro (CLA): Atender la presentación y reflexionar sobre su posible implicación en el proyecto.		
FINALIDAD	Decidir si se procederá, el curso siguiente, con la siguiente fase del proyecto (pre-implementación) según la implicación que se quiera tener desde el equipo docente	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Decidir si el proyecto encaja en las dinámicas de centro para proceder con su adaptación e implementación</i>	
MATERIALES	Presentación Guía de aplicación	
<u>ENLACE AL RECURSO A.1.2.</u>		

A.2. Crear un grupo de trabajo en el centro educativo (GTE).

Es un paso vital para la coordinación del proyecto. Es necesario establecer un grupo de trabajo dentro del centro educativo que sirva de enlace entre el ayuntamiento y el equipo de investigación con el propio centro. Este grupo de trabajo puede estar compuesto por profesores de distintas áreas que quieran implicarse en la coordinación del proyecto.



CÓDIGO	A.2.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		<i>Selección consensuada de los agentes que se encargarán de coordinar y liderar el proyecto desde el centro educativo, formando el GTE</i>
TEMPORALIDAD	Al final del curso anterior o a principios del curso donde se quiere implementar el proyecto (junio-septiembre)	
DESCRIPCIÓN		
El equipo directivo se reúne con el claustro para decidir qué grupo de docentes se encargará de la coordinación del proyecto para servir de enlace con otros agentes y revisión de las acciones llevadas a cabo en el programa durante el curso. <u>Pueden ser grupos ya creados previamente con afinidad temática.</u>		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo Directivo (ED): Exponer un esquema de la organización del proyecto y algunas de sus acciones estratégicas al claustro. Claustro (CLA): Decidir quién se encargará de coordinar el proyecto.		
FINALIDAD	Consensuar qué docentes se encargarán de coordinar el proyecto a lo largo del curso escolar	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Decidir un grupo de trabajo educativo (GTE) para coordinar el proyecto</i>	
MATERIALES	Tabla de fases y acciones estratégicas	
<u>ENLACE AL RECURSO A.2.1.</u>		

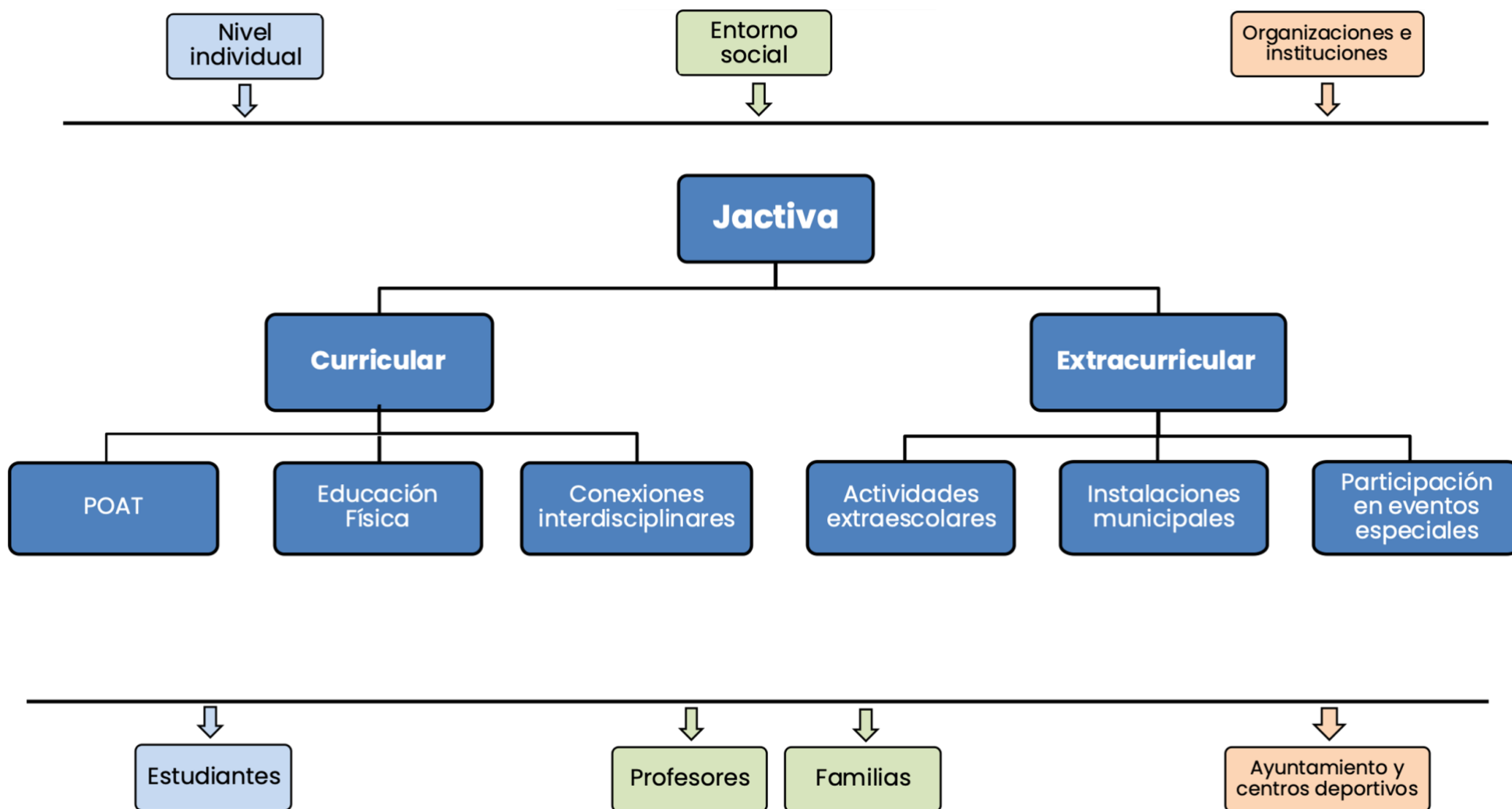
CÓDIGO	A.2.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		<i>Concreción y explicación de las tareas del GTE con ayuda del equipo de investigación</i>
TEMPORALIDAD	A principios del curso donde se quiere implementar el proyecto (septiembre)	
DESCRIPCIÓN		
Una vez decidido el equipo docente que se encargará de coordinar el proyecto se procede a llevar a cabo una reunión en la que se explicarán las tareas principales de este equipo y su implicación dentro del proyecto. El equipo de investigación puede actuar de mediador en esta reunión para concretar estas tareas.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo Directivo (ED): Citar y reunir al grupo de trabajo y exponer las tareas derivadas de la guía de implementación Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Atender la presentación Equipo de investigación (INV): Ayudar al ED con la concreción de las acciones derivadas de experiencias pasadas		
FINALIDAD	Exponer y reflexionar sobre las tareas del GTE para las fases posteriores del proyecto	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Comprender las tareas específicas por parte del GTE.</i>	
MATERIALES	Tabla de fases y acciones estratégicas	
<u>ENLACE AL RECURSO A.2.2.</u>		

A.3. Adaptar la intervención al contexto según sus necesidades.

De acuerdo con las necesidades, intereses y recursos de cada centro educativo, es necesario adaptar la intervención a las características propias de cada uno de ellos. JACTIVA tiene una serie de elementos centrales (imprescindibles) que sí es necesario mantener para que el proyecto tenga sentido. No obstante, existen otra serie de elementos modificables (ajustados a cada centro), que, a pesar de que le dan mayor envergadura al proyecto y son recomendables, es posible adecuarlos a las características de cada centro educativo.



CÓDIGO	A.3.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Adaptación del programa JACTIVA al contexto específico de centro atendiendo a sus componentes centrales y los componentes modificables .
TEMPORALIDAD	A principios del curso donde se quiere implementar el proyecto (septiembre-octubre) Puede coincidir temporalmente con la acción anterior	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo, junto con el equipo de investigación toman decisiones acerca de los elementos a incorporar en el proyecto a lo largo del curso escolar así como su temporalidad.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Decidir qué acciones incorporar y en qué momento Equipo de investigación (INV): Asesorar sobre la estructuración de estas acciones		
FINALIDAD	Decidir las acciones del proyecto que van a ser implementadas.	
ACUERDOS BUSCADOS	Estructurar las acciones estratégicas que se van a llevar a cabo	
MATERIALES	Elementos del proyecto	
ENLACE AL RECURSO A.3.1.		



¿Qué se necesita para poner en marcha JACTIVA en tu centro?

JACTIVA es un programa flexible y adaptable, pero también cuenta con una serie de componentes clave que garantizan su coherencia y efectividad. Estos elementos son fundamentales para asegurar que el programa tenga un impacto real en la cultura de promoción de la salud en el entorno educativo. Por eso, se han definido dos tipos de componentes: centrales (requisitos mínimos) y adaptables (requisitos recomendables que enriquecen la experiencia). Cumplir con los componentes centrales garantiza que el programa se desarrolle con sentido. Incorporar los componentes adaptables, además, permite a cada centro adaptarlo a su realidad. Así, JACTIVA se convierte no solo en un proyecto educativo, sino en una herramienta para construir una cultura de salud.

Componentes centrales: lo imprescindible para participar

Para que un centro educativo pueda considerarse parte activa del programa, es necesario que cumpla con los siguientes mínimos:

1. Reuniones periódicas de seguimiento, documentadas con actas.

*Se recomienda que el Grupo de Trabajo Educativo (GTE) celebre al menos **tres reuniones a lo largo del curso** (FASES B y C). Estas reuniones deben tener un orden del día, recoger acuerdos y estar documentadas mediante actas. Este registro no solo asegura la transparencia, sino que permite dar continuidad entre cursos y facilitar el relevo si cambian los equipos.*

2. Evaluación anual de los determinantes de salud en el alumnado.

*Una de las claves de JACTIVA es conocer el punto de partida del alumnado y evaluar sus progresos. Por eso, es imprescindible aplicar **una evaluación anual sobre hábitos y determinantes de salud**, facilitada por el equipo investigador. Esta evaluación no busca calificar, sino recoger datos valiosos que permitan adaptar las acciones del programa a las necesidades reales del alumnado y medir el impacto de las intervenciones.*

3. Realización de al menos 4 sesiones del POAT con cada curso.

*El **POAT** es el eje vertebrador del programa, y se espera que cada grupo reciba un mínimo de **cuatro sesiones anuales relacionadas con la salud y el bienestar**. Estas sesiones pueden abordar temas como la gestión emocional, la alimentación, el descanso o el uso del tiempo libre. Deben estar integradas en la programación del tutor/a desde el Departamento de Orientación y pueden apoyarse en los materiales que proporciona el programa.*

4. Participación en la organización y realización del evento intercentros desde EF.

El **Encuentro Intercentros** es una actividad clave del programa, en la que el alumnado de diferentes centros se reúne para poner en práctica lo trabajado en clase de **Educación Física**. Cada centro debe incluir en su programación una unidad de aprendizaje vinculada al evento, colaborar en su organización y asegurar la participación del alumnado correspondiente. Este evento fortalece el sentido de comunidad y aporta un componente vivencial muy valorado por el alumnado.

5. Comunicación con las familias, asegurándose de que están informadas.

Las **familias** son aliadas imprescindibles para que el mensaje de salud llegue más allá del centro. Se espera que el centro **informe periódicamente** a las familias sobre el desarrollo del programa, sus objetivos, las actividades que se están llevando a cabo y cómo pueden colaborar. Esta comunicación puede realizarse mediante circulares, tutorías, reuniones informativas o incluso a través del alumnado como mediadores. Todo este material se facilitará de antemano.

6. Revisión del uso del SportPass, para valorar su impacto real fuera del centro.

El **SportPass** es una herramienta que permite al alumnado acceder gratuitamente a instalaciones deportivas municipales. Cada centro debe realizar una valoración del uso y utilidad real del SportPass, recogiendo impresiones del alumnado y observando si este recurso contribuye a aumentar la práctica de actividad física fuera del horario escolar. Esta revisión puede hacerse mediante encuestas, entrevistas o dinámicas grupales al final del proyecto.

