



UNIVERSITAT  
ROVIRA i VIRGILI

**Cuidem la nostra salut!**  
**Fomentem els hàbits saludables a**  
**l'Escola Els Falcons**



**ESCOLA**  
**ELS FALCONS**

Cèlia Moncosí Aubia

Doble Titulació d'Educació Infantil i Educació Primària

Treball fi de grau II

Tutor: Dr. Màrius Domingo Urbaneja

2024-2025

## **Agraïments**

En aquest apartat vull agrair a totes aquelles persones que d'una manera o d'una altra m'han acompanyat en la realització d'aquest TFG II durant diversos mesos i que m'han donat el seu suport sempre que ho he necessitat.

En primer lloc vull agrair al meu tutor de la Universitat Rovira i Virgili, el Dr. Màrius Domingo Urbaneja, per la seva dedicació, pels seus consells, per la seva plena disponibilitat, per la seva ajuda i per l'orientació que m'ha proporcionat al llarg de tot el projecte.

Per altra banda, també vull agrair a la Dra. Sandra Gilabert Medina, la coordinadora de la Doble Titulació d'educació infantil i educació primària en menció en anglès, per acompanyar-nos en la realització del treball a través de xerrades i per resoldre tots els dubtes que ens han anat sorgint durant el procés.

Finalment, també vull agrair el suport que he rebut de la meva família i els meus amics, ja que sempre han estat al meu costat ajudant-me i recolzant-me en els moments més complicats. En moltes ocasions el seu acompanyament ha estat vital per continuar el projecte.

## Índex

1. Justificació.....	3
2. Contextualització de l'Escola Els Falcons.....	5
3. Marc Teòric.....	10
3.1 Hàbits saludables.....	10
3.1.1 Alimentació saludable.....	11
3.1.2 Activitat Física.....	11
3.1.3 Hàbits Higienics.....	12
3.1.4 Descans.....	12
3.2 Relació entre un estil de vida saludable i el rendiment acadèmic.....	13
3.3 Promoció dels hàbits saludables.....	14
3.4 Pla Català d'Esport a l'Escola.....	15
3.5 Programa INFADIMED.....	15
3.6 Relació amb el currículum.....	17
3.6.1 Currículum Educació Infantil.....	17
3.6.2 Currículum Educació Primària.....	18
4. Marc Normatiu.....	21
4.1 Normativa bàsica.....	21
4.2. Documents de centre.....	25
5. Desenvolupament del projecte.....	27
5.1 Diagnosi.....	27
5.1.1 Disponibilitat del professorat.....	28
5.1.2 Formació del professorat.....	29
5.1.3 Projecte significatiu: Millora de la salut i de l'activitat física de l'alumnat.....	30
5.1.4 Qüestionaris a les famílies i a l'alumnat.....	30
5.2 Fase de Sensibilització.....	31
5.3 Temporització.....	33
5.4 Anàlisi DAFO del projecte.....	34
5.5 Objectius.....	35
5.6 Estratègies.....	36
5.7 Activitats i actuacions bàsiques.....	38
5.8 Avaluació del projecte.....	54
6. Conclusions.....	55
7. Referències bibliogràfiques.....	58
Annex 1. Tríptic de l'Escola Els Falcons.....	62
Annex 2. Esquema del pati d'educació infantil.....	63
Annex 3. Esquema del pati d'educació primària.....	64
Annex 4. Qüestionaris fase de diagnosi.....	64

## 1. Justificació

El document que es presenta a continuació exposa el Pla de Millora de l'Escola Els Falcons per promoure els hàbits saludables en l'entorn escolar i la vida dels infants. Aquest pla sorgeix com a resposta als objectius establerts en el Projecte Educatiu de Centre, que destaca la importància d'incorporar i consolidar bones pràctiques relacionades amb la salut i el benestar de l'alumnat.

L'escola es troba en un procés constant de canvi per adaptar-se a la societat actual on vivim. Així doncs, en aquest context, l'adquisició i promoció d'hàbits saludables esdevé essencial per poder garantir el benestar físic, social i emocional dels infants. Des de l'Escola Els Falcons, volem introduir propostes pedagògiques que contribueixin a fomentar un estil de vida saludable des de la infància.

Segons el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya (2025), la infància és l'etapa de la vida en què la prevenció en l'àmbit de la salut és especialment crucial. Així doncs, l'adquisició i consolidació d'hàbits saludables durant la infància i adolescència té un impacte directe en la seva persistència en l'edat adulta. Per aquest motiu, les escoles exerceixen un paper fonamental en la promoció de l'educació per la salut.

Tanmateix, també convé destacar que diversos estudis han evidenciat que actualment un nombre significatiu d'infants i adolescents pateixen problemes de salut, com ara l'obesitat, a causa d'uns hàbits alimentaris inadequats i d'una manca d'activitat física. Per tant, podem veure que es tracta d'una problemàtica real que requereix intervenció (Sierra et al., 2018).

A més, tal com ens diu l'estudi anomenat "Activitat física i rendiment acadèmic en la infància i preadolescència: una revisió sistemàtica" (Chacón et al., 2020): *"La pràctica d'activitat física constitueix un mitjà essencial en la millora de la salut física i mental. La seva influència en diversos aspectes cognitius com l'atenció, memòria o concentració ha estat àmpliament estudiada, podent guardar una*

*estreta relació amb el rendiment acadèmic.*” Per tant, la pràctica d’activitat física aporta una millora del rendiment acadèmic dels nens i nenes.

Així doncs, des de l’Escola Els Falcons, hem identificat la necessitat d’implementar un Pla de Millora orientat a fomentar els hàbits saludables entre l’alumnat del nostre centre educatiu. Aquest Pla se centrarà en els següents aspectes clau: la importància de l’alimentació equilibrada, la pràctica regular d’activitat física, el descans adequat i la higiene personal, ja que són considerats els pilars fonamentals per fomentar i consolidar un estil de vida saludable.

Per tal d’assegurar l’èxit d’aquest Pla de Millora, es proposen accions i propostes pedagògiques concretes, per totes les etapes educatives del centre, des d’educació infantil fins a educació primària. Algunes de les propostes incloses en aquest Pla són la introducció d’esmorzars saludables, la realització de tallers d’hàbits higiènics i l’increment de les activitats físiques en el dia a dia escolar, entre d’altres. A més, cal destacar, que aquest projecte comptarà amb la implicació activa de les famílies i de les entitats del nostre poble, Alcover, sempre amb l’objectiu de beneficiar el nostre alumnat.

Aquest Pla de Millora també permet l’aplicació real del currículum i la creació de situacions d’aprenentatge, per tant es garanteix una experiència educativa més significativa per l’alumnat i adaptada a les seves necessitats. A més, amb aquest Pla es vol desenvolupar el projecte significatiu recollit en el Projecte Educatiu de Centre sobre la millora de la salut i la forma física de l’alumnat.

En definitiva, aquest Pla de Millora vol promoure un estil de vida saludable entre l’alumnat de l’Escola Els Falcons, garantint el seu benestar físic, emocional i social. A partir d’accions concretes detallades i la implicació de tota la comunitat educativa es pretén fomentar un estil de vida saludable que perduri en l’edat adulta i que a més contribueixi tant en la seva salut com en el seu rendiment acadèmic.

## 2. Contextualització de l'Escola Els Falcons

### - Context del centre

L'escola Els Falcons és un centre d'educació infantil i primària d'una sola línia, de titularitat pública i depenent del Departament d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya. Així, doncs, els nivells educatius que s'imparteixen en aquest centre són educació infantil (3-6 anys) i educació primària (6-12 anys). L'any de fundació d'aquesta escola és el 2024.

Aquest centre educatiu, que es va inaugurar l'any 2022, es troba al municipi d'Alcover, que forma part de la comarca de l'Alt Camp. Aquesta població es troba a la zona de contacte entre les muntanyes de Prades i el Camp de Tarragona i al límit amb les comarques del Baix Camp i del Tarragonès.

El nom del centre "Escola Els Falcons", està inspirat amb l'escut del municipi d'Alcover, que està documentat com un vol mig abaixat, la popular ala. Un historiador va fer derivar d'aquesta ala el nom del poble, ja que es tractaria d'una ala de falcó, d'on provindria l'afirmació "falcó ver". (Ajuntament d'Alcover, s.d.a.)

A continuació es presenta el logotip de l'escola, el qual està format per tres falcons, inspirat en l'escut del municipi on està ubicada. El color predominant del logotip és el groc, coincidint amb el de l'ala de falcó que apareix a l'escut del poble.



**Imatge 1.** Logotip de l'Escola Els Falcons. Font: Elaboració pròpia

Per veure el tríptic informatiu del centre escolar, vegeu l'annex 1: Tríptic de l'Escola Els Falcons.