7. Discusión sobre el informe de sostenibilidad.

Al cierre del curso, el equipo de investigación facilitará un **informe de sostenibilidad** con sugerencias, resultados y recomendaciones para continuar el programa en años posteriores. Es imprescindible que este informe se **revise en una reunión con el equipo directivo y el GTE**, y que se valoren las posibilidades de continuidad, ajustes o mejoras. Este componente es clave para asegurar que JACTIVA no sea una experiencia puntual, sino una línea de trabajo estable.

Estos elementos centrales están vinculados con las evidencias más recientes en cuanto a la promoción de la actividad física en entornos educativos, por lo tanto, asegurar la fidelidad del programa con estos elementos es esencial para garantizar que el programa genera un impacto significativo y real en el alumnado y su entorno.

Componentes adaptables: suman valor al programa

Aunque no son obligatorios, los componentes adaptables permiten que cada centro educativo haga suyo el programa JACTIVA, integrándolo de manera más profunda en su cultura escolar. Estos elementos potencian la experiencia del alumnado, abren nuevas oportunidades de colaboración y refuerzan la coherencia entre lo que se enseña y lo que se vive. Incluirlos aporta riqueza, sentido y sostenibilidad al proyecto.

- Integración curricular: vincular las acciones del programa con contenidos de distintas asignaturas, fomentando el enfoque interdisciplinar.

La **integración curricular** implica vincular las acciones del programa JACTIVA con **contenidos y competencias propios de otras asignaturas**, generando experiencias de aprendizaje más completas y significativas. Esta perspectiva interdisciplinar no solo refuerza el mensaje saludable, sino que permite que el alumnado **vea la salud como algo integrado en su vida escolar, y no como un tema aislado**.

[VÉASE RECURSO C.2.3.](#)

- Participación en actividades complementarias de la ciudad, propuestas por el ayuntamiento, para reforzar la conexión entre el aprendizaje escolar y la vida en comunidad.

Uno de los ejes del enfoque salutogénico es la **conexión con el contexto social**. Por eso, se valora muy positivamente que el centro participe en **actividades organizadas por el Ayuntamiento u otras entidades locales**, que refuercen y amplíen lo trabajado en el aula. Estas actividades pueden incluir jornadas deportivas, talleres en instalaciones municipales, retos saludables, ferias o encuentros con otras escuelas. Esta dimensión comunitaria también favorece la implicación de las familias y potencia el sentimiento de pertenencia.

- Coordinación con Educación Física, conectando las unidades de aprendizaje con actividades promovidas a nivel municipal.

La asignatura de **Educación Física** ocupa un lugar estratégico dentro del programa JACTIVA. Más allá de su participación en el Encuentro Intercentros, se valora que el profesorado de EF **conecte sus unidades de aprendizaje con actividades promovidas a nivel municipal**, ya sea a través del SportPass, de entrenamientos comunitarios, o de colaboraciones puntuales con clubes y servicios deportivos locales.

A.3.1.1. REGISTRO PARA LA REVISIÓN DEL CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS

COMPONENTES CENTRALES (Requisitos mínimos)			
ITEM	Descripción	Cumplimiento	Observaciones
1	Acreditación de la realización de al menos 1 reunión por fase a través de documentos justificativos	☐ Sí ☐ No	
2	Se ha aplicado el protocolo de evaluación de los determinantes de salud que desencadena las sesiones 2 del POAT en 2º y 3º	☐ Sí ☐ No	
3	Se han impartido al menos 4 sesiones del POAT en cada curso	☐ Sí ☐ No	
4	El Departamento de Educación Física ha participado en la organización y realización del Encuentro intercentros	☐ Sí ☐ No	
5	Se ha enviado información sobre el programa a las familias en algún momento del curso	☐ Sí ☐ No	
6	Se ha hecho difusión de las actividades propuestas por el Ayuntamiento para favorecer la participación del alumnado	☐ Sí ☐ No	
7	Acreditación de la revisión final sobre fortalezas y debilidades del programa a través de documentos justificativos (resultados y sostenibilidad)	☐ Sí ☐ No	
COMPONENTES ADAPTABLES (Recomendables)			
ITEM	Descripción	Cumplimiento	Observaciones
8	Se han integrado contenidos del programa en otras asignaturas (aprendizaje interdisciplinar)	☐ Sí ☐ No	
9	En Educación Física se ha realizado alguna unidad vinculada al uso y aprovechamiento del SportPass	☐ Sí ☐ No	

FASE B: PRE-IMPLEMENTACIÓN

La pre-implementación es el espacio en el que el programa JACTIVA empieza a materializarse. Aquí se trazan los primeros **esquemas de trabajo**: se exploran los **recursos** con los que se cuenta, se reconocen las limitaciones propias del entorno, y se identifican tanto las **fortalezas como las barreras** que pueden surgir en el camino. Es también el momento de mirar hacia fuera y establecer **alianzas** con otros agentes clave del contexto, como el Ayuntamiento, las familias o entidades locales comprometidas con la salud y la educación. Se informa, se convoca y se escucha. Las familias también forman parte de este proceso, no como espectadoras, sino como aliadas activas. En paralelo, se empiezan a esbozar los primeros calendarios, se priorizan acciones y se ajustan a la realidad del centro, siempre buscando que sean sostenibles y viables.

Más que una simple planificación estratégica, esta fase es una oportunidad para generar **compromiso**. Reunirse, debatir, consensuar y visualizar los primeros pasos fortalece la cohesión del grupo de trabajo y da sentido a la participación. Cuando se diseña el camino con todas las voces presentes, el proyecto deja de ser una propuesta externa y se convierte en un propósito común. Así, la fase de pre-implementación actúa como un **punto entre la reflexión inicial y la puesta en práctica**. Una transición cuidada permitirá que el programa JACTIVA se adapte al ritmo del centro y se prepare para ser vivido no como una carga, sino como una oportunidad compartida de crecimiento educativo y comunitario.

B. PRE-IMPLEMENTACIÓN		
Septiembre - Noviembre		
TAREAS	ACCIONES	QUIÉN
B.1. Identificar agentes colaboradores dentro y fuera del centro.	B.1.1. Exposición del proyecto al claustro para la incorporación del mayor número de asignaturas posibles al programa	GTE + CLA
	B.1.2. Contacto con las familias para la explicación del proyecto . Animar a su colaboración	GTE
B.2. Identificar barreras y facilitadores para la implementación.	B.2.1. Reunión(es) de trabajo del GTE para identificar puntos fuertes y débiles del contexto para la implementación del programa	GTE + ED + INV
	B.2.2 Reunión con tutores para informarles del proyecto	GTE + TUT + INV
B.3. Listar y priorizar las acciones adaptadas al contexto que se pueden desarrollar durante la fase de implementación.	B.3.1. Organización temporal de las acciones prioritarias que conformarán la implementación.	GTE
	B.3.2. Nueva información a las familias y propuestas de participación .	GTE + TUT
	B.3.3. Aportación de materiales y formación para el profesorado encargado de la implementación	INV + TUT

B.1. Identificar agentes colaboradores dentro y fuera del centro.

Tras la consecución de la primera fase del proyecto comienzan las labores específicas de diseño antes de la implementación del programa. Para ello, es necesario comunicar inicialmente qué se va a hacer en este proyecto al conjunto del profesorado y a las familias. De esta forma se pretende incorporar agentes de influencia que puedan estar implicados en el programa.

CÓDIGO	B1.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Exposición del proyecto al claustro para la incorporación del mayor número de asignaturas posibles al programa
TEMPORALIDAD	5 meses antes del comienzo de la implementación	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo comunica la estructura del proyecto (derivada de las reuniones anteriores) al claustro. Especial atención a las posibles materias interesadas y los tutores de los cursos de 2º y 3º de la ESO ya que serán ellos los encargados de realizar las sesiones del POAT (ver acción B.2.1.).		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Presentar el proyecto al claustro Claustro (CLA): Atender la explicación del GTE y reflexionar sobre la posible implicación del departamento específico en el proyecto		
FINALIDAD	Comunicar las líneas prioritarias del proyecto a los agentes del centro educativo para involucrar a más agentes en el programa	
ACUERDOS BUSCADOS	Implicar a otras materias en el proyecto	
MATERIALES	Tabla de fases y acciones estratégicas Vinculación curricular	
ENLACE AL RECURSO B.1.1.		

CÓDIGO	B.1.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Contacto con las familias para la explicación del proyecto . Animar a su colaboración
TEMPORALIDAD	4 meses antes del comienzo de la implementación	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo comunica la estructura del proyecto a través de un tríptico informativo y un mensaje conciso a las familias para que conozcan qué se va a hacer dentro del proyecto y fomentar su implicación.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Enviar un mensaje a las familias con información del proyecto		
FINALIDAD	Comunicar el proyecto a las familias para fomentar su implicación en el programa	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Implicar a las familias en el proyecto</i>	
MATERIALES	1 - Mensaje tipo para familias Tríptico informativo para familias	
ENLACE AL RECURSO B.1.2.		

B.2. Identificar barreras y facilitadores para la implementación..

De manera paralela a la incorporación de distintos agentes en el proyecto (B.1.) se deben suceder distintas reuniones (posibilidad de orientación por parte del equipo de investigación) con la finalidad de analizar qué aspectos van a potenciar la aplicación del programa y cuáles pueden mermarlo. Especialmente se ha de trasladar al grupo de tutores aquellos aspectos más importantes de las sesiones, las cuáles ellos y ellas van a liderar.

CÓDIGO	B2.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Reunión(es) de trabajo del GTE para identificar puntos fuertes y débiles del contexto para la implementación del programa
TEMPORALIDAD	4 meses antes del comienzo de la implementación	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo se reúne al menos en una sesión formal para poner encima de la mesa qué asignaturas tienen intención de incorporarse al proyecto, qué tutores y tutoras van a encargarse de las sesiones y a planificar temporalmente el proyecto. El ED y el INV pueden ayudar en estas reuniones. Es conveniente registrar esta reunión a través de un ACTA .		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Reunirse para concretar las acciones del proyecto y planificar estratégicamente su ejecución Equipo Directivo (ED): Ayudar y orientar en la planificación Equipo de Investigación (INV): Ayudar y orientar en la planificación		
FINALIDAD	Estructurar la implementación del programa (FASE C) temporal y estratégicamente (personas encargadas)	
ACUERDOS BUSCADOS	Comenzar a diseñar el plan de implementación	
MATERIALES	Tabla de fases y acciones estratégicas Modelo de acta de reunión	
ENLACE AL RECURSO B.2.1.		



CÓDIGO	B2.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Reunión con tutores para informarles del proyecto
TEMPORALIDAD	3 meses antes del comienzo de la implementación	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo se reúne con el profesorado tutor de los cursos de 2º y 3º de ESO para informarles de las sesiones a desarrollar a lo largo del siguiente cuatrimestre. Mostrar también la implicación que va a haber de otras áreas así como de la ciudad y las familias.		
Esta acción se vincula con la B.3.3. Aportación de materiales y formación para el profesorado encargado de la implementación . Por ello es necesario aquí, identificar las <i>necesidades de formación</i> del profesorado tutor.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Presentar el proyecto al profesorado tutor Profesorado Tutor (TUT): Atender la explicación del GTE y organizar la aplicación de las sesiones Equipo de Investigación (INV): Apoyar y detectar con el GTE las necesidades de formación para la implementación de las sesiones del POAT		
FINALIDAD	Concretar las líneas prioritarias del proyecto y comenzar a planificar las sesiones de tutoría del programa	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Orientar al profesorado tutor en la implementación del programa a través del POAT</i>	
MATERIALES	<i>Carpeta compartida</i> • Sesiones del POAT 2º • Sesiones del POAT 3º • Videos • Estructura de sesiones	
ENLACE AL RECURSO B.2.2.		

B.3. Listar y priorizar las acciones adaptadas al contexto que se pueden desarrollar durante la fase de implementación.

Tras el conocimiento por todos los agentes de las dinámicas que se van a generar en el proyecto es necesario estructurar las acciones específicas que se van a llevar a cabo en una lista para priorizar y poder chequear el cumplimiento de las acciones del programa. Para ello será necesario ajustar al contexto de cada centro educativo las acciones de esta guía atendiendo a los elementos centrales y modificables del programa.

CÓDIGO	B.3.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Organización temporal de las acciones prioritarias que conformarán la implementación
TEMPORALIDAD	2 meses antes del comienzo de la implementación	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo se reúne para establecer un momento de inicio y un momento final del proyecto. Se listarán todas las acciones que van a llevarse a cabo atendiendo a los elementos fundamentales de la intervención (mínimos obligatorios) y a los elementos adaptables a cada centro.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Reunirse formalmente para listar las acciones		
FINALIDAD	Estructurar temporalmente las acciones del proyecto	
ACUERDOS BUSCADOS	Creación de un calendario de proyecto.	
MATERIALES	Listado de acciones Elementos centrales y modificables	
ENLACE AL RECURSO B.3.1.		

CÓDIGO	B.3.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Nueva información a las familias y propuestas de participación
TEMPORALIDAD	1-2 meses antes del comienzo de la implementación (enero)	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de trabajo educativo envía a las familias un nuevo mensaje de información, anticipándoles que les llegarán en los próximos meses una serie de informaciones a través de videos cortos que es recomendable que vean para estar informados sobre el proyecto. Puede ser el profesorado tutor (TUT) quién envíe esta información		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Adaptar el mensaje para las familias del centro Profesorado tutor (TUT): Difundir el mensaje a través de canales oficiales (e.g., SIGAD) y no oficiales (e.g., e-mail o WhatsApp)		
FINALIDAD	Comunicar a las familias el inicio del proyecto	
ACUERDOS BUSCADOS	Implicar a las familias en el proyecto	
MATERIALES	2 - Mensaje tipo para familias Video informativo del proyecto para familias	
ENLACE AL RECURSO B.3.2.		



CÓDIGO	B.3.3.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Aportación de materiales y formación para el profesorado encargado de la implementación
TEMPORALIDAD	1-2 meses antes del comienzo de la implementación (diciembre – enero)	
DESCRIPCIÓN		
El grupo de investigación realizará una formación específica para el profesorado tutor de cada curso (2º y 3º de ESO) con relación a las sesiones del proyecto. Esta sesión irá encaminada a la resolución de dudas que puedan surgir tras la lectura de las sesiones por parte de los tutores y tutoras y a las posibles necesidades específicas de cada uno y cada una		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Profesorado tutor (TUT): Revisar las 4 sesiones de implementación del POAT y plantear dudas al INV Equipo de Investigación (INV): Resolver las dudas y atender las necesidades que puedan surgir		
FINALIDAD	Formar al profesorado tutor en la implementación del programa	
ACUERDOS BUSCADOS	Clarificar la implementación de las sesiones del POAT	
MATERIALES	<i>Carpeta compartida</i> - Sesiones del POAT 2º - Sesiones del POAT 3º - Videos - Estructura de sesiones	
ENLACE AL RECURSO B.3.3.		

FASE C: IMPLEMENTACIÓN

Tras las fases preparatorias anteriores es necesario transformar esta preparación en acción. Implementar no es simplemente ejecutar. Se trata de poner en marcha los mecanismos para transformar la cultura del centro educativo de forma transversal.

Las **sesiones del POAT** se suceden con un propósito claro, orientadas a que el alumnado reflexione, se exprese y construya sentidos sobre su propio estilo de vida. No se trata de decirles qué hacer, sino de acompañarlos en el descubrimiento de qué necesitan, qué les preocupa y qué pequeñas decisiones pueden transformar su día a día. A la par, otras asignaturas se abren a la **interdisciplinariedad**. De esta manera, el mensaje desde distintos cauces es mucho más significativo. El currículo se convierte así en una herramienta al servicio de una ciudadanía crítica, activa y consciente de su salud. **Educación Física**, en particular, por su vinculación curricular directa con el proyecto puede tener mucho que decir aquí. Sumarse a las acciones que se desarrollan desde el POAT puede ser una oportunidad para enlazar y alinear aprendizajes en relación con la salud. Una oportunidad para facilitar las cosas.

Pero la implementación de JACTIVA no se queda dentro del centro. En esta fase, **la comunidad** cobra fuerza. El alumnado ha de tener una oportunidad primordial para vincular lo aprendido con su entorno. Actividades organizadas por el Ayuntamiento, el uso del **SportPass**, encuentros intercentros o dinámicas extracurriculares permiten que la salud se proyecte también hacia fuera, como una experiencia compartida entre iguales y en comunidad.

C. IMPLEMENTACIÓN		
Enero – Mayo		
TAREAS	ACCIONES	QUIÉN
C.1. Evaluar los comportamientos relacionados con los entornos saludables.	C.1.1. Valoración de distintos determinantes de salud mediante el cuestionario facilitado. Antes de comenzar con las sesiones del POAT.	TUT o GTE
C.2. Implementar el programa.	C.2.1. Implementación del programa desde POAT .	TUT
	C.2.2. Implementación del programa en Educación Física .	EF
	C.2.3. Implementación con otras áreas (interdisciplinariedad).	CLA
	C.2.4. Implementación en con acciones en el centro educativo .	GTE + ED
	C.2.5. Implementación con las familias .	AYTO
	C.2.6. Implementación en fuera del centro por parte del Ayuntamiento . Entrega de los SportPass.	FAM
C.3. Mantener el apoyo de los agentes implicados.	C.3.1. Seguimiento de la implementación por parte del Ayuntamiento con los materiales de evaluación facilitados por el equipo investigador	AYTO + GTE + INV

El POAT como eje vertebrador del programa

El POAT se convierte en el eje central desde el que se articula gran parte del programa JACTIVA. Las sesiones desarrolladas en este espacio permiten trabajar de forma directa y transversal temas clave relacionados con la salud y el bienestar del alumnado. Estas sesiones permiten abordar de forma transversal temas como:

- La prevención del **consumo de sustancias** (tabaco, alcohol).
- La **gestión emocional** y del autocuidado (autoconcepto).
- La **actividad física** como parte fundamental del estilo de vida.
- La reducción del **tiempo con pantallas**.
- Los hábitos de **alimentación** saludable.

Estas sesiones no son un añadido, sino una oportunidad para dar coherencia educativa a lo que ya se trabaja en el centro, conectando las orientaciones del POAT con los objetivos del proyecto. Su realización garantiza un espacio de reflexión y participación activa del alumnado, facilitando la toma de decisiones saludables en su vida cotidiana. Para su aplicación correcta, algunas de las recomendaciones para el profesorado tutor incluyen:

- Uso de dinámicas participativas como debates, trabajo en grupo para favorecer la reflexión activa del alumnado.
- Integrar las sesiones en la programación anual del POAT de forma coherente y continuada (1 sesión cada semana o cada dos semanas).
- Informarse de las acciones del resto del profesorado en relación con el proyecto para reforzar los mensajes que se dan al alumnado.

Vinculación curricular: una oportunidad para la interdisciplinariedad

JACTIVA no es un programa aislado, sino una herramienta que invita a conectar la educación relacionada con la salud con los contenidos y competencias propias de distintas áreas. La vinculación curricular permite enriquecer las unidades de enseñanza, contextualizar aprendizajes y ofrecer al alumnado experiencias educativas más significativas, reforzando su mensaje saludable. Todas las asignaturas del currículo tienen cabida en el programa JACTIVA pudiendo integrar elementos del programa adaptándolos a sus criterios y objetivos. Cada asignatura puede aportar una mirada distinta que enriquece el aprendizaje del alumnado, mostrando que la salud no es un tema aislado, sino algo que atraviesa toda la vida y el conocimiento. La clave está en trabajar de forma coordinada: identificar puntos de encuentro entre el currículo y los objetivos del programa, y fomentar estrategias conjuntas entre departamentos para hacer de JACTIVA un verdadero Proyecto de Centro.

Conectando aprendizajes con el contexto social de referencia

Pero el aprendizaje relacionado con la salud no termina al sonar el timbre, va mucho más allá del aula. En el ámbito extracurricular y comunitario, el Ayuntamiento se encarga de impulsar una serie de propuestas para trasladar lo aprendido en clase al día a día del alumnado en su entorno social. Este enfoque refuerza el papel activo del alumnado como ciudadanos que interactúan y transforman su entorno. Además, fomenta la participación de las familias y otros agentes comunitarios, que pueden actuar como aliados en la creación de estilos de vida más saludables. Finalmente, aporta un sentido real y motivador a lo aprendido en el centro: lo que se trabaja en clase tiene impacto fuera del aula. La acción clave de este enfoque es el *SportPass*, una estrategia que recompensa y refuerza el trabajo del alumnado y su aprendizaje en el centro educativo, pero no es la única acción:

- El *SportPass*, un pase gratuito que permite al alumnado participante acceder a instalaciones deportivas municipales, acompañado de una persona adulta. Esta medida rompe barreras económicas y facilita la práctica de actividad física fuera del horario escolar.
- Iniciativas como el *CuboFit*, un contenedor urbano con material deportivo autogestionado, ofrecen oportunidades reales de movimiento en el entorno cotidiano del alumnado.
- Las actividades organizadas por el Ayuntamiento, como torneos, retos saludables o jornadas, refuerzan lo trabajado en clase y convierten la ciudad en un espacio de aprendizaje más amplio.

C.1. Evaluar los comportamientos relacionados con los entornos saludables.

Previo a la implementación y como primer mensaje de la importancia de adquirir un estilo de vida saludable a los adolescentes, se ha de valorar los comportamientos de salud del alumnado a través de un cuestionario dado. Para ello se pueden escoger franjas horarias que no afecten a la estructura de las clases del centro (i.e., guardias, sesiones libres de tutoría...).

CÓDIGO	C.1.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Valoración de distintos determinantes de salud mediante el cuestionario facilitado. Antes de comenzar con las sesiones del POAT
TEMPORALIDAD	ANTES de la primera sesión del POAT	
DESCRIPCIÓN		
En algún espacio horario en el que el alumnado pueda dedicar en torno a 30 minutos (e.g., una tutoría, guardia, etc.) a la realización de una serie de preguntas relacionadas con sus comportamientos de salud. Se utilizarán los PC del centro para su realización. Es necesario revisar el enlace del cuestionario previamente.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Envío del cuestionario Tutoría (TUT): Envío del cuestionario *Solo una vez		
FINALIDAD	Valorar el estado actual de los comportamientos de salud del alumnado	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Establecer un punto de partida para mejorar esos comportamientos a través del programa</i>	
MATERIALES	Cuestionario de comportamientos de salud	
ENLACE AL RECURSO C.1.1.		

C.2. Implementar el programa

Tras evaluar los comportamientos de salud, comienza la IMPLEMENTACIÓN del programa. En este momento, el programa comienza a ejecutarse a distintos niveles (i.e., centro educativo, familias, ciudad...) y con los distintos agentes que lideran cada actuación. Esta implementación debe considerar todo el diseño previo de las fases anteriores que se ha establecido en el centro y en la ciudad así como los cauces para administrar y evaluar el propio programa.