### - Patis de l'Escola Els Falcons

Al costat dret de l'escola, amb accés directe des de les aules, podem trobar el pati d'educació infantil, vegeu en l'annex 2 el dibuix del pati d'educació infantil. Aquest espai està compost per diverses seccions, que contenen materials i mobles per tal d'ajudar al desenvolupament dels infants. A tot el voltant de la tanca, podem trobar el jardí, en el qual les diverses aules d'infantil s'encarreguen de cuidar les seves plantes, per poder observar el seu creixement i experimentar amb elles de manera vivencial. El primer espai que trobem és l'espai del sorral, on els infants poden crear i experimentar amb la sorra. A continuació, podem veure l'espai de desenvolupament motor. En aquesta secció, veiem els dos gronxadors, preparats perquè els infants siguin capaços d'accedir-hi sense l'ajuda d'un adult. També trobem la part de la caseta i el tobogan, als quals s'accedeix a partir d'unes escales. Podem veure també, diversos llocs per saltar i caminar i un tub per poder gatejar per dins. En aquest pati també hi ha un lloc de la calma, on els infants i, en sortir de l'escola, les seves famílies, poden seure, descansar, parlar i menjar, mitjançant uns bancs sota els arbres i taules i cadires. Els següents dos espais són els de joc simbòlic. Aquests espais contenen una gran estructura, semblant a un iglú, dins la qual els nens i nenes poden crear les seves històries i els seus propis jocs. Al costat, per acabar, trobem els tipis i les cabanes, on els alumnes poden descansar i jugar, amb llibertat de crear i desenvolupar la seva manera de comunicar-se amb els companys i companyes de l'escola.

Darrere de l'edifici de l'escola trobem el pati d'educació primària, vegeu en l'annex 3 el dibuix del pati d'educació primària, que està dividit en diverses zones dissenyades per a diferents tipus d'activitats. A la part superior dreta hi ha un lloc per practicar esports i jocs d'equips variats. Aquestes instal·lacions ofereixen un espai perfecte per practicar esports, ja sigui durant l'hora del pati, a les classes d'Educació Física, o fins i tot després de l'horari escolar. Just a sota de les pistes esportives es troba una zona equipada amb troncs per seure, situada sota els arbres, que crea una àrea d'ombra ideal per fer activitats a l'aire lliure o fins i tot per dinar. Al centre del pati hi ha una altra àrea amb taules de pícnic i una estructura que proporciona ombra. Aquest espai es pot utilitzar tant per descansar, esmorzar o berenar, com per fer treballs en grup, entre altres activitats. A la part inferior esquerra hi ha una zona de jocs que inclou troncs per practicar equilibris, llits elàstics i una estructura per escalar. Al costat d'aquesta

zona es troba un tub dissenyat per permetre als infants passar-hi per dins o per sobre, oferint noves opcions de joc. A la part inferior central del pati hi ha un espai amb diverses estructures on els nens i nenes poden jugar, saltar, córrer i escalar, a més de comptar amb arbres que fan ombra. Finalment, a la part superior dreta hi ha una graderia semicircular, pensada per acollir activitats a l'aire lliure com espectacles, reunions escolars o esdeveniments esportius. Tot el pati està envoltat d'arbres i vegetació, cosa que aporta frescor i natura a l'espai, mentre que les zones de terra ofereixen un espai ampli i obert perquè els infants puguin córrer, jugar i socialitzar. En conjunt, aquest pati combina diferents espais per al joc, el descans i les activitats socials, fomentant el moviment, la creativitat i la convivència en un entorn escolar.

#### - Característiques de les famílies

Segons l'Institut d'Estadística de Catalunya (2024) la major part de la població d'Alcover, és de nacionalitat Espanyola. La resta d'habitants són de procedència estrangera.

Pel que fa al coneixement del català, el 91,78% de la població entén el català i el 79,21% el saben parlar. Això mostra que la llengua familiar majoritària de l'alumnat del municipi és el català. Tot i això, també hi ha un nombre elevat d'infants que parlen tant el català com el castellà a casa. Malgrat que sigui minoria, una petita part de la població parla altres idiomes a casa.

Respecte de l'ocupació dels habitants, el juny del 2024, la taxa d'atur es troba per sota de la de Catalunya i Espanya. Per altra banda, el PIB per habitant és més baix que el de Catalunya i Espanya. (Institut d'Estadística de Catalunya, 2024)

També s'ha pogut observar que la majoria d'alumnes escolaritzats viuen a Alcover, tot i que també hi ha una petita part que viuen en pobles pròxims al municipi, com ara La Riba, Picamoixons o Valls, entre d'altres.

#### - Trets d'identitat

Els diversos trets d'identitat que descriuen la nostra escola són els següents:

##### Pública

L'escola Els Falcons és una escola pública.

### Catalana

El català és la llengua vehicular i d'aprenentatge de l'escola. Es fomenta el coneixement de la llengua i la cultura catalana, volent transmetre els drets d'identitat catalans. El català, com a llengua pròpia de Catalunya, ha de ser utilitzat com a llengua vehicular i d'aprenentatge en totes les activitats, tant internes com externes, de la comunitat educativa.

### Pluralisme i valors democràtics

L'escola es manté dins del principi de la neutralitat ideològica, és a dir, no exclou a ningú a causa de la seva procedència, religió, ideologia o nivell econòmic, sinó que dona una formació ètica, moral i cívica basada en els drets humans. Es fomenta l'esperit crític dels infants i el diàleg entre els alumnes, les famílies i els docents, estimulant els valors de la societat democràtica.

### Inclusió i diversitat

L'escola acull tot l'alumnat, respectant les seves característiques individuals. Es té en compte el seu procés d'aprenentatge personal, fomentant valors d'acceptació, respecte i no discriminació, sigui quin sigui el seu sexe, ètnia, religió o les seves capacitats.

### Confessionalitat

La nostra escola és laica i aconfessional. Així doncs, es respecten totes les creences i religions de la comunitat educativa. El nostre centre celebrarà i treballarà les festes, tradicions i costums catalans com a eina d'arrelament i coneixença a la nostra societat, sense vincular-les a les connotacions religioses.

### Coeducació

L'escola segueix el principi de la coeducació, és a dir, educarà per la igualtat entre els nens i les nenes, sense discriminacions i propiciant la no discriminació per raó de sexe, promovent la igualtat d'oportunitats entre els infants.

### Interculturalitat

En el nostre centre acull la diversitat cultural com un valor positiu. Així doncs, es propiciarà una interacció positiva entre la comunitat educativa, es reconeixeran les diversitats entre l'alumnat i es treballarà sobre la base d'equitat, igualtat de drets i justícia social tenint en compte la nostra realitat social, lingüística i cultural.

### Formació integral

Considerem l'educació com un procés que engloba tant els aspectes físics, com morals i intel·lectuals. És per aquest motiu, que es dona importància al desenvolupament físic, musical, plàstic i a l'educació en valors on l'alumnat tingui una participació activa i on puguin descobrir i potenciar aquestes qualitats.

### Escola oberta

Des del centre es creu que és molt important treballar conjuntament amb la comunitat educativa i amb l'entorn de l'escola per beneficiar els aprenentatges de l'alumnat. Es treballa conjuntament perquè l'alumnat tingui un bon coneixement del poble d'Alcover i de l'entorn proper, participant activament en els actes i festes del poble. Des de l'escola s'impulsen estratègies per promoure la participació dels diferents sectors de la comunitat escolar.

### Aprenentatge significatiu

L'ensenyament a l'escola va orientat al fet que el mateix alumne sigui capaç de relacionar el coneixement que ja sap amb el que està aprenent i amb la vida quotidiana. L'alumne és protagonista del seu propi procés d'aprenentatge i es vetlla perquè sigui conscient del desenvolupament progressiu de la seva personalitat. Tanmateix, l'alumnat ha de poder aplicar els diferents aprenentatges de manera efectiva en contextos diversos. Els alumnes han d'aprendre a ser competents en tots els àmbits de la vida.

### Educació en sostenibilitat i responsabilitat social

L'escola promou el respecte pel medi natural i social, fomentant la reflexió i la consciència sobre l'impacte de les accions individuals i col·lectives en el futur. Així mateix, impulsa l'adquisició d'una cultura de la sostenibilitat, educant els alumnes en la importància de desenvolupar hàbits de reutilització, reducció, reciclatge i estalvi (d'aigua, llum, paper o calefacció).