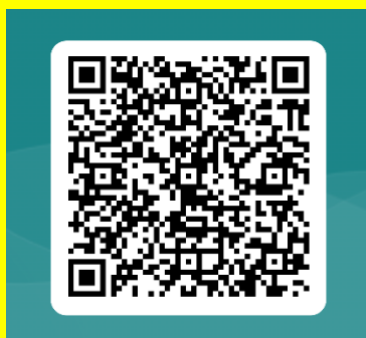


CÓDIGO	C.2.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Implementación del programa desde POAT.
TEMPORALIDAD	De febrero a mayo (segundo/tercer trimestre). Pueden ser sesiones continuas o espaciadas en el tiempo. Se recomienda no dejar más d 15 días entre una sesión y la siguiente	
DESCRIPCIÓN		
El Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT), como eje estratégico transversal del proyecto, es una de las líneas de actuación más importantes. El profesorado tutor se encargará de liderar las sesiones del POAT específicas del programa. Además, otras sesiones con temáticas similares incluidas dentro de este plan en cada centro pueden vincularse con el programa (e.g., sesiones de prevención de consumo de sustancias, ciberseguridad y uso de dispositivos electrónicos...). Las sesiones del POAT están orientadas a fomentar la reflexión del alumnado en relación con su propia salud y la del resto. Es por ello por lo que son sesiones en las que se debe fomentar la participación del alumnado. IMPRESINDIBLE REVISAR LAS SESIONES DEL POAT DE LA CARPETA COMPARTIDAY ADAPTARLAS A CADA GRUPO-CLASE		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Profesorado tutor (TUT): Implementar las sesiones en su grupo-clase dentro del margen establecido. Vincular los aprendizajes de otras áreas y las acciones de la ciudad a los aprendizajes de las sesiones		
FINALIDAD	Orientar al alumnado en un proceso de empoderamiento dirigido a adoptar decisiones más saludables en su día a día vinculando los aprendizajes adquiridos con su contexto social de referencia.	
ACUERDOS BUSCADOS	Fomentar aprendizajes relacionados con los comportamientos saludables	
MATERIALES	Carpeta compartida - Sesiones del POAT 2º - Sesiones del POAT 3º - Estructura de sesiones	

[ENLACE AL RECURSO C.2.1.](#)

Dentro de cada sesión los tutores y tutoras tienen un espacio donde **valorar de manera rápida el desarrollo de la sesión**. A través de un formulario sencillo e intuitivo pueden puntuar y realizar observaciones sobre la aplicación de dicha sesión para poder revisarla y mejorar el programa.

VER EJEMPLO AQUÍ



Se recomienda consultar la carpeta en línea ([ENLACE AL RECURSO C.2.1.](#)) de las sesiones por posibles actualizaciones o modificaciones que puedan surgir.

Asimismo, es altamente recomendable visualizar los videos explicativos de las mismas.

C.2.1.1. SESIONES DEL POAT PARA 2º DE ESO

FASE DEL PROGRAMA	Concienciación (PRESENTACIÓN)			N.º DE SESIÓN	1
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
- Reflexionar sobre el proyecto de promoción de comportamientos saludables - Conocer todas las acciones que se han venido haciendo a lo largo del tiempo y los agentes que participan - Estimular una conciencia crítica sobre el problema del estilo de vida inactivo, no saludable...					
MATERIAL					
- Presentación en PowerPoint (S1_2ºESO_JACTIVA) - Información referente a la promoción de comportamientos saludables, la influencia de los distintos agentes sociales y la importancia de la participación del alumnado. - Entregable_S1_2ºESO_JACTIVA					
SESIÓN					
1. ¿Qué hacemos aquí?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
PARTE 1 – REFLEXIÓN INICIAL					
La intención de esta primera parte es ubicar al alumnado en el proyecto					
Preguntas que pueden favorecer la reflexión: ¿Qué conocéis del proyecto? ¿Habéis visto el logo por alguna parte del IES? ¿Por qué creéis que estamos haciendo este proyecto? ¿Por qué sois importantes dentro del mismo? ¿Qué esperáis del mismo?					
"Respuestas posibles"					
- Crear un entorno más saludable para ellos/as y entre todos/as - Encuentro intercentros - SportPass - Se van a realizar distintas sesiones sesiones (4) a lo largo del 2º trimestre + acciones desde otras asignaturas + acciones de la ciudad - Un estudio de la Universidad					
PARTE 2 – DINÁMICA GRUPAL					
La intención de esta segunda parte es que todos/as conozcan lo que se ha hecho y por qué se ha hecho					

¿Qué hemos hecho ya o que se está haciendo? Aspectos que pertenecen al proyecto:

- Cuestionarios
- Acelerómetros
- Sesiones de conductas de riesgo (adicciones, autoestima, relaciones positivas...)

DINÁMICA GRUPAL

Por grupos, cada uno expone en una ficha (Entregable_S1_2ºESO_JACTIVA) su opinión acerca de diferentes cuestiones que ya se han realizado en el proyecto:

- ¿Por qué habéis realizado unos cuestionarios y habéis llevado un acelerómetro?
- ¿Qué sabéis sobre la autoestima, el autoconcepto o el consumo de sustancias y pantallas?

Finalmente hacer una reflexión conjunta para que todos los grupos conozcan que han escrito cada uno de los otros.

Mostrar una diapositiva general para explicar que no es solo un proyecto de centro o de la Universidad si no que participan muchas más instituciones y agentes.

PARTE 3 – **CONCIENCIA CRÍTICA**

La intención de la última parte es reflexionar sobre su estilo de vida y sobre las posibilidades del entorno

Preguntas finales para estimular su conciencia crítica. Son preguntas abiertas, no necesariamente tienen respuesta “correcta o incorrecta”:

- ¿Creéis que tenéis un estilo de vida activo y saludable?
- ¿Creéis que el instituto es un entorno saludable? (que os ayuda a tener ese estilo de vida)
- ¿Creéis que la ciudad es un entorno saludable? (que os ayuda a tener ese estilo de vida)

RECOMENDACIONES

Es importante seleccionar bien el lenguaje que utilizamos para motivar al alumnado. Ha de intentar ser inclusivo para que nadie se sienta apartado.

- Emplear ambos géneros
- No lanzar mensajes punitivos y emplear palabras como “gordos/as”, “vagos/as”, “no hacéis nada” o “tenéis que” “eso es malo” “eso es bueno”
- Fomentar la participación de todos/as.

FASE DEL PROGRAMA	Concienciación			N.º DE SESIÓN	2
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
• Recordar lo tratado en la sesión anterior • Presentar los datos de actividad física, sueño y tiempo con pantallas • Mostrar pautas que nos puedan servir para revertir el problema • Orientar al grupo en la búsqueda y selección de soluciones que estén al alcance del grupo.					
MATERIAL					
• Presentación en PowerPoint (S2_2ºESO_JACTIVA) • Entregable_S2_2ºESO_JACTIVA ES NECESARIO ACTUALIZAR LOS DATOS SOBRE LOS COMPORTAMIENTOS SALUDABLES					
ACTIVIDAD					
2. ¿Cómo somos?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
PARTE 1 – REFLEXIÓN INICIAL (sobre el final de la sesión anterior) La intención de esta primera parte es ubicar al alumnado en el proyecto					
Al principio de la sesión, deberemos reforzar lo visto en la sesión 1. ¿Os acordáis de como terminamos la semana pasada? Con unas preguntas, ¿no? Os las lanzamos para pensarais sobre vosotros y sobre vuestro entorno, os las recordamos: • ¿Tenéis un estilo de vida activo? • ¿Es vuestro instituto un entorno saludable? • ¿Es vuestra ciudad un entorno saludable? ACTIVIDAD FÍSICA ¿Qué es la actividad física? - Cualquier movimiento corporal que supone un gasto de energía para nuestro organismo ¿Qué es el sedentarismo? - La falta de movimiento corporal (sentados, tumbados...) ¿Qué intensidades de actividad física existen? JUEGO - Clasificar una serie de actividades de la vida cotidiana según su intensidad para establecer perfiles de estilo de vida (activo/no activo). La idea es que vean que aún siendo activos alguna vez a la semana, pasan también mucho tiempo sentados y eso les perjudica.					



PARTE 2 – OBSERVACIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LOS DATOS

La intención de esta parte es reflexionar sobre los datos extraídos de los cuestionarios y acelerómetros

A partir de esta primera reflexión debemos mostrarles la "respuesta" a la primera cuestión presentando los datos extraídos de los acelerómetros y de los cuestionarios de sueño y pantallas.

IMPORTANTE HACER UNA PEQUEÑA REFLEXIÓN EN CADA UNA DE LAS GRÁFICAS

¿Qué os parecen? ¿Qué pensáis?

La Organización Mundial de la Salud recomienda que los/las adolescentes entre 5 y 17 años deberían realizar alrededor 60 minutos de AFMV y menos de 2h diarias de pantallas: TV, videojuegos, móviles y ordenadores. También refleja que es recomendable dormir entre 9-10 horas.

Preguntas que surgen de los datos: REFLEXIÓN GENERAL SOBRE SU ESTILO DE VIDA

- ¿Qué dicen los datos?
- ¿Os han sorprendido?, si esperabais otra cosa, ¿por qué?
- A partir de lo que habéis visto ¿Cómo diríais que es vuestro estilo de vida?
- ¿Qué podemos hacer para cambiar estos datos? ¿Sois capaces? **ESTO CONDUCE A LA ACTIVIDAD SIGUIENTE**

PARTE 3 – ANÁLISIS DEL HORARIO (SALUDABLE) SEMANAL

La intención de esta parte es reflexionar sobre qué hacen durante una semana habitual

Ficha de horario saludable semanal de comportamientos

Para poder cambiar nuestro estilo de vida debemos analizar, cada uno/a individualmente qué hacemos durante una semana habitual, por ello, primero vamos a analizar, qué comportamientos hacemos que creemos que son saludables y cuáles convendría revisar. Después los ubicaremos en la semana.

Comportamientos saludables que ya hago

Comportamientos que serían revisables

Dónde los ubico en la semana

RECOMENDACIONES

Incidir en que creemos en la capacidad y el potencial del grupo para cambiar la situación, que confiamos en ellos, en que son responsables para asumir propuestas de cambio y salir airoso de situaciones complejas si tienen voluntad. Con estas dinámicas se plasma una propuesta a través de la cual invitamos al alumnado a que trasladen el contenido del proyecto a las familias.

Sería recomendable que el seguimiento de las propuestas y pequeños cambios a realizar se hará semanalmente, para que podamos comprobar la evolución del alumnado, lo que nos cuentan, escuchar nuevas ideas, etc. “¿Qué has cambiado esta semana?” “¿Estas aplicando lo que trabajamos en aquella sesión?”

FASE DEL PROGRAMA	Empoderamiento			N.º DE SESIÓN	3
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
- Reforzar y recordar los comportamientos saludables y revisables que aparecen durante su semana habitual (y los datos de la sesión anterior) - Dotar al alumnado de herramientas para la adopción de comportamientos más saludables con propuestas reales (C30D30) - Identificar agentes activos de salud en el entorno					
MATERIAL					
- Presentación en PowerPoint (S3_2ºESO_JACTIVA) - Entregable_S3_2ºESO_JACTIVA // Tienen que traer el material de la sesión anterior relleno - Material C30 D30 (Pegatinas, imanes, pelotas, etc.)					
ACTIVIDAD					
3. ¿Qué podemos hacer?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
PARTE 1 – REFLEXIÓN SOBRE EL HORARIO SALUDABLE SEMANAL					
La intención de esta primera parte es reflexionar sobre el horario semanal que han confeccionado en la sesión anterior					
Estimular los aprendizajes adquiridos					
¿Qué hemos hecho hasta ahora? ¿Qué hemos aprendido? ¿Qué era importante para esta sesión? Traer las fichas					
RECORDAR ALGUNO DE LOS DATOS (AF, pantallas, sueño...)					
Revisar los horarios					
- Revisar y dejar tiempo para terminar de elaborar los horarios - Dejar tiempo para confeccionar las fichas de la sesión anterior - Refuerzo de aquellas personas que ya realizan “cosas” de forma individual, pero recordar la importancia y potencialidad del cambio comportamental del grupo vistos los datos de la sesión anterior.					

PARTE 2 – ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO DE COMPORTAMIENTOS

La intención de esta primera parte es ubicar al alumnado en el proyecto

Estrategia C30 D30

Es una estrategia para conseguir acercarnos a las recomendaciones y por ende, ser más saludables. ¿Qué quiere decir? ¿Recordáis cuales eran las recomendaciones de AF?

Coger un comportamiento saludable

Dejar parte de aquellos que no lo son

- Cojo tiempo de conversación con mi familia o de leer un libro
- Dejo tiempo de pantalla
- Cojo una pieza de fruta
- Dejo una pieza de bollería
- Cojo 30 minutos de AF
- Dejo 30 minutos de actividades sedentarias

Hacer referencia a comportamientos que han incluido en su semana

¿Podrías aplicar esto a los comportamientos que habéis detectado en vuestra semana habitual?