## Ús responsable de les tecnologies a les aules

Les TIC són una eina molt valuosa a les aules si se saben utilitzar adequadament. Ofereixen recursos que permeten diverses formes d'expressió, motivació i representació, continuant així els principis del DUA (Disseny Universal per a l'Aprenentatge). Això no obstant, un ús responsable, conscient i segur és essencial, ja que un mal ús pot portar a desinformació i menor compromís de l'alumnat. Per tant, a les aules s'orienta l'ús de les TIC des d'una perspectiva pedagògica.

## Aprenentatge dialògic

L'escola promou l'aprenentatge dialògic com a element clau per promoure la participació activa i el pensament crític de l'alumnat. El diàleg igualitari entre tots els membres de la comunitat educativa és fonamental per garantir que totes les veus se sentin escoltades i valorades.

## **3. Marc Teòric**

### 3.1 Hàbits saludables

Els hàbits saludables són un conjunt de pràctiques relacionades amb l'activitat física, l'alimentació equilibrada, el descans adequat i la higiene personal, entre d'altres. Aquestes pràctiques ajuden al benestar físic, emocional i social de les persones. La infància és l'etapa de la vida en què la prevenció en l'àmbit de la salut és més important. Així doncs, en aquestes edats és quan s'han d'adquirir els hàbits saludables com a rutines, i, a més, es pot fer una detecció precoç en els seus problemes de salut que els ajudarà en el seu present immediat i en l'edat adulta (Departament de Salut, 2025).

Rivero et al (2015), defineix la salut com l'assoliment del màxim nivell de benestar físic, mental i social i de la capacitat de funcionament. Així doncs, per aconseguir aquest nivell de benestar, hem d'adoptar diversos comportaments que explicarem en els següents punts, que ens ajuden a mantenir el cos i la ment equilibrades.

### 3.1.1 Alimentació saludable

Seguir una dieta equilibrada i saludable és essencial per a la nostra salut i també per al nostre funcionament cognitiu. Actualment, la dieta mediterrània és reconeguda per la comunitat científica internacional com una de les dietes més equilibrades i saludables. Així doncs, tal com diu aquesta dieta en la seva piràmide alimentària, una dieta saludable està basada en un abundant consum de verdures, cereals, llegums i oli d'oliva, sempre intentant apostar pels productes locals i de temporada (Institut Guttman, s.d.).

També cal remarcar, que tal com ens proposa l'estudi realitzat per (Mamani et al.,2023), el fet de seguir una dieta equilibrada i saludable té un impacte directe en el rendiment acadèmic dels estudiants. Així doncs, els autors expliquen que seguir una alimentació saludable no només ajuda al creixement físic, sinó també és imprescindible per al desenvolupament cognitiu i emocional dels infants. El cervell necessita nutrients essencials per a assegurar un bon funcionament, com ara vitamines, minerals, proteïnes..., d'aquesta manera s'aconsegueix millorar les capacitats com l'atenció, la memòria i la concentració. Així doncs, s'observa que a mesura que la qualitat de l'alimentació millora, també milloren els resultats acadèmics, afavorint també la capacitat de gestionar les emocions i l'estrés; mentre que si es segueix una alimentació deficient, els resultats acadèmics també decauen.

### 3.1.2 Activitat Física

Realitzar activitat física amb regularitat és imprescindible per a mantenir una vida saludable. Es considera activitat física tot aquell moviment muscular que es produeixi per als músculs esquelètics i que suposi un consum d'energia. Realitzar activitat física ajuda a evitar malalties com ara: les cardíques, la diabetes, la obesitat... També s'associa a una millora de la salut mental i en un retràs en l'aparició de demències, millorant la nostra qualitat de vida. (Institut Guttman, s.d.).

L'Organització Mundial de la Salut (OMS), recomana que els nens i nenes d'entre 5 i 17 anys realitzin com a mínim 60 minuts diaris en activitats d'intensitat

moderada. Qualsevol pràctica d'activitat física superior als 60 minuts els aportarà un major benefici en la seva salut. Cal destacar que la inactivitat física és un dels principals factors de risc de mortalitat per malalties no transmissores. Les persones que no realitzen el suficient exercici físic presenten un risc de mortalitat d'entre un 20% i un 30% superior a les que són actives (World Health Organisation, 2024).

Així doncs, hem de realitzar activitat física per a millorar la nostra forma física, la salut cardiovascular, la resistència dels nostres ossos, la capacitat cognitiva i la salut mental a més de reduir la grassa corporal, entre d'altres.

### 3.1.3 Hàbits Higienics

La higiene és essencial per mantenir una bona salut, ja que prevé l'aparició de malalties, infeccions i afavoreix el benestar personal. La higiene del cos és molt important, com per exemple: dutxar-se periòdicament, rentar-se la cara en despertar-nos, rentar-se sovint les mans amb aigua i sabó, rentar-se les dents després de cada àpat... És imprescindible que s'adquireixin tots aquests hàbits higiènics des de la infància (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, s.d.).

Així doncs, és molt important conscienciar a l'alumnat sobre la importància de seguir aquests hàbits d'higiene, ja que no només els ajudarà a tenir menys risc de patir malalties, sinó que també els beneficiarà a ser més constants, organitzats, tenir estima personal i a complir la formació dels hàbits saludables (Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya, s.d.).

### 3.1.4 Descans

Tenir una bona qualitat del són és imprescindible per a tenir una bona salut, ja que s'associa a una millora de les funcions cognitives i a un millor manteniment del cervell en edats avançades. El Global Council on Brain Health (2017), dona diversos consells per a assegurar un bon descans, com ara dormir de 7 a 8 hores diàries, establir hores regulars per anar a dormir i aixecar-nos, mantenir el dormitori fosc i tranquil i a una temperatura còmode, intentar limitar l'ús del

dormitori a només dormir i exposar-nos a la llum durant el dia, entre d'altres. (Institut Guttman, s.d.).

Així doncs, també cal destacar que hi ha una clara influència entre els hàbits de son en la memòria i l'atenció dels infants en edat escolar. A través d'un estudi que es va realitzar, es va poder comprovar que una bona qualitat i quantitat del son són imprescindibles per al bon funcionament cognitiu del nostre cos. Per tant, els nens i nens que mantenien una bona qualitat en els seus descansos presentaven millors rendiments en tasques relacionades amb l'atenció i la memòria. En canvi, els nens i nenes amb uns hàbits de son més irregulars tenien dificultats per concentrar-se i retenien menys informació. També cal destacar, que aquest estudi subratlla la importància d'educar als infants i a les famílies sobre els hàbits saludables de son per a poder millorar el rendiment acadèmic dels infants (Oropeza-Bahena et al.,2012).

### 3.2 Relació entre un estil de vida saludable i el rendiment acadèmic

Diversos estudis com els que es mencionen al llarg d'aquest punt, han demostrat que l'adopció d'un estil de vida saludable durant la infància i l'adolescència té un impacte positiu en el seu rendiment acadèmic. Els hàbits saludables esmentats anteriorment, com ara una alimentació equilibrada, la pràctica regular d'activitat física, un descans adequat i uns bons hàbits higiènics, no només contribueixen al benestar físic i social dels infants, sinó que també milloren les seves capacitats cognitives, i per tant, els seus resultats acadèmics.

Per altra banda, aquells infants que opten per estils de vida poc saludables, com ara el sedentarisme, una alimentació deficient i/o la manca d'hores de descans, s'han associat a una baixada del seu rendiment acadèmic. Un estudi publicat a "Apunts. Educació Física i Esports" ha evidenciat que els adolescents amb hàbits de vida menys saludables presentaven qualificacions escolars més baixes (Sánchez et al., 2007). A més, aquests estils de vida els poden derivar a altres problemes de salut, com ara l'obesitat.

Pel que fa a la relació de l'activitat física amb aquesta millora, ens expliquen que la seva pràctica en la infància i preadolescència constitueix una millora essencial

tant en la seva salut física com en la mental. També s'especifica que la pràctica d'activitat física té influència en diversos aspectes cognitius, com ara la millora de l'atenció, de la memòria o de la concentració. (Chacón, R., et al., 2020).

### 3.3 Promoció dels hàbits saludables

La nostra societat actual presenta molts canvis en els estils de vida de les persones, fet que està provocant que hi hagi un augment de l'obesitat infantil i de problemes de salut com ara la diabetes o les malalties cardiovasculars. Així doncs, l'educació per la salut és un mitjà imprescindible per intentar canviar aquesta situació en la que ens trobem avui en dia. Les escoles tenen un paper fonamental en la formació i l'adquisició d'hàbits saludables, relacionat amb l'alimentació, l'activitat física... Els centres educatius han de ser un espai on es duguin a terme pràctiques saludables, activitats formatives sobre aquests temes i programes de sensibilització adreçats a les famílies i a l'alumnat (Perea, 2001)

Tot i això, les famílies també tenen un paper molt important en la consolidació d'un estil de vida saludable en els infants. Per aquest motiu, és important que existeixi una comunicació estreta entre les famílies i el centre per tal de poder garantir una educació coherent i contínua en aquesta formació sobre els hàbits saludables. Segons l'article que es mencionarà a continuació, les famílies, com que són el primer entorn de l'alumnat, són les encarregades d'instaurar hàbits saludables a casa, com ara mantenir una dieta equilibrada, realitzar activitat física regular, regular l'horari de son... Per altra banda, les escoles, han de reforçar aquests hàbits mitjançant activitats relacionades amb el currículum i els hàbits saludables i a més, propiciar la formació i la sensibilització de les famílies, l'alumnat i els docents. Així doncs, també és molt important que les escoles organitzin activitats específiques per involucrar les famílies en la formació d'hàbits saludables, per exemple a partir de tallers, xerrades, jornades de sensibilització i així ajudar al benestar de l'alumnat (Alberto & Romero, 2015).

Finalment, podem observar que és molt important que des de l'escola es promoguin aquests hàbits saludables i que es formi a les famílies, als docents i l'alumnat sobre aquest tema per tal de poder garantir una millora de la seva salut i l'adquisició d'aquests hàbits.

### 3.4 Pla Català d'Esport a l'Escola

L'any 2004 el Govern de la Generalitat de Catalunya arran de fer un anàlisi en les escoles, va poder observar que hi havia un índex molt reduït de participació de l'alumnat en l'esport escolar i que hi havia un increment dels hàbits del sedentarisme i de la obesitat. A més, van poder observar que hi havia una demanda creixent en aquesta matèria de salut i benestar. Actualment, aquest programa està gestionat per la Secretaria General de l'Esport i el Departament d'Educació, i s'adreça a tots els centres escolars de Catalunya. Així doncs, es va creure essencial impulsar el Pla Català d'Esport a l'Escola. Els objectius principals d'aquest programa són:

- Incrementar la pràctica regular d'activitat física i esportiva en horari no lectiu.
- Facilitar l'accés a la pràctica esportiva escolar a tota la comunitat educativa.
- Fomentar l'adquisició d'hàbits saludables que contribueixin a la millora del benestar personal i social.
- Contribuir mitjançant la pràctica esportiva a l'educació en valors i fomentar la participació per sobre de la competició.

La coordinació d'aquest programa l'ha de desenvolupar un docent del centre educatiu, preferentment es recomana que sigui especialista en educació física, i ha de ser escollit per l'equip directiu del centre. (Generalitat de Catalunya, s.d).

Així doncs, en conclusió, aquest programa actualment s'està implementant a moltes escoles de Catalunya, per tal de fomentar l'activitat física i reduir el sedentarisme a les escoles. Amb l'ajuda i implicació dels centres educatius es vol garantir que tots els infants puguin tenir accés a la pràctica esportiva i a la promoció d'hàbits saludables.

### 3.5 Programa INFADIMED

INFADIMED (Infància i Dieta Mediterrània) és un programa que tal com diu el seu nom pretén promocionar la dieta mediterrània a l'alumnat d'educació infantil i

educació primària. Aquest programa el realitzen professionals d'infermeria d'atenció primària de l'Institut Català de la Salut. (INFADIMED,s.d.)

El programa consisteix en la realització en horari lectiu, per part de professionals sanitaris, de 6 sessions informatives, durant el curs escolar d'una durada aproximada de 45 minuts. El primer que es realitza en aquestes sessions és la projecció d'un vídeo d'animació que han creat únicament per aquest programa. En aquests vídeos es tracten diversos temes relacionats amb els hàbits saludables adaptats a les edats dels nens i nenes. El protagonista d'aquest vídeo sempre és el Capità Vitamines, que és qui explica els continguts. A continuació, els professionals que hagin assistit a la sessió els hi faran un resum dels continguts que s'han treballat en el vídeo de manera dinàmica i els infants poden fer preguntes per tal de resoldre els seus dubtes. Finalment, tots junts fan una activitat relacionada amb el temari d'aquella sessió (INFADIMED,s.d.)

Els continguts que es tracten en aquests vídeos tenen en compte l'alimentació saludable i sostenible, la higiene bucal, l'ús racional de la tecnologia, el canvi climàtic i malalties que es poden derivar arran d'un estil de vida poc saludable (Institut Català de la Salut, 2018).

Aquest Programa va iniciar-se com a prova pilot l'any 2012 a quatre escoles de Vilafranca del Penedès i se'n van poder extreure resultats molt favorables. Per exemple, a l'inici del Programa, el 83,7% d'aquesta població consumia una fruita diària i el 32% consumia dues peces al dia. Al finalitzar la intervenció, l'increment de consum de fruita diària va arribar al 90,6%, mentre que el consum de dues fruites al dia va arribar al 72,1%. Després de l'èxit d'aquest Programa Pilot es va estendre cap a altres comarques, com l'Alt Penedès, el Baix Llobregat, entre moltes d'altres (Institut Català de la Salut, 2018).

Així doncs, podem veure que la realització d'aquest programa a les escoles aporta beneficis en l'alumnat, com ara la millora de la seva dieta.

### 3.6 Relació amb el currículum

Aquest Pla de Millora es troba estretament relacionat amb els dos currículums actuals d'educació infantil i d'educació primària. A continuació, s'explicarà sobre quines bases curriculars es sustenta.

#### 3.6.1 Currículum Educació Infantil

El currículum d'Educació Infantil estableix la importància de l'adquisició progressiva d'hàbits relacionats amb la salut, el benestar i l'autonomia personal. Així doncs, segons el Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil, un dels principals objectius d'aquesta etapa és "El foment d'hàbits de promoció de la salut i el benestar, i de consum responsable i sostenible, partint de situacions properes i quotidianes."

En aquest sentit, aquest Pla de Millora, es justifica dins del currículum d'Educació Infantil dins de diversos eixos. En primer lloc, cal destacar, que en el document s'especifica que tots els eixos d'aquesta etapa educativa han d'atendre els aspectes relacionats amb el seu creixement personal, a la seva autonomia, el seu desenvolupament afectiu i emocional, el descobriment de les possibilitats i les necessitats del cos, entre d'altres.

#### **Eix 1: Un infant que creix amb autonomia i confiança**

Aquest eix explica la importància del desenvolupament de l'autonomia, la confiança i el benestar dels infants, aspectes que estan directament relacionats amb la promoció d'hàbits saludables. També es destaca que l'infant ha d'explorar el seu cos i desenvolupar progressivament les seves capacitats motores i perceptives, per tant és necessari fomentar l'activitat física per tal que puguin assolir aquestes capacitats. Finalment, també es planteja la relació entre el joc, el moviment i l'autonomia, esmentant que s'han d'integrar activitats físiques i hàbits saludables dins de l'espai escolar, ja que el joc és una eina fonamental per a l'adquisició d'aprenentatges significatius.

Les competències específiques i sabers del segon cicle d'aquest eix que justifiquen aquest Pla de millora són les següents:

- Competència específica 1. Progressar en el coneixement i el domini del cos, en el moviment i la coordinació, adonant-se de les pròpies

possibilitats, per anar desenvolupant autonomia personal i una autoimatge ajustada i positiva.

- Sabers:
- Cos, moviment i autonomia
  - Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: saltar, girar, respirar, manipular objectes, desplaçar-se, enfilat-se i fer equilibris.
  - Control i consciència corporal.
  - Domini actiu del to muscular i la postura, i adaptació a les característiques dels objectes, accions i situacions.
  - Iniciativa i curiositat per adquirir noves habilitats motrius a través del joc i el moviment lliure.
  - Desenvolupament i autoregulació progressiva d'hàbits d'autonomia.
  - Implicació progressiva en la cura d'un mateix i dels altres.
- Competència específica 4. Progressar en l'adquisició de normes i hàbits saludables i ecosocialment responsables, guanyant confiança en les pròpies possibilitats i capacitats per construir la pròpia identitat.
  - Sabers:
  - Hàbits de vida saludable per a l'autocura i la cura de l'entorn
    - Identificació, manifestació i regulació de les pròpies necessitats fisiològiques.
    - Incorporació progressiva d'hàbits sostenibles i ecosocialment responsables relacionats amb la salut, el benestar personal i l'entorn en què habiten.

### 3.6.2 Currículum Educació Primària

En el cas d'Educació Primària, el currículum estableix objectius relacionats amb el desenvolupament d'hàbits saludables, la pràctica regular d'activitat física i la responsabilitat en la cura del propi cos. Segons el Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació bàsica, trobem dos objectius generals que justifiquen el nostre Pla de Millora. Un d'ells explica que

l'alumnat ha de conèixer i acceptar el funcionament del propi cos, consolidar els hàbits de cura i salut corporals, tot adquirint estratègies per poder prendre decisions conscients sobre el consum alimentari, i incorporar l'educació física per afavorir el desenvolupament personal i social. L'altre objectiu aposta per valorar críticament els hàbits socials relacionats amb la salut, l'alimentació, el consum, entre d'altres.