PARTE 3 – IDENTIFICACIÓN DE ACTIVOS DE SALUD QUE ME PUEDEN AYUDAR A SER MÁS SALUDABLE

La intención de esta ultima parte es reflexionar sobre que personas o instituciones me pueden ayudar a ser más saludable y a través de qué (activos)

Trabajar sobre las fichas de identificación de activos

“Muchas veces, hay cosas que no dependen de nosotros/as, si no que necesitamos de gente que nos eche una mano. Con esta ficha vamos a analizar quién me puede ayudar a ser más saludable, a estos agentes les podemos llamar activos, y son, por ejemplo, mi familia, amigos, mis profesores o el centro escolar, el ayuntamiento...”

¿Qué puedo hacer yo? ¿Qué me gustaría hacer?

¿Con quién lo puedo hacer?

¿De quién depende?

Diferencias **entre semanas** (más influye el centro) y **fin de semana** (familias, ayuntamiento...)

Dejar tiempo para completarlas y ayudarles

Responsabilidad de las personas que ya “hacen” (ya se consideran saludables) para contagiar a otros que no están en la misma situación → Importancia del grupo

Cuestiones que pueden surgir:

¿No sé qué hacer? ¿No sé con quién hacer? ¿No sé dónde hacer? Cuesta mucho dinero hacer esto

Y como soluciones:

¿Qué podemos hacer para revertir estas preguntas? ¿Alguien me puede ayudar?

RECOMENDACIONES

Dejar que los alumnos expresen sus opiniones con atención a aquellos comportamientos revisables que están normalizados (tiempo con pantallas, dulces para almorzar, bebidas azúcar)

Reconducir el discurso siempre a la importancia de la colaboración y participación de todos

Aclarar que las solicitudes son importantes si van acompañadas de un compromiso individual/grupal

FASE DEL PROGRAMA	Diseño de soluciones			N.º DE SESIÓN	4
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
- Recopilar aquellas acciones identificadas y transformarlas en soluciones concretas a cada agente - Exponer a los agentes a través de un video las acciones que se han identificado que puedan involucrarles - Comprometerse a llevar a cabo aquellas acciones que se han solicitado					
MATERIAL					
Presentación PowerPoint (S4_2ºESO_JACITVA) Entregable_S4_2ºESO_JACTIVA + EJEMPLOS Material individual necesario para grabar un video (teléfono móvil o cámara)					
ACTIVIDAD					
Lo hacemos					
LIDERADA POR	TUTOR/A + AGENTES				
DESARROLLO					
PARTE 1 – RECAPITULACIÓN DE APRENDIZAJES					
La intención de esta primera parte reflexionar sobre lo aprendido en estas últimas 3 sesiones					
Reflexionar sobre: - Que era el proyecto y sus intenciones - Sus propios datos en relación a comportamientos saludables - Estrategias (horario saludable, C30D30, reducir pantallas) para ser más saludables - La importancia de los agentes del entorno para ayudarles a ser más saludables					
PARTE 2 – SOLICITUDES Y COMPROMISOS PARA LOS AGENTES					
La intención de esta parte redactar y plasmar lo aprendido en solicitudes asociadas a ciertos compromisos a los agentes del entorno					
Grupo de expertos					
En grupos, uno por cada agente destacado (4, si saliese otro agente importante se podría cambiar o ampliar) se deben recopilar todas las acciones que se han detectado que pueden hacer en el corto, medio y largo plazo para plasmarlas en soluciones reales a los distintos agentes (Entregable de la sesión 3)					
Se acuerdan en los grupos personas encargadas de las acciones a proponer a cada agente (e.g. familias, ayuntamiento, centro educativo) junto con los compromisos asociados a cada una de las solicitudes.					
(Preparamos una lista de ejemplos de solicitudes interesantes detectadas por si no surgen en el momento)					
Recaltar la importancia de que con cada solicitud ha de ir de la mano de un compromiso					

Se decide un portavoz, el cual, expondrá a la clase para conocer todos y **aquí podrán otros grupos aportar otras propuestas a las que propone el grupo específico.**

PARTE 3 – GRABACIÓN DE UN VIDEO PARA CADA AGENTE

La intención de esta última parte es exponer las solicitudes y los compromisos acordados a cada agente

En los mismos grupos de antes, se han de grabar un vídeo entre ellos para mandárselo al agente en cuestión al que se refieren. Ha de existir un **saludo** inicial, la exposición de **solicitudes** y los **compromisos asociados** y un **saludo** final.

(Si algún representante de esos agentes (e.g. un familiar, el director del IES, profesor de EF, personal del ayuntamiento... Pudiese acudir a las clases sería más representativo)

RECOMENDACIONES

Ceder el liderazgo de la clase al alumnado

Importante la escucha activa de todos los asistentes y de los propios alumnos/as

Es posible que los/as alumnos/as no hayan tenido la oportunidad de elegir hasta ahora, por ello, estas dinámicas cuestan, y es necesario guiarles en el proceso de elección y de dar soluciones al problema

C.2.1.2. SESIONES DEL POAT PARA 3º DE ESO

FASE DEL PROGRAMA	Re-ubicación. Diagnóstico de necesidades			N.º DE SESIÓN	1
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
• Explicar a todo el alumnado que el proyecto continúa • Conocer las intenciones para el nuevo curso • Entender qué se va a tratar este año dentro del POAT (y las conexiones con otras materias) • Partiendo de las necesidades del alumnado. Elaborar un programa dirigido a responder a las mismas.					
MATERIAL					
• Presentación: SI_3ºESO_JACTIVA • Entregable_1_SI_3ºESO_JACTIVA • Entregable_2_SI_3ºESO_JACTIVA					
ACTIVIDAD					
¿Qué necesitamos aprender?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
PARTE 1 – REFLEXIÓN INICIAL					
La intención de esta primera parte es RE-ubicar al alumnado en el proyecto					
En la presentación se muestran verbalizaciones de años pasados, se puede dejar así e ir modificando en la propia presentación conforme van exponiendo sus ideas las distintas diapositivas					
Al comienzo, rápidamente (por qué ya lo saben) se explica que este año vuelven a poder participar en el proyecto que creamos (todos) el año pasado y al que se le dio el nombre de Jactiva. Se recuerdan los objetivos del proyecto: - Crear un entorno más saludable entre todos/as - Conocer cómo somos para mejorar nuestro estilo de vida y el de la gente que nos rodea Se le entrega el cuestionario sobre necesidades de aprendizaje (Entregable 1) para que lo rellenen de forma individual. A partir de aquí, la sesión está dirigida a reflexionar sobre sus propias verbalizaciones en relación al proyecto y a los distintos comportamientos de salud - JACTIVA (general) - ACTIVIDAD FÍSICA // TIEMPO CON PANTALLAS // ALIMENTACIÓN - ENCUENTRO INTERCENTROS // SPORT PASS *Sobre cada cuestión se anima a la reflexión *Puede ser interesante remarcar verbalizaciones opuestas (negativo-positivo) para ver qué opina en general el grupo *Si la tónica general es que un comportamiento NO ha cambiado mucho (en las valoraciones) intentar indagar en cómo es/era ese comportamiento					

PARTE 2 – NECESIDADES DE APRENDIZAJE

La intención de esta parte es analizar las necesidades de aprendizaje del alumnado

Cuando se termina esta reflexión general. Se han de juntar por grupos para debatir, intercambiar opiniones y escribir en una Ficha las percepciones del grupo respecto a esos temas. **(Entregable 2)**

Después, cada grupo lo expondrá al resto de la clase y se debatirá sobre ello

RECOMENDACIONES

- *Es importante seleccionar bien el lenguaje que utilizamos, para motivar al alumnado. Ha de intentar ser inclusivo (e.g. género femenino) para que nadie se sienta apartado.*
- *Fomentar la participación de todos/as.*

FASE DEL PROGRAMA	Concienciación			N.º DE SESIÓN	2
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
- Reflexionar sobre sus propios datos (AF, sueño y TCP) - Entender la relación entre los 3 comportamientos - Incidir en la comprensión del problema del tiempo con pantallas					
MATERIAL					
- Presentación 2_POAT_3ºESO_JACTIVA - ENTREGABLE_1_24HM_Reloj - ENTREGABLE_2_Compromiso familiar (no es necesaria recogerlo, es individual)					
ACTIVIDAD					
¿Qué ocurre con las pantallas?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
Primero se recuerdan las recomendaciones sobre 3 comportamientos saludables (AF, sueño y TCP) es importante que las saquen ellos, las conocen del año anterior. (60 min de AF moderada-vigorosa, 8-10 horas de sueño, menos de 2 horas con pantallas). Se muestran los datos de 3 comportamientos que se relacionan directamente por el tiempo que ocupan en las 24 horas del día. Cuanto más prevalezca un comportamiento, más o menos prominente será el otro. Se hace una reflexión sobre cada una de las gráficas y se intenta resolver las cuestiones que surjan. Ej: ¡Esos datos no me representan! – Proyecto de grupo = datos de grupo - Pero para estudiar usamos mucho las pantallas – Diferencia tiempo de ocio y tiempo de estudio Ahora, se les entrega un “reloj” de 24horas para que debatan sobre cómo es su distribución de los 3 comportamientos a lo largo del día, tras esto en gran grupo se habla y explica por qué de cada distribución y porqué hay (o no) distintas opiniones al respecto. Uno de los comportamientos que más prevalece y que puede afectar negativamente a la salud es el tiempo con pantallas. Por ello, esta sesión hace incidencia en él. Es necesario reflexionar sobre el tiempo que ocupa este comportamiento a lo largo del día y cómo lo podríamos cambiar por otros más saludables. Se les plantea un reto: “de la cena al desayuno sin pantallas” con el objetivo de reducir este comportamiento en un momento del día que puede afectar al sueño. Se fomentará aquí la participación de las familias como agente colaborador para que se comprometan junto con sus hijos al cumplimiento de este reto. Es individual y autónomo, a lo largo de las semanas es recomendable ir preguntándoles cómo van con este reto, si lo cumplen, si no, por qué....					
RECOMENDACIONES					
- Es importante seleccionar bien el lenguaje que utilizamos, para motivar al alumnado. Ha de intentar ser inclusivo (e.g. género femenino) para que nadie se sienta apartado. - Fomentar la participación de todos/as.					

FASE DEL PROGRAMA	Empoderamiento			N.º DE SESIÓN	3
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
- Recordar el reto de la sesión anterior: “De la cena al desayuno sin pantallas” y el compromiso familiar asociado (es personal) - Reflexionar sobre la actividad física que realizan, su organización en el tiempo de ocio y las posibilidades que ofrece el entorno y la ciudad					
MATERIAL					
- Presentación S3_3ºESO_POAT_JACTIVA - Entregable S3_3ºESO_POAT_JACTIVA					
ACTIVIDAD					
¿Cómo organizo mi actividad física?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
Al comienzo, de la sesión se recuerda el compromiso familiar de la sesión anterior en relación al reto de reducción del tiempo con pantallas antes y después de dormir. Se comenta que las pantallas influyen negativamente en el sueño. Se puede lanzar la pregunta “al aire” de a cuántas personas han conseguido animar a hacer el reto y animarles a ir incluyendo a más. Después se recuerdan los datos vistos en la sesión anterior sobre Actividad Física y se recuerda que era un comportamiento saludable que lo encuadrábamos también en las 24 horas del día. Igualmente, con el cuestionario de la primera sesión se muestran algunas verbalizaciones que pusieron en ese entregable. Como lo pidieron, se muestran algunos beneficios de la práctica regular de Actividad Física. A partir de aquí se reflexiona sobre el tiempo de ocio en relación con este comportamiento y se lanza la pregunta de la diapositiva. Seguramente aquí digan que no tienen tiempo por estudios etc. Entonces, en la siguiente diapositiva se les plantea que, cuando más tiempo libre tienen, en los fines de semana, los datos de actividad física son iguales o incluso peores. ¿Qué ocurre aquí? Reflexionar sobre ello. En este momento se les hace entrega del Entregable de la sesión. En él hay franjas horarias para periodos de su tiempo de ocio y deben escribir qué hacen en cada franja para detectar momentos en los que podrían incluir la Actividad Física en su horario semanal. Puede que salga el problema de las familias con relación a los permisos para salir por las tardes. Aquí se les plantea la necesidad de que para solicitar eso deben comprometerse con sus obligaciones. Se les dice que desde el proyecto se comunicará a las familias lo tratado en esta sesión.					

Después se plantean actividades que pueden hacer en su tiempo de ocio, primero, actividades gratuitas que no requieren mucha planificación. Se puede hacer una reflexión sobre qué hacen a nivel general. Después, se plantean otro tipo de actividades “de pago” que también pueden ser interesantes, los clubes y las instalaciones municipales. En estas últimas se hace una reflexión sobre el Sport Pass y su utilización (problemas, que necesitan, qué les gustaría...)

RECOMENDACIONES

- *Es importante seleccionar bien el lenguaje que utilizamos, para motivar al alumnado. Ha de intentar ser inclusivo (e.g. género femenino) para que nadie se sienta apartado.*
- *Prestar atención a comportamientos muy normalizados (uso del móvil, bebidas energéticas...)*
- *Fomentar la participación de todos/as.*

FASE DEL PROGRAMA	Empoderamiento			N.º DE SESIÓN	4
LUGAR		DURACIÓN	50 min	FECHA	
OBJETIVOS					
- Recordar lo trabajado en sesiones anteriores - Reflexionar sobre los hábitos alimenticios de los jóvenes - Incitar al alumnado a que involucren a las familias en temas de alimentación					
MATERIAL					
- Presentación en S4_POAT_3ºESO_JACTIVA - Entregable S4_POAT_3ºESO_JACTIVA					
ACTIVIDAD					
¿Qué ocurre con la alimentación?					
LIDERADA POR	TUTOR/A				
DESARROLLO					
Al comienzo se puede hacer una pequeña reflexión sobre los temas que se han tratado en sesiones anteriores (Actividad Física y tiempo con pantallas) para ver si están aplicando los aprendizajes que de allí se derivan. Se muestran las verbalizaciones en relación con el comportamiento saludable de alimentación y se intenta hacer una reflexión al aire sobre si se ven representados en esas citas... Importante aquí resaltar los momentos de ingesta de alimentos: - Desayuno - Almuerzo - Comida - Merienda - Cena Para que comprendan la importancia de alimentarse correctamente se hace un símil con los LEGO. Cada nutriente sería una ficha de LEGO que tengo que montar para ser más saludable y construir así “mi armadura” ante enfermedades, problemas de salud, etc. Distintos colores serían distintos nutrientes (pero ahí no entramos). A partir de aquí se muestran dos imágenes de alimentos y tienen que ver que los alimentos saludables tienen más piezas de LEGO = Mayor cantidad de nutrientes = Mayor salud. A partir de aquí se van lanzando preguntas al grupo con relación a las diferentes comidas. Resaltar sobre todo la importancia del almuerzo (qué es lo que se hace dentro del cole) y si hay opciones como el Día de la Fruta etc. resaltarlo. En la parte de comida, es interesante mostrarles el Plato de Harvard que hace unas recomendaciones sencillas y entendibles para todos.					
Se les da el Entregable_ S4_POAT_3ºESO_JACTIVA					

Todas estas preguntas que se han ido haciendo en la sesión las tienen que ir respondiendo individualmente en la ficha para que tengan una imagen de qué comen habitualmente.

Finalmente se reflexiona con ellos sobre la implicación de las familias en estos temas:

¿Podríamos explicarles **lo aprendido en esta sesión en casa** para comprar **alimentos más saludables**?

¿Puedo ir a hacer la compra con ellos?

RECOMENDACIONES

- *Es importante seleccionar bien el lenguaje que utilizamos, para motivar al alumnado. Ha de intentar ser inclusivo (e.g. género femenino) para que nadie se sienta apartado.*
- *Prestar atención a comportamientos muy normalizados (uso del móvil, bebidas energéticas...)*
- *Fomentar la participación de todos/as.*



CÓDIGO	C.2.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Implementación del programa en Educación Física.
TEMPORALIDAD	A lo largo del segundo y tercer trimestre	
DESCRIPCIÓN		
El Departamento de Educación Física (EF) debería ser un aliado involucrado directamente en el desarrollo del proyecto por la estructura curricular de la materia. En los trimestres que rodean a la implementación desde el POAT (acción estratégica C.2.1.), desde este Departamento se pueden vincular ciertas situaciones de aprendizaje relacionadas con la promoción de comportamientos saludables (Bloques E y F del currículo). Todos los aprendizajes que se dan desde el POAT están relacionados con la creación de identidades activas, análisis crítico del contexto social para adoptar un estilo de vida saludable, etc. y pueden ser utilizados desde esta materia para vincularlos a distintas unidades de enseñanza-aprendizaje.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Educación Física (EF): Vincular aprendizajes curriculares al programa desarrollado desde el POAT		
FINALIDAD	Desarrollar aprendizajes más significativos en el alumnado, desde distintos ámbitos	
ACUERDOS BUSCADOS	Fomentar aprendizajes relacionados con los comportamientos saludables	
MATERIALES	Carpeta compartida “Educación Física” Vinculación curricular (ejemplos) Encuentros intercentros	
ENLACE AL RECURSO C.2.2.		

ENCUENTROS INTERCENTROS desde EF

En el marco del programa JACTIVA, los *Encuentros Intercentros* se plantean como espacios de encuentro pedagógico y comunitario, donde el alumnado de distintos centros educativos de la ciudad pone en práctica **lo trabajado en clase de Educación Física** a través de una unidad de aprendizaje común.

Para aplicarlo, se propone:

- Coordinar con los centros participantes una unidad de aprendizaje de EF compartida, vinculada a los objetivos de JACTIVA.
- Establecer una fecha común para el encuentro, idealmente al final de la unidad, como cierre práctico y motivador.
- Utilizar instalaciones municipales con el apoyo del Ayuntamiento (por ejemplo, pabellones, pistas o espacios abiertos).
- Fomentar la participación del alumnado como protagonistas activos, dándoles roles relacionados con la organización, la difusión del encuentro, etc.
- Incluir a las familias y a otros agentes locales, reforzando el enfoque comunitario del proyecto.

Este tipo de actividad no solo refuerza los **aprendizajes curriculares**, sino que construye identidad, sentido de pertenencia, en coherencia y alineado con los pilares del programa JACTIVA.

CÓDIGO	C.2.3.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Implementación con otras áreas (interdisciplinariedad).
TEMPORALIDAD	A lo largo del segundo y tercer trimestre	
DESCRIPCIÓN		
Vinculado con la acción estratégica B.1.1 , otras áreas han podido mostrar interés en vincular distintas situaciones de aprendizajes o incluso unidades de enseñanza-aprendizaje completas al programa. Es por ello, que, paralelamente al desarrollo desde el POAT, estas materias pueden comenzar a implementar sus propuestas en sus aulas y, especialmente con los grupos de a los que va dirigido el programa.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Claustro (CLA): Vincular aprendizajes curriculares al programa desarrollado desde el POAT		
FINALIDAD	Desarrollar aprendizajes más significativos en el alumnado, desde distintos ámbitos	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Fomentar aprendizajes relacionados con los comportamientos saludables</i>	
MATERIALES	Carpeta compartida “Otras áreas” Vinculación curricular (ejemplos)	
<u>ENLACE AL RECURSO C.2.3.</u>		

C.2.3.1. Vinculación curricular 2º de ESO

Asignatura	UEA	Descripción	CritEV	Jactiva
Educación Física	"Teatro de emociones"	Uso de la motricidad simbólica. Explorar, expresar y comunicar. Creatividad motriz e improvisación. Usos comunicativos de la motricidad: técnicas específicas de expresión corporal.	CE.EF.1 • Crit.EV. – 1.6 CE.EF.3 • Crit.EV. – 3.3	Incide en el autoconcepto, una de las variables que más influye en estas edades, en ambos géneros, para la práctica de AF
Lengua Castellana y Literatura	"Podcast: tu salud importa"	Producción de un programa de radio donde se traten temas actuales de salud, bienestar y/o actividad física	CE. LCL.2 • Crit.EV – 2.2	Producción oral/escrita coherente adaptada al contexto comunicativo y difusión del programa en el centro
Tecnología y Digitalización	"Registro de actividad"	Creación o análisis del funcionamiento de una app vinculada a la realización de AF (e.g. Strava, Wikiloc)	CE.TD.5 • Crit.EV – 5.1 • Crit.EV – 5.2	Promoción de realización de actividad física fuera del entorno educativo. Posibilidad de incorporar a familias
Matemáticas	"Estadísticas de vida"	Registro y análisis de datos personales: actividad física, sueño, tiempo con pantallas, etc. Sentido estocástico.	CE.M.6 • Crit.EV – 6.1	Interpretar y analizar datos sobre sus propios comportamientos obtenidos de los cuestionarios de JACTIVA
Educación Plástica y Visual	"La imagen de la salud"	Producción de un mural colectivo que represente los factores de un estilo de vida saludable	CE.EPVA.2 • Crit.EV – 2.1 CE.EPVA.5 • Crit.EV – 5.1 • Crit.EV – 5.2	Crear composiciones visuales eficaces para comunicar ideas relacionadas con la salud. Difusión en el centro.
Geografía e Historia	"Evolución de la salud historia"	Indagación sobre los patrones de salud de distintas generaciones. Especial hincapié en la sociedad actual y el tiempo sedentario (dispositivos tecnológicos)	CE.GEH.2 • Crit.EV – 2.1 • Crit.EV – 2.2	Trabajo sobre el análisis de la influencia sociocultural en sus propios hábitos
Física y Química	"Salud y reacciones"	Análisis de cómo las reacciones químicas presentes en el cuerpo humano (digestión, metabolismo, etc.) influyen en la salud.	CE.FQ.1 • Crit.EV – 1.1. CE.FQ.5 • Crit.EV – 5.1.	Importancia de la salud a en los diferentes procesos químicos del cuerpo humano
Lengua extranjera	"Healthy life podcast"	Descripción: Elaboración de un podcast en lengua extranjera sobre hábitos de vida saludables, sueño y actividad física. Se puede hacer en paralelo al de Lengua Castellana.	CE.LEI.2 • Crit.EV – 2.1 • Crit.EV – 2.3	Producción oral y comprensión auditiva en lengua extranjera centrada en temáticas de salud. Difusión a otros centros o en plataformas educativas.