Dins d'aquest Pla de Millora també s'inclou la competència personal, social i d'aprendre a aprendre (CPSAA), ja que fomenta l'autonomia i el benestar de l'alumnat. Aquest pla promou hàbits saludables que afavoreixen la gestió emocional, la cooperació i la presa de decisions que beneficien la seva salut. A més, implica la comunitat educativa i treballa perquè aquests hàbits perdurin en el temps, contribuint el seu desenvolupament personal i social.

Tanmateix, també cal destacar que aquest Pla de Millora es sustenta amb diverses àrees.

### **Coneixement del Medi Natural, Social i Cultural**

En aquesta àrea es treballen conceptes relacionats amb la nutrició, la higiene i el benestar emocional. Els tallers d'hàbits saludables i la implicació de professionals externs són accions que ajuden a consolidar aquests aprenentatges. La competència que es treballaria dins d'aquesta àrea és:

- Competència específica 4 Conèixer i prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, a partir de l'adquisició d'hàbits fonamentats en coneixements científics, per aconseguir el benestar físic i emocional i afavorir la convivència.
  - Sabers
  - Cultura científica, la vida al nostre planeta (primer i segon curs)
    - - Identificació i ús d'hàbits saludables relacionats amb el benestar físic de l'ésser humà: higiene, alimentació variada i equilibrada, consum de productes de proximitat, exercici físic, descans i cura del propi cos per prevenir possibles malalties.

- Identificació i ús d'hàbits saludables relacionats amb el benestar emocional i social: estratègies d'identificació de les pròpies emocions per respectar i acceptar la diversitat present a l'aula i a l'entorn proper.

## **Educació Física**

L'educació física és sense cap mena de dubte l'àrea que més justifica el nostre Pla de Millora, ja que tracta tots els temes que es volen millorar. Així doncs, les competències específiques i els sabers que es treballen en aquest Pla de Millora d'aquesta àrea són les següents:

- Competència específica 2 Desenvolupar un estil de vida actiu i saludable, incorporant la pràctica habitual d'activitats físiques i altres comportaments beneficiosos per a la salut durant la vida quotidiana per adquirir hàbits que contribueixin al benestar físic, mental i social.
- Competència específica 3 Prendre part en activitats motrius individuals i col·lectives, de joc i d'expressió i comunicació corporal per integrar-les en el repertori motriu i afavorir les relacions interpersonals.
  - Sabers
  - Vida activa i saludable, hàbits saludables (Primer i segon curs)
    - Reconeixement dels efectes físics beneficiosos que la pràctica habitual d'activitats físiques i un estil de vida actiu tenen per a la salut en la vida quotidiana.
    - Valoració de la importància de mantenir uns hàbits higiènics en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana
    - Utilització de postures adequades a les necessitats motrius en situacions quotidianes.
    - Identificació dels aliments que són saludables i dels que no ho són en la dieta alimentària diària.
    - Correcta hidratació en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.
    - Coneixement de les hores necessàries de descans diari per compensar i recuperar-se de l'esforç físic i mental d'acord amb les necessitats pròpies de l'edat.

- Activitats motrius i lúdiques, culturals i expressives, expressió i comunicació corporal (primer i segon curs)
  - Exploració de les possibilitats expressives del cos i el moviment en situacions motrius variades.
  - Comunicació d'emocions, idees, personatges o situacions a través del cos, el gest i el moviment de manera espontània en situacions motrius variades.
  - Activitats motrius i lúdiques, culturals i expressives, expressió i comunicació corporal (primer i segon curs)
- Interacció amb l'entorn en el temps de lleure, temps de lleure saludable
  - Valoració de les pràctiques d'activitats físiques programades que es realitzen fora de l'escola.
  - Enumeració de les activitats físiques que l'alumnat faci durant el temps de lleure amb la intenció que tothom en conegui de noves.
  - Identificació d'alguna entitat de l'entorn més proper que fa pràctiques d'activitats físiques saludables.
  - Coneixement d'algunes pràctiques d'activitats físiques que es poden dur a terme al barri, al poble o a la ciutat o al medi natural.

Cal destacar que, en aquest cas, només hem mencionat els sabers de primer i segon curs. Tot i així, el nostre Pla de Millora també contempla els sabers de tercer, quart, cinquè i sisè.

Així doncs, en conclusió, aquest Pla de Millora esdevé una eina essencial per assegurar l'aplicació del currículum de manera transversal, fomentant un estil de vida saludable entre l'alumnat de l'Escola Els Falcons.

## **4. Marc Normatiu**

### **4.1 Normativa bàsica**

El projecte Educatiu de l'escola "Els Falcons", i per tant el present pla de millora, tenen com a marc La Constitució espanyola (art. 27.1) i l'Estatut d'Autonomia de

Catalunya (art. 15) i es fonamenta en la normativa vigent següent ordenada segons ordre d'importància i data de publicació (Departament d'Educació i Formació Professional de la Generalitat de Catalunya, s.d.):

- Objectius per al Desenvolupament Sostenible (ODS)

Des de l'escola creiem que s'ha d'educar als infants per tal que siguin ciutadans responsables amb el medi ambient i la sostenibilitat. El 2015, l'ONU va aprovar l'agenda 2030, un pla d'acció en el que es van proposar els 17 objectius de desenvolupament sostenible. Aquests són un conjunt de fites globals, que es van implementar per tal d'abordar els desafiaments més urgents de desenvolupament sostenible. A continuació anomenem les ODS que tenen més relació amb els nostre Pla de Millora:

3.Garantir una vida sana i promoure el benestar a totes les persones de totes les edats.

4.Garantir una educació inclusiva, equitativa, de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom.

9.Garantir modalitats de consum i producció sostenible.

- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).

Aquesta llei és la normativa espanyola que regeix l'educació, per tant, la nostra escola ha d'estar fonamentada en els principis d'aquesta llei: la qualitat educativa, l'equitat i la igualtat entre l'alumnat.

- Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació (LOE).

Aquesta llei és la que des del 2006 ordena el sistema educatiu espanyol, és a dir regula els ensenyaments educatius no universitaris en els diferents trams d'edat. Per tant, és molt important que en el nostre Projecte Educatiu de Centre tinguem en compte aquesta normativa.

- Llei orgànica 3/2020, de 29 de desembre, per la qual es modifica la Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació.

Arran de la crisi econòmica que hi va haver es van haver de fer canvis en l'Educació. A més, l'ús generalitzat de les tecnologies d'informació i comunicació van fer que es canviessin certs enfocaments de l'antiga llei orgànica per adaptar-la als temps actuals. Així doncs, considerem que aquesta llei és imprescindible per aconseguir un sistema educatiu equitatiu i inclusiu en la nostra escola.

- Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'Educació de Catalunya (LEC).

Aquesta llei és la primera que reconeix a la Generalitat en matèria d'Educació. Es regula el règim lingüístic del sistema educatiu per garantir l'educació en català, entre molts altres temes. És la llei que regula l'educació a Catalunya i, per tant, l'escola ha de basar-se en els principis d'aquesta llei.

- Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència.

Aquesta llei recull tota la legislació actual catalana sobre la infància i l'adolescència i també s'hi introdueixen aspectes com la protecció davant del maltractament d'infants i adolescents, els processos d'acolliment, entre d'altres. Els drets dels infants són molt importants i tots i totes els hem de conèixer.

- Decret 279/2006, de 4 de juliol, sobre drets i deures de l'alumnat i regulació de la convivència en els centres educatius.

En aquest decret es reforça el caràcter educatiu dels processos i les conductes i les accions que s'empenguin per tal de prevenir i corregir conductes inadequades. Aquest decret permet que el règim interior de cada centre decideixi i precisi la majoria de les qüestions d'aquest procediment. Des de la nostra escola, creiem que és molt important saber gestionar els conflictes a través de la convivència i utilitzar les mesures preventives que ens ofereix aquest decret.

- Decret 102/2010, de 3 d'agost, d'autonomia de centres educatius.

Aquest decret aplica els preceptes que estableix la Llei 12/2009, del 10 de juliol, per aconseguir que l'autonomia dels centres sigui compatible amb el funcionament integrat del sistema. Regula l'exercici d'aquesta autonomia i estableix que sigui en l'àmbit del centre on se situï la presa de decisions. La

capacitat de poder decidir i regular l'autonomia del mateix centre és molt important.