Tabla 1. Posibles ejemplos de vinculación curricular del proyecto JACTIVA con las distintas asignaturas de 2ºESO

C.2.3.2. Vinculación curricular 3º de ESO

Asignatura	UEA	Descripción	CritEV	Jactiva
Educación Física	"Autogestión del SPORTPASS"	Planificación y autorregulación de proyectos motores: establecimiento de mecanismos de autoevaluación para reconducir los procesos de trabajo.	CE.EF.5 • Crit.EV – 5.1 • Crit.EV – 5.2	Incide en el autoconcepto, una de las variables que más influye en estas edades, en ambos géneros, para la práctica de AF
Lengua Castellana y Literatura	"Entrevistas por la salud"	Realización de un trabajo de intercambios comunicativos con las familias en relación con la salud	CE. LCL.3 • Crit.EV – 3.1 • Crit.EV – 3.2	Implicación de las familias dentro del proyecto. Análisis diagnóstico de la situación familiar
Tecnología y Digitalización	"Salud Digital"	Diseño de una infografía que proponga hábitos para el uso responsable de dispositivos tecnológicos	CE.TD.4 • Crit.EV – 4.1 CE.TD.6 • Crit.EV – 6.2	Influye en los comportamientos sedentarios derivados del uso de dispositivos con pantallas
Matemáticas	"Registro de actividad"	Empleo de apps para registrar distancias recorridas y utilizarlas en el aula para la resolución de problemas	CE.M.6 • Crit.EV – 6.1	Implicación del alumnado en actividades fuera del horario escolar derivadas de su tiempo de ocio
Biología y Geología	"Ciencia de los hábitos"	Investigación sobre cómo la AF y el sueño afectan al cuerpo humano a nivel biológico	CE.BG.5 • Crit.EV – 5.3	Analizar funciones vitales y cómo mantenerlas saludables.
Física y Química	"La fuerza en el gym"	Análisis del desplazamiento de cuerpos (movimiento de cargas en el gimnasio).	CE.FQ.2 • Crit.EV – 2.3	Vinculado al uso de la sala de fitness derivado del SportPass
Educación en Valores Cívicos y Éticos	"Salud y bienestar común"	Análisis del derecho a la salud, el impacto de los estilos de vida en la sociedad y la responsabilidad individual y colectiva para promover el bienestar.	CE.EVCE.2 • Crit.EV – 2.5	Fomento de actitudes solidarias hacia la salud comunitaria; reflexión ética sobre el autocuidado y el cuidado mutuo.
Música	"Ritmo y salud"	Creación de piezas rítmicas o coreografías musicales que fomenten el movimiento y la actividad física. Exploración de cómo la música puede inducir hábitos activos.	CE.EVCE.4 • Crit.EV – 4.2	Uso de la música como herramienta para promover la actividad física y el bienestar emocional.
Cultura clásica	Salud en la antigüedad"	Estudio de prácticas de ejercicio y salud en Grecia y Roma. Comparación con hábitos actuales.	CE.CCL.5 • Crit.EV – 5.2	Valoración del origen histórico de la actividad física y su evolución cultural.
Economía	"Economía y bienestar"	Análisis del gasto público y privado en salud. Estudio del impacto económico de hábitos saludables y enfermedades asociadas al sedentarismo.	CE.ES.8. • Crit.EV – 8.1	Conciencia del valor económico de una sociedad activa y saludable.
Lengua extranjera	"Léxico saludable"	Léxico de uso común y de interés para el alumnado relativo a identificación personal, salud y actividad física, vida cotidiana...	CE.LEI.2 • Crit.EV – 2.1 • Crit.EV – 2.3	Relación de distintos términos saludables en otra lengua

Tabla 2. Posibles ejemplos de vinculación curricular del proyecto JACTIVA con las distintas asignaturas de 3ºESO

CÓDIGO	C.2.4.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Implementación en con acciones en el centro educativo
TEMPORALIDAD	A lo largo del segundo y tercer trimestre	
DESCRIPCIÓN		
Dentro del Proyecto Educativo de Centro y como estrategia para seguir fortaleciendo los aprendizajes en el alumnado, se pueden generar algunas dinámicas para todo el centro en las que los alumnos que están desarrollando el programa puedan participar activamente. Se pueden realizar acciones en los recreos, en las entradas y salidas del IES, o acciones puntuales relacionadas con la promoción de comportamientos saludables. Se intentará vincular todas estas acciones con los aprendizajes desarrollados desde el POAT.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Buscar y proponer ideas relacionadas con lo desarrollado en el programa Equipo Directivo (ED): Buscar y proponer ideas relacionadas con lo desarrollado en el programa		
FINALIDAD	Desarrollar aprendizajes más significativos en el alumnado, desde distintos ámbitos	
ACUERDOS BUSCADOS	Fomentar aprendizajes relacionados con los comportamientos saludables	
MATERIALES	Propuesta de ideas de actividades de centro	
ENLACE AL RECURSO C.2.4.		

Si el proyecto tiene continuidad una acción de centro dentro de este proyecto podría ser “utilizar” a alumnado que haya vivenciado la experiencia para qué se la traslade al alumnado nuevo que entra en el curso de 2º al programa.

Una especie de **alumnado mentor**. De esta forma conseguimos implicar al alumnado que ya ha participado anteriormente y asentar los conocimientos así como promover la implicación del nuevo alumnado entrante a través de un igual.

CÓDIGO	C.2.5.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Implementación con las familias
TEMPORALIDAD	Paralelamente en cada sesión del POAT	
DESCRIPCIÓN		
De forma paralela al desarrollo del POAT el profesorado tutor o el GTE deben enviar una serie de videos informativos cortos a las familias intentando en que encajen con el desarrollo de cada sesión del POAT (i.e., en la misma semana) para que se mantengan informadas de los aprendizajes que están desarrollando sus hijos desde el POAT y puedan reforzar y alinear los mensajes que se lanzan desde casa		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Continuar con el envío de información relativa a las sesiones implementadas desde el POAT y las acciones de centro a las familias.		
FINALIDAD	Desarrollar aprendizajes más significativos en el alumnado, desde distintos ámbitos	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Fomentar aprendizajes relacionados con los comportamientos saludables</i>	
MATERIALES	Videos cortos para familias Mensajes para familias	
ENLACE AL RECURSO C.2.5.		



CÓDIGO	C.2.6	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Implementación en fuera del centro por parte del Ayuntamiento. Entrega de los SportPass
TEMPORALIDAD	A lo largo del segundo y tercer trimestre	
DESCRIPCIÓN		
El ayuntamiento, como parte principal dentro del proyecto debe promocionar las acciones que se van a desarrollar en la ciudad dentro de cada centro educativo, fomentando la difusión especialmente entre el alumnado que está desarrollando el proyecto a través del POAT. Una de estas estrategias, el SPORT-PASS , como compromiso establecido, debe intentar ofrecerse al alumnado participante dentro del segundo trimestre para que su utilización pueda ser aprovechada dentro del POAT, EF u otras materias . Además, el ayuntamiento deberá ir revisando (acción estratégica C.3.1.) que en cada centro se están desarrollando los componentes centrales y modificables del proyecto.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Ayuntamiento (AYTO): Promocionar y ofrecer las acciones que se desarrollan en la ciudad en cada centro, con especial atención al SPORT-PASS		
FINALIDAD	Desarrollar aprendizajes más significativos en el alumnado, desde distintos ámbitos	
ACUERDOS BUSCADOS	Fomentar aprendizajes relacionados con los comportamientos saludables	
MATERIALES	Carpeta compartida "Ayuntamiento"	
ENLACE AL RECURSO C.2.6.		

C.3. Mantener el apoyo de los agentes implicados

Durante las últimas sesiones o momentos de la implementación del programa dentro de las distintas áreas, el ayuntamiento se encargará de revisar qué acciones se han llevado a cabo en cada centro con especial atención al cumplimiento de los requisitos mínimos (componentes centrales) para mantener su apoyo a los centros educativos.

CÓDIGO	C.3.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Seguimiento de la implementación por parte del Ayuntamiento con los materiales de evaluación facilitados por el equipo investigador
TEMPORALIDAD	Al final del tercer trimestre	
DESCRIPCIÓN		
El ayuntamiento deberá evaluar con los materiales consensuados previamente con el equipo de investigación y el GTE de cada centro las acciones que se han llevado a cabo en el centro. Se deberán revisar el cumplimiento de los requisitos mínimos (relacionados con los componentes fundamentales del proyecto) y los componentes adaptables que pueden enriquecer al proyecto. VER ACCIÓN ESTRATÉGICA Y RECURSO A.3.1		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Ayuntamiento (AYTO): Liderar la evaluación del proyecto atendiendo a sus componentes Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Apoyar y responder al AYTO con la facilitación de los materiales necesarios para revisar la implementación del programa Equipo de Investigación (INV): Apoyar a los agentes en la evaluación		
FINALIDAD	Revisar el programa en cada centro educativo para mantener y fortalecer las alianzas con las entidades externas	
ACUERDOS BUSCADOS	Valorar la implementación del programa	
MATERIALES	Carpeta compartida “Ayuntamiento” Lista de control “Implementación JACTIVA”	
ENLACE AL RECURSO C.3.1.		

FASE D: MANTENIMIENTO Y EVOLUCIÓN

Lejos de marcar un final, esta última fase representa un nuevo comienzo. Es el momento en que el centro educativo, junto con los agentes que le han acompañado durante el proceso echa la vista atrás para ver qué se ha hecho pero también hacia delante para organizar lo que vendrá. No se trata solo de revisar lo hecho, sino de dar sentido al camino recorrido y proyectarlo hacia el futuro.

Durante esta etapa, la comunidad educativa se reúne para escuchar las voces que han formado parte del proceso. Se revisan los **resultados**, se recuperan las experiencias vividas, se valoran los logros y también las dificultades. El alumnado, las familias, el profesorado, el equipo directivo y el ayuntamiento —cada cual desde su lugar— comparten su percepción sobre el impacto del programa. Dentro del programa JACTIVA no se atiende únicamente resultados visibles, sino también transformaciones pequeñas, cotidianas y significativas. Uno de los elementos clave de esta fase la **sostenibilidad**. De esta fase han de surgir sugerencias para el futuro, aspectos a reforzar, prácticas a mantener y retos por afrontar. Su lectura compartida permitirá tomar decisiones informadas y realistas sobre la continuidad del programa. La fase de evaluación y mantenimiento es, por tanto, una invitación a cuidar lo construido, a valorar los avances y a asumir que la mejora es un proceso permanente y cíclico.

A. MANTENIMIENTO Y EVOLUCIÓN		
Mayo - Julio		
TAREAS	ACCIONES	QUIÉN
D.1. Evaluar el proyecto y la satisfacción de los agentes implicados.	D.1.1. Comunicación de los resultados obtenidos a los agentes implicados en el proyecto. Especial hincapié, familias	INV + AYTO + ED
	D.1.2. Reunión para evaluar la consecución de objetivos y la satisfacción con el proyecto.	TODOS
D.2. Evaluar la sostenibilidad del proyecto.	D.2.1. Reunión para evaluar la sostenibilidad del proyecto .	TODOS
	D.2.2. Elaboración de un informe de sostenibilidad .	INV
	D.2.3. Reunión con el equipo directivo para la entrega y discusión sobre el informe de sostenibilidad.	INV + ED
	D.2.4. Elaboración de la memoria del programa.	ED + GTE + INV

D.1. Evaluar el proyecto y la satisfacción de los agentes implicados.

Tras la implementación del proyecto es necesario identificar aquellos elementos del proceso que han funcionado correctamente y sí se podría considerar que el proyecto ha sido exitoso. Para ello, es necesario elaborar y difundir un informe en el que se detallen aquellos aspectos derivados del programa y de los posibles efectos de este en el alumnado.

CÓDIGO	D.1.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Comunicación de los resultados obtenidos a los agentes implicados en el proyecto. Especial hincapié, familias
TEMPORALIDAD	Al final del curso dónde se ha implementado el proyecto	
DESCRIPCIÓN		
Con la evaluación recogida tras la implementación del programa en cada centro educativo, el equipo de investigación (INV) junto con el Ayuntamiento (AYTO) se encargará de elaborar un informe con el estado del proyecto así como de los comportamientos saludables del alumnado.		
Para difundir el proyecto se pueden utilizar huecos de las reuniones de final de curso que se tienen con las familias. También en huecos libres con el alumnado.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo de Investigación (INV): Elaborar un informe de resultados Ayuntamiento (AYTO): Difundir el informe de resultados a cada centro educativo Equipos Directivos (ED): Difundir el informe de resultados entre la familias y el alumnado . Puede participar también el GTE.		
FINALIDAD	Comunicar los resultados obtenidos del proyecto	
ACUERDOS BUSCADOS	Visualizar los efectos del proyecto en el centro educativo y en el alumnado	
MATERIALES	Carpeta compartida "Evaluación" – Informe de resultados	
ENLACE AL RECURSO D.1.1.		