- Decret 155/2010, de 2 de novembre, de la direcció dels centres educatius públics i del personal directiu professional docent.

Aquest Decret especifica les funcions i atribucions de les direccions dels centres públics i regula el procediment de selecció i nomenament. S'estableix també les característiques de la formació inicial i permanent per a exercir la direcció dels centres públics i el marc reglamentari per a reconèixer l'exercici de la direcció.

- Decret 39/2014, de 25 de març, pel qual es regulen els procediments per definir el perfil i la provisió dels llocs de treball docents.

En aquest Decret, s'especifica la definició dels perfils dels docents, els tipus de llocs de treball dels docents, els procediments de provisió que s'hi associen, entre altres temes de gestió dels recursos humans. Aquesta informació és essencial per garantir una bona gestió i organització del centre educatiu.

- Decret 29/2015, de 3 de març, de modificació del Decret 155/2010, de 2 de novembre, de la direcció dels centres educatius públics i del personal directiu professional docent.

En aquest decret, s'introdueixen modificacions importants en el procediment de selecció de la direcció del centre públic i el seu nomenament. Com a novetat, s'introdueix que com a requisit per poder participar en el concurs de mèrits, s'ha d'haver superat un curs de funció directiva. Per altra banda, se suprimeixen altres requisits, com ara haver prestat serveis en un centre públic. És molt important que les escoles segueixin aquests decrets, per garantir un bon projecte de direcció, entre d'altres.

- Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa de l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.

Aquest Decret continua les actuacions que desenvolupa el Departament d'Ensenyament, que estan basades en els principis d'inclusió i normalització, entre d'altres. Tenint en compte les orientacions dels organismes internacionals, la recerca educativa i les pràctiques de referència dels professionals, s'avança cap a

l'objectiu de fer possible una educació per a tots en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.

- Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'Educació bàsica.

En aquest decret s'especifiquen les disposicions generals, el currículum que s'ha de seguir les escoles, la gestió pedagògica i l'avaluació. A més, també compta amb set annexos, on es recullen les competències clau, la descripció de les àrees, les matèries, les competències transversals, entre d'altres. Per tant, és important que la nostra escola segueixi aquest Decret per poder assolir els objectius que s'especifiquen en el currículum de cada etapa.

- Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'Educació Infantil.

Aquest decret és semblant a l'anterior. Estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil i la defineix com una etapa educativa única, amb identitat pròpia i amb intencionalitat educativa. També s'hi inclou el currículum de l'educació infantil. Els cursos d'educació infantil de l'escola s'han de basar en aquest decret.

- Decret 91/2024, de 14 de maig, del règim lingüístic del sistema educatiu no universitari.

Aquest decret és el decret que regeix l'àmbit lingüístic dels centres educatius. Arran de la situació d'emergència lingüística que vivim, aquest decret regula l'ús de la nostra llengua en el sistema educatiu no universitari.

#### 4.2. Documents de centre

Una vegada especificat el marc legal sobre el què se sustenta el nostre Pla de Millora: "Cuidem la nostra Salut", convé ressaltar que aquest document es desenvolupa i concreta en altres documents propis del centre, que s'especifiquen en els punts que trobarem a continuació.

#### **4.2.1. Projecte Educatiu de Centre (PEC)**

El Projecte Educatiu de Centre (PEC) és un document que inclou els trets d'identitat del centre, els principis pedagògics, els principis organitzatius i el projecte lingüístic. També inclou el model pedagògic, els criteris organitzatius de l'escola, tot seguint la normativa vigent i en coherència amb el context del centre. (Departament d'Educació, 2014).

En relació amb el present Pla de Millora: "Cuidem la nostra salut!" de l'Escola Els Falcons, el PEC actua com a marc de referència, ja que recull la importància de promoure els hàbits saludables entre l'alumnat. Així doncs, cal remarcar que aquest Pla sorgeix com a resposta als objectius concrets del PEC, tot implementant accions específiques i propostes pedagògiques per fomentar una alimentació equilibrada, un augment de l'activitat física, un descans adequat i una bona higiene personal dins de l'entorn escolar.

#### **4.2.2. Programació General Anual (PGA)**

La Programació General Anual (PGA) és el document normatiu que concreta les actuacions que es duran a terme per a cada curs a partir del Projecte Educatiu de Centre. Així doncs, ha d'incloure les prioritats del curs escolar, com ara els objectius, les actuacions i els criteris d'avaluació i el funcionament i organització del curs. La PGA es valora al final del curs escolar a partir dels indicadors que s'han marcat en un inici. (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2024)

Així doncs, en relació amb aquest Pla de Millora, la PGA serveix per integrar-lo dins de la planificació anual de centre, ja que s'estableixen les activitats concretes, qui són els responsables de la seva implementació, els objectius d'aquest Pla de Millora i els criteris d'avaluació. Al final del curs escolar també es podrà veure si s'han assolit els objectius proposats a partir dels indicadors d'avaluació.

#### **4.2.3. Memòria Anual**

La memòria anual de centre recull els objectius que es troben en la Programació General Anual de centre, d'acord amb els criteris, els indicadors i els

procediments d'avaluació establerts. Així doncs, es recullen els objectius programats per aquell curs escolar i es determina si han estat assolits o no. Les valoracions i resultats d'aquests objectius es tenen en compte en l'elaboració de la PGA del següent curs escolar. (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2024)

La Memòria Anual serveix per valorar l'impacte de les accions que s'han realitzat d'aquest Pla de Millora. Per tant, es podrà veure quina ha estat la seva efectivitat i poder prendre decisions per a millorar o optimitzar aquest Pla de Millora per als futurs cursos escolars.

#### **4.2.4. Projecte de Direcció**

El Projecte de Direcció és un document bàsic de gestió de centre que ordena el desplegament del Projecte Educatiu de Centre per al període de mandat de la direcció. Es concreta l'estructura organitzativa i s'hi inclouen els indicadors que serveixen per avaluar la direcció. El Projecte de Direcció es concreta cada curs escolar mitjançant les Programacions Generals Anuals per tal d'assolir els objectius (Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació, 2024).

Així doncs, el Projecte de Direcció és molt important per aquest Pla de Millora, ja que ha de donar suport i coordinar les accions que es volen desenvolupar en aquest Pla. En el Projecte de Direcció es defineix el marc en què es desenvoluparà aquest Pla, explicant la importància que té dins del centre i garantint que les propostes estiguin alineades amb els objectius globals del centre. A més, ha de ser el responsable de proporcionar els recursos que siguin necessaris i supervisar que es segueixin les línies del Projecte Educatiu de Centre.

## **5. Desenvolupament del projecte**

### **5.1 Diagnosi**

Per dur a terme la diagnosi del nostre Pla de Millora, s'implementaran diverses accions, com ara, la formació del professorat, la coordinació i disponibilitat del personal docent, el seguiment de la línia pedagògica del centre i la distribució de

qüestionaris a les famílies i a l'alumnat per recollir les seves opinions i necessitats.

#### 5.1.1 Disponibilitat del professorat

Abans d'implementar qualsevol Projecte de Millora, des de l'Escola Els Falcons considerem fonamental conèixer quina és la disponibilitat i la implicació del personal docent en aquest àmbit. La seva participació activa és un dels aspectes fonamentals per garantir l'èxit d'aquest Pla.

Per aquest motiu, es realitzarà una primera sessió de formació i de reflexió inicial, on el professorat podrà compartir la seva opinió sobre els aspectes que creguin que són imprescindibles de treballar i també detectar en quins àmbits se senten més o menys preparats. Així doncs, aquesta primera posada en comú servirà per identificar quines àrees necessiten més reforç i poder adaptar aquest Pla de Millora a les necessitats reals de l'alumnat, el personal docent i del centre.

Per altra banda, també se'ls proposarà que donin idees, recursos o propostes que considerin que poden ser útils per a la implementació del projecte. Així doncs, es vol aconseguir que els docents se sentin implicats i motivats per desenvolupar amb èxit aquest Pla de Millora.

Tanmateix, també se'ls informarà que per poder realitzar aquest Pla de Millora amb èxit s'ha creat un grup impulsor format per l'equip directiu, els coordinadors de cicle i els docents especialitzats en educació física que faran el seguiment del projecte i coordinaran les diverses accions i estratègies que es duran a terme. També es remarcarà que aquest grup impulsor estarà a la seva disposició en cas de dubtes o de suggeriments durant el procés d'implementació d'aquest projecte.

A partir d'aquestes iniciatives, es pot assegurar que el Pla de Millora està adaptat a la realitat del centre i que s'escolten i es valoren totes les opinions i suggeriments del personal docent.

### 5.1.2 Formació del professorat

A l'escola Els Falcons considerem essencial que el professorat rebi una formació específica en hàbits saludables per garantir-ne una correcta aplicació. Cal destacar, que la formació docent no només ajudarà a transmetre aquests coneixements a l'alumnat de manera efectiva, sinó que també ajudarà el personal docent a ser conscient de la importància de l'adquisició d'hàbits saludables entre l'alumnat.

Per aquest motiu, des de l'escola es proposa que el professorat faci el curs virtual "Hàbits i estils de vida saludables en l'àmbit educatiu", ofert per la Fundació Aula Smart. Es tracta d'un curs de modalitat virtual, amb una durada de 100 hores i de matrícula gratuïta. Aquesta formació els proporciona eines i coneixements sobre l'adopció d'un estil de vida saludable, la coneixença sobre els bons hàbits alimentaris i l'anàlisi de diversos programes per promoure la salut en l'entorn escolar, entre d'altres (Fundació Aula Smart, s.d.). També convé destacar, que durant la implementació d'aquest Pla de Millora s'aniran proposant altres formacions que siguin d'interès pel personal docent.

A més, per complementar aquesta formació, l'escola organitzarà xerrades i tallers pràctics impartits per professionals de diferents àmbits relacionats amb la salut, com ara nutricionistes, especialistes en activitat física i experts en benestar emocional. Aquestes sessions permetran resoldre dubtes específics del professorat i oferiran eines pràctiques per aplicar els coneixements adquirits. Cal destacar que totes aquestes accions es vehicularan des del Centre de Recursos Pedagògics (CRP) de l'Alt Camp per tal que els docents participants rebin un reconeixement com a activitats de formació.

Finalment, es proposarà la creació d'un grup de treball docent on els i les mestres podran compartir experiències, recursos, bones pràctiques, formacions i tot allò que considerin que pot ser d'interès. Per facilitar aquesta col·laboració, disposaran d'un espai compartit a Google Drive on podran penjar i organitzar els materials. D'aquesta manera s'afavorirà l'intercanvi d'idees i el treball en equip.

### 5.1.3 Projecte significatiu: Millora de la salut i de l'activitat física de l'alumnat.

A l'hora d'aplicar un Pla de Millora en un centre educatiu, és essencial assegurar-nos que segueix la línia pedagògica de centre que es defineix en el Projecte Educatiu de Centre (PEC). D'aquesta manera es garanteix la coherència entre les diferents situacions d'aprenentatge i reforça els objectius generals de l'escola.

Així doncs, s'informarà el personal docent que aquest Pla de Millora té una relació directa amb el projecte significatiu sobre la millora de la salut i de l'activitat física de l'alumnat recollit en el PEC. Cal destacar que aquest Pla té una planificació de 4 anys vista, i que s'haurà d'anar avaluant progressivament i anar millorant-lo, per tal de poder garantir un bon foment dels hàbits saludables entre l'alumnat.

A més, tal com s'ha comentat anteriorment, és molt important crear situacions d'aprenentatge que estiguin basades en el model pedagògic de centre, és a dir on es treballi a partir de les metodologies que s'especifiquen en el PEC, com ara el treball per ambients, racons, metodologies vivencials...

Per tal d'ajudar en un inici a la correcta implementació d'aquestes metodologies es proporcionarà al personal docent diversos recursos didàctics, i es crearà un banc de materials pedagògics compartits per tal que puguin consultar-ho sempre que ho necessitin.

D'aquesta manera, s'aconsegueix que el Pla de Millora tingui una continuïtat amb el model pedagògic de centre i que sigui més interessant i motivacional per a l'alumnat.

### 5.1.4 Qüestionaris a les famílies i a l'alumnat.

Una vegada el professorat ja està informat sobre la implementació d'aquest Pla de Millora i ja estan iniciant les formacions, es passaran dos qüestionaris. Un d'ells, estarà destinat a les famílies de l'escola, i se'ls hi enviarà mitjançant l'aplicació TokApp, que és l'aplicació que utilitzen a l'escola per comunicar-se amb les famílies. Aquest qüestionari té la intenció d'avaluar quins són els coneixements que tenen les famílies sobre els hàbits saludables i conèixer quins són els seus hàbits alimentaris i els dels seus fills i filles.

El segon qüestionari es passarà a l'alumnat des de primer a sisè de primària de l'Escola Els Falcons, per tal de conèixer quines són les seves motivacions i coneixements sobre aquest àmbit. El realitzaran a l'escola quan cada tutora d'aula consideri convenient i podrà realitzar els canvis que consideri adients per tal d'adaptar-nos al nivell de l'alumnat. A partir d'aquests qüestionaris s'adaptaran les diverses situacions d'aprenentatge a les necessitats i interessos reals de l'alumnat i les famílies del centre.

En l'Annex 4 podeu trobar les plantilles dels dos qüestionaris que s'enviaran a les famílies i a l'alumnat.

## 5.2 Fase de Sensibilització

La fase de sensibilització és un pas molt important per garantir l'èxit d'aquest Pla de Millora i assegurar la implicació de tota la comunitat educativa. Així doncs, té com a objectiu conscienciar i informar a les famílies sobre la importància de consolidar hàbits saludables desde la infància, així com fomentar la participació activa de la comunitat educativa en la implementació d'aquest Pla de Millora.

Aquesta fase la durà a terme l'equip impulsor del Pla de Millora, que tal com s'ha mencionat en el punt anterior el formen l'equip directiu, els coordinadors de cicle i els docents especialitzats en educació física. Així doncs, seran els encarregats de planificar, coordinar i realitzar les accions de la fase de sensibilització, assegurant que el missatge arribi a tota la comunitat educativa a través de diversos mitjans.

A continuació, expliquem les accions que estan previstes dins d'aquesta fase:

- Jornada de portes obertes: Aquesta jornada tindrà un paper fonamental per donar a conèixer aquest projecte a tota la comunitat educativa, sobretot a les noves famílies que tenen interès en incorporar-se a l'escola. Es dedicarà una part de la jornada de portes obertes a explicar el Pla de Millora a les famílies interessades, explicant els seus objectius, les accions que es duran a terme i els beneficis dels hàbits saludables en el desenvolupament dels infants. A més, també es mostraran exemples concrets d'activitats que es realitzaran al llarg del curs i es proporcionarà

informació sobre quina és la implicació de la comunitat educativa en aquest Pla de Millora. També se'ls informarà de totes les altres accions que es duran a terme per tal de conèixer millor aquest projecte.

- Reunió d'inici de curs: En aquest moment es presentarà el Pla de Millora a totes les famílies de l'alumnat de l'escola, i s'explicaran els seus objectius, les accions previstes i els beneficis que aportarà als infants. També es destacarà el compromís que té l'Escola Els Falcons amb l'adquisició dels hàbits saludables, remarcant la importància que té la col·laboració activa de les famílies per garantir l'èxit del projecte. Durant la reunió s'informarà a les famílies sobre com es treballaran aquests hàbits dins de l'escola i com ho poden fer fora de l'aula. A més, es resoldran els dubtes que tinguin i se'ls facilitaran els recursos que es considerin adients per ajudar-los. Així doncs, s'aprofitarà les reunions d'inici de curs per incloure un punt on es tracti el Pla de Millora que s'està implementant.
- Xerrada sobre els hàbits saludables: Per tal de conscienciar a les famílies sobre la importància d'adoptar un estil de vida saludable i poder fomentar aquests hàbits fora de l'escola, s'oferirà una xerrada inicial, realitzada per professionals de la salut, com ara una nutricionista, especialistes en activitat física, entre d'altres que es creguin adients. A través d'aquesta xerrada, s'explicarà l'impacte positiu que té una alimentació equilibrada, la pràctica regular d'exercici físic, el descans adequat i uns bons hàbits higiènics en la salut dels infants i en el seu rendiment acadèmic. A més, se'ls hi donaran estratègies i recursos perquè les famílies puguin incorporar aquests hàbits de manera senzilla en el seu dia a dia.
- Difusió a través de la web de l'escola i de les xarxes socials: Per assegurar una comunicació constant amb tota la comunitat educativa es crearà un espai específic a la pàgina web de l'escola on es compartirà informació sobre el Pla de Millora. Hi haurà informació detallada sobre el projecte, com ara les accions previstes, les xerrades i formacions disponibles, recomanacions per les famílies, recursos didàctics i un fòrum de consultes per resoldre dubtes i compartir experiències. A més, per reforçar la visibilitat del projecte es compartiran publicacions periòdiques a les xarxes socials de l'escola amb novetats, testimonis i imatges relacionades amb el Pla. D'aquesta manera, tota la comunitat podrà estar informada.

Considerem que aquestes accions són essencials per informar tota la comunitat educativa sobre la importància del seu compromís i participació en aquest Pla de Millora. La seva implicació activa és essencial per garantir l'èxit de les accions proposades i aconseguir els objectius establerts.