CÓDIGO	D.1.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Reunión para evaluar la consecución de objetivos y la satisfacción con el proyecto
TEMPORALIDAD	Al final del curso dónde se ha implementado el proyecto	
DESCRIPCIÓN		
Los agentes implicados en el proyecto de cada centro educativo se reúnen para valorar la consecución de los objetivos del proyecto planteados inicialmente y el propio desarrollo del programa. Se tratará de identificar aquellos puntos fuertes y débiles que ha tenido el proyecto. Se puede utilizar el informe de resultados para debatir sobre él.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
TODOS: Participar en la reflexión sobre el desarrollo del proyecto		
FINALIDAD	Identificar los elementos que han funcionado o no en el proyecto	
ACUERDOS BUSCADOS	Evaluar los objetivos y la satisfacción con el proyecto	
MATERIALES	Carpeta compartida "Evaluación" – Informe de resultados	
ENLACE AL RECURSO D.1.2.		

D.2. Evaluar la sostenibilidad del proyecto.

Tras la evaluación de la satisfacción con el proyecto es necesario identificar las perspectivas de este en cada centro educativo para su mantenimiento. Será necesario aquí identificar aquellos elementos que se pueden mantener, aquellos que no, o que no se han realizado y si se pudieran hacer. Atendiendo así a la evolución del proyecto en el tiempo.

CÓDIGO	D.2.1.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Reunión para evaluar la sostenibilidad del proyecto
TEMPORALIDAD	Al final del curso dónde se ha implementado el proyecto (tras la evaluación de resultados C.1.)	
DESCRIPCIÓN		
Los agentes implicados en el proyecto de cada centro educativo se reúnen para valorar la sostenibilidad, intentando identificar aquellos aspectos que se pueden mantener y aquellos que no. También, evaluar las perspectivas del programa, su posible evolución (incorporación de más cursos, más docentes) etc. Es necesario identificar barreras y facilitadore para que el proyecto se mantenga.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
TODOS: Participar en la reflexión sobre la sostenibilidad del proyecto		
FINALIDAD	Identificar las perspectivas de sostenibilidad del proyecto en cada centro educativo	
ACUERDOS BUSCADOS	<i>Evaluar la sostenibilidad del proyecto</i>	
MATERIALES	Carpeta compartida “Evaluación” – <i>Informe de sostenibilidad</i>	
ENLACE AL RECURSO D.2.1.		

CÓDIGO	D.2.2.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Elaboración de un informe de sostenibilidad.
TEMPORALIDAD	Al final del curso dónde se ha implementado el proyecto (tras la evaluación de la sostenibilidad C.2.1.)	
DESCRIPCIÓN		
Derivadas de las notas tomadas durante la reunión de sostenibilidad, el equipo de investigación se encargará de realizar un informe valorando los puntos fuertes y débiles de cada centro educativo para que el proyecto se mantenga así como recomendaciones prácticas para seguir con el programa en los siguientes años.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo de Investigación (INV):Elaborar el informe de sostenibilidad y difundirlo entre los Equipos Directivos de los centros educativos		
FINALIDAD	Identificar las perspectivas de sostenibilidad del proyecto en cada centro educativo	
ACUERDOS BUSCADOS	Evaluar la sostenibilidad del proyecto	
MATERIALES	Carpeta compartida “Evaluación” – Informe de sostenibilidad	
ENLACE AL RECURSO D.2.2.		



CÓDIGO	D.2.3.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Reunión con el equipo directivo para la entrega y discusión sobre el informe de sostenibilidad.
TEMPORALIDAD	Al final del curso dónde se ha implementado el proyecto (tras la elaboración del informe de sostenibilidad C.2.2.)	
DESCRIPCIÓN		
El equipo de investigación hace entrega del informe de sostenibilidad y en una reunión se discuten aquellos puntos de este más importantes para mantener (o decidir si se mantiene) el proyecto en el centro educativo.		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Equipo Directivo (ED): Aportar percepciones sobre el proyecto en relación con su mantenimiento Equipo de Investigación (INV): Asesorar al centro educativo para mantener el proyecto		
FINALIDAD	Identificar las perspectivas de sostenibilidad del proyecto en cada centro educativo	
ACUERDOS BUSCADOS	Decidir si mantener el proyecto	
MATERIALES	Carpeta compartida "Evaluación" – Informe de sostenibilidad	
ENLACE AL RECURSO D.2.3.		

CÓDIGO	D.2.4.	ACCIÓN ESTRATÉGICA
		Elaboración de la memoria del programa.
TEMPORALIDAD	Después de todas las acciones anteriores	
DESCRIPCIÓN		
Sólo si se ha decidido seguir con el proyecto. Desde el centro se elabora una memoria aglutinando todos los informes y documentos registrados anteriormente para conformar un documento común que pueda ser incorporado en la PGA del año siguiente. Dándole continuidad al proyecto. No es necesaria la elaboración de un documento extenso, es más bien una recopilación de todo lo anterior Esta memoria puede ser utilizada para la acreditación final, si no se ha hecho en la acción C.3.1. del cumplimiento de requisitos mínimos (A.3.1.). Además se puede utilizar como solicitud de subvenciones gubernamentales relacionadas con la promoción de la salud en los centros educativos (i.e., Escuelas Promotoras de Salud, Sello de Vida Saludable, Estrategia NAOS...)		
PARTICIPACIÓN / IMPLICACIÓN		
Grupo de Trabajo Educativo (GTE): Elaborar la memoria Equipo Directivo (ED): Colaborar en la elaboración y revisar la memoria Equipo de Investigación (INV): Revisar la memoria		
FINALIDAD	Recopilar todos los documentos acreditativos, experiencias y percepciones del proyecto	
ACUERDOS BUSCADOS	Facilitar la implementación del proyecto en años siguientes	
MATERIALES	TODOS LOS RECURSOS Recopilación de todos los documentos anteriores	
ENLACE AL RECURSO D.2.4.		

Recomendaciones finales

Aplicar un programa como JACTIVA en un centro educativo no consiste solo en seguir una serie de pasos o replicar un proyecto ya establecido, va mucho más allá. Supone un ejercicio de **adaptación, reflexión y compromiso colectivo**. Por eso, más allá de las fases y componentes descritos, es importante tener en cuenta una serie de claves prácticas que pueden marcar la diferencia entre una aplicación superficial y una transformación real. Estas recomendaciones, basadas en los principios de la ciencia de la implementación en contextos educativos así como en la propia experiencia de aplicación del programa en ediciones anteriores, recogen aprendizajes contrastados sobre cómo llevar a cabo proyectos complejos en entornos educativos. Al mismo tiempo, se construyen desde la especificidad del propio programa JACTIVA: su enfoque participativo, su flexibilidad estructurada, y su vocación de generar una cultura de salud integrada en la vida del centro. A continuación, se presentan orientaciones que no pretenden ser recetas, sino puntos de apoyo para tomar decisiones informadas, sostenibles y contextualizadas, respetando la identidad de cada comunidad educativa.

1. Asegurar el encaje con la identidad del centro

Antes de poner en marcha el programa, es fundamental reflexionar sobre su coherencia con el Proyecto Educativo de Centro. La implementación será más efectiva, coherente y duradera si JACTIVA se integra en las líneas estratégicas ya existentes, como la convivencia, la salud, la inclusión, la innovación o la participación comunitaria. El programa debe sentirse como una oportunidad de evolución, no como una carga añadida.

2. Constituir un equipo de trabajo sólido y comprometido

Uno de los factores más determinantes para el éxito de cualquier innovación educativa es contar con un grupo de personas motivadas y con liderazgo distribuido. En JACTIVA, esto se traduce en la creación de un Grupo de Trabajo Escolar (GTE), con representación del profesorado, equipo directivo, y si en la medida de lo posible, coordinación con la administración local. Este equipo debe tener claridad de funciones, tiempos asignados y canales de comunicación.

3. Adaptar sin perder fidelidad

La ciencia de la implementación nos recuerda que la flexibilidad es clave, pero también lo es mantener la fidelidad a los **componentes centrales** del programa. Por eso, se recomienda adaptar JACTIVA al contexto del centro (ritmos, recursos, cultura escolar), sin perder de vista los mínimos estructurales: seguimiento, evaluación, POAT, intercentros, familias, SportPass y sostenibilidad.

4. Planificar en fases y con tiempos realistas

Una implementación escalonada, organizada por fases (como las que propone el propio programa: pre-condiciones, pre-implementación, implementación y evaluación), permite gestionar mejor los recursos, distribuir la carga de trabajo y sostener el proyecto en el tiempo. Establecer un calendario con tareas y acciones propias, claros y revisiones periódicas facilita el avance progresivo.

5. Fomentar la colaboración interdisciplinar

En JACTIVA, se recomienda impulsar la vinculación curricular entre distintas asignaturas y conectar el trabajo del aula con la vida real del alumnado. Reuniones entre departamentos, proyectos comunes o jornadas temáticas pueden ser buenas estrategias para favorecer este enfoque.

6. Implicar a toda la comunidad educativa

La salud se promueve de forma más efectiva cuando es de responsabilidad compartida. La implicación de las familias, el alumnado y los servicios municipales no debe entenderse como algo accesorio, sino como parte esencial de la filosofía salutogénica del programa. Informar, escuchar, ofrecer espacios de participación y dar visibilidad al programa en la vida del centro contribuirá a consolidarlo.

7. Evaluar para progresar y mantener el proyecto

La evaluación debe tener un enfoque reflexivo sobre lo que se ha hecho y sobre lo que se quiere hacer. Más allá de recoger datos, se trata de generar conocimiento sobre qué funciona y por qué. Aplicar cuestionarios, realizar entrevistas o recoger testimonios puede ofrecer una mirada profunda que oriente los siguientes pasos de la intervención. La elaboración del informe de sostenibilidad debe asumirse como una herramienta de transformación, no solo como un cierre.

8. Buscar sostenibilidad desde el primer día

Desde el inicio del programa es importante plantearse cómo se mantendrá en el tiempo: ¿Qué personas darán continuidad al proyecto? ¿Cómo se integrará en los documentos institucionales? ¿Qué apoyos externos se pueden consolidar? La sostenibilidad no se construye al final, sino desde la planificación inicial, fortaleciendo estructuras, relaciones y capacidades.

9. Cuidar a quienes lo impulsan

Por último, pero no menos importante, todo proyecto necesita que sus impulsores se sientan cuidados. Reconocer el esfuerzo, compartir responsabilidades, celebrar pequeños logros y ofrecer espacios de formación y reflexión son claves para que el equipo mantenga su motivación y energía a lo largo del proceso.

Estas recomendaciones buscan acompañar, no prescribir. Cada centro educativo tiene su ritmo, su cultura y sus recursos, y es desde ahí donde *JACTIVA* puede convertirse en una experiencia transformadora, real y duradera. La implementación de *JACTIVA* no es un punto de llegada, sino un proceso continuo de transformación. A lo largo de esta guía hemos explorado los fundamentos del programa, sus fases, sus elementos clave y las formas prácticas de llevarlo al aula, al centro y a la comunidad. Lo que hace valioso a *JACTIVA* no es solo su estructura o sus herramientas, sino su filosofía educativa centrada en el potencial del alumnado y en la capacidad de los centros para construir cultura de promoción de salud desde dentro, implicando a todas las personas que forman parte de su día a día. Este programa no debe ser impuesto: se adapta, se construye colaborativamente, se enriquece con las aportaciones del profesorado, las inquietudes del alumnado, la realidad de cada centro y el tejido de agentes sociales que lo rodean.

En definitiva, *JACTIVA* es una propuesta educativa que pone en valor lo que ya existe, alinea esfuerzos y abre oportunidades para mejorar la salud y el bienestar del alumnado de forma colectiva y sostenible.

Esperamos que esta guía te haya servido como punto de partida para llevar a cabo el programa en tu centro, y que contribuya a crear experiencias significativas para tu alumnado y toda la comunidad educativa.

El equipo de coordinación,
En Huesca, octubre de 2025

MUCHAS GRACIAS



proyecto JACTIVA

¿te sumas al movimiento?



Grupo de Investigación de Referencia
EFYPAF - Educación Física y
Promoción de la Actividad Física
Universidad Zaragoza

Jaca Ayuntamiento
Deporte

Coordinación: Hisham Bachouri-Muniesa; Sonia Asún-Dieste; José Antonio Julián Clemente