### 5.3 Temporització

En la implementació d'un Pla de Millora és essencial tenir clara la seva temporització, és a dir, saber durant quants anys es realitzarà, quines accions importants es duran a terme en cada trimestre, entre d'altres que es considerin adients. Així doncs, a continuació, es mostra una taula de temporització dels quatre anys que es durà a terme aquest Pla de Millora.

<b>1r curs escolar</b>		
<u>1r trimestre</u>	<u>2n trimestre</u>	<u>3r trimestre</u>
Creació del grup impulsor Fase de diagnosi. Fase de sensibilització. Formació inicial als docents Creació de la pàgina web. Reunió informativa. Conveni amb el Pla Català d'Esport a l'Escola. Implementació de les primeres activitats.	Col·laboració amb entitats locals. Seguiment dels indicadors de procés. Conveni amb el programa INFADIMED. Implementació de les activitats programades.	Avaluació de les activitats en la memòria anual. Posar propostes de millora en la PGA. Implementació de les activitats programades.

**Taula 1.** Temporització del primer curs escolar del Pla de Millora. Font: Elaboració pròpia

<b>2n curs escolar</b>		
<u>1r trimestre</u>	<u>2n trimestre</u>	<u>3r trimestre</u>
Informació famílies noves Formació als nous docents. Actualització de la pàgina web. Revisar les propostes de millora del curs anterior. Implementació de les activitats programades.	Revisar els convenis de col·laboració amb entitats locals. Seguiment dels indicadors de procés. Detectar si es necessiten nous materials o formacions. Implementació de les activitats programades.	Comparació dels resultats amb l'any anterior. Avaluació de les activitats en la memòria anual. Posar propostes de millora en la PGA. Implementació de les activitats programades.

**Taula 2.** Temporització del segon curs escolar del Pla de Millora. Font: Elaboració pròpia

<b>3r curs escolar</b>		
<u>1r trimestre</u>	<u>2n trimestre</u>	<u>3r trimestre</u>
Informació famílies noves Formació als nous docents. Actualització de la pàgina web. Revisar les propostes de millora dels cursos anterior. Implementació de les activitats programades.	Revisar els convenis de col·laboració amb entitats locals. Seguiment dels indicadors de procés. Implementació de les activitats programades.	Comparació dels resultats amb els anys anteriors. Avaluació de les activitats en la memòria anual. Posar propostes de millora en la PGA. Implementació de les activitats programades.

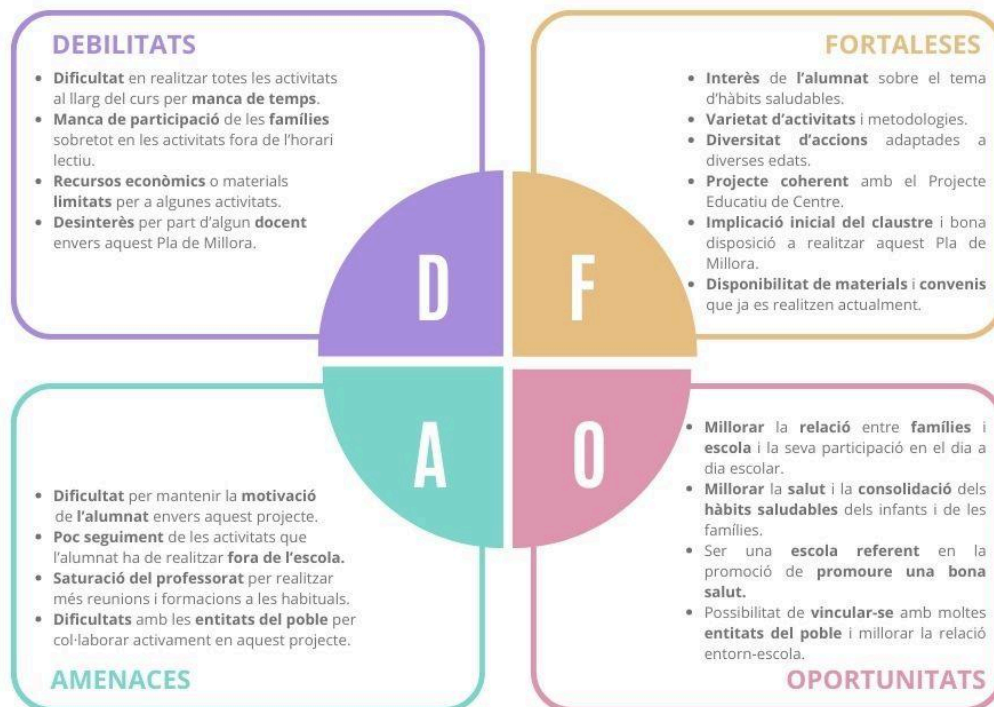
**Taula 3.** Temporització del tercer curs escolar del Pla de Millora. Font: Elaboració pròpia

<b>4t curs escolar</b>		
<u>1r trimestre</u>	<u>2n trimestre</u>	<u>3r trimestre</u>
Informació famílies noves Formació als nous docents. Actualització de la pàgina web. Revisar les propostes de millora dels cursos anterior. Implementació de les activitats programades.	Revisar els convenis de col·laboració amb entitats locals. Seguiment dels indicadors de procés. Implementació de les activitats programades.	Comparació dels resultats amb els anys anteriors. Avaluació de les activitats en la memòria anual. Avaluació final del Projecte. Posar propostes de millora en la PGA. Implementació de les activitats programades. Acte de cloenda del Pla de Millora. Consolidació del Projecte.

**Taula 4.** Temporització del quart curs escolar del Pla de Millora. Font: Elaboració pròpia

#### 5.4 Anàlisi DAFO del projecte

En l'elaboració d'un Pla de Millora és molt important preveure quins seran els punts forts i els punts febles d'aquest projecte. És per aquest motiu, que a partir d'un anàlisi DAFO (Debilitats, Amenaces, Fortaleses i Oportunitats) podem veure en quins punts haurem de posar més èmfasi per tal d'aconseguir els nostres objectius, a més de poder preveure quins factors externs que no depenen del nostre centre poden afectar el bon funcionament del nostre Pla de Millora. Així doncs, a continuació es mostrarà l'Anàlisi DAFO que s'ha realitzat sobre el nostre projecte a partir del que creiem que pot passar al llarg de la implementació d'aquest Pla de Millora.



**Esquema 1.** Anàlisi DAFO del Pla de Millora. Font: Elaboració pròpia

En conclusió, abans de realitzar aquest Pla de Millora aquest és l'anàlisi que nosaltres podem preveure de la seva implementació.

## 5.5 Objectius

Aquest Pla de Millora contempla diversos objectius que es volen aconseguir a partir d'estratègies i activitats. Així doncs, els objectius principals del pla són:

- **Objectiu 1:** Potenciar la pràctica regular d'activitat física tant a l'escola com a casa promovent iniciatives que afavoreixin la pràctica física diària i el gust per l'esport.
- **Objectiu 2:** Fomentar una alimentació equilibrada impulsant estratègies i activitats que ajudin a l'alumnat a adquirir hàbits alimentaris saludables en el seu dia a dia.
- **Objectiu 3:** Promoure el descans i el benestar emocional, a partir d'accions que els mostrin la importància de les hores de son, la relaxació i la gestió de les emocions.

- Objectiu 4: Afavorir el desenvolupament d'hàbits d'higiene personals i posturals, a partir de dinàmiques que millorin la cura del cos, la higiene corporal i l'adopció de postures corporals correctes.
- Objectiu 5: Impulsar la participació de tota la comunitat educativa en el Pla de Millora, creant espais de comunicació i col·laboració entre famílies, docents i escola.

Així doncs, a partir d'aquests objectius, es pretén garantir l'èxit d'aquest Pla de Millora. Per assolir aquest propòsit, serà fonamental la implicació activa de tota la comunitat educativa, especialment de l'alumnat, que haurà de participar en les diferents accions i activitats previstes durant els anys establerts.

## 5.6 Estratègies

Cada objectiu del Pla de Millora es desplega a través d'un conjunt d'estratègies que serveixen per estructurar i donar coherència a les diverses activitats que es realitzaran. A continuació, es detallen les estratègies associades a cadascun dels objectius mencionats anteriorment del Pla de Millora.

Objectiu 1: Potenciar la pràctica regular d'activitat física tant a l'escola com a casa promovent iniciatives que afavoreixin la pràctica física diària i el gust per l'esport.

- *Estratègia I*: Promoure un enfocament global de l'activitat física que vagi més enllà de les hores lectives d'educació física, integrant-la en diferents espais i moments del dia a dia escolar.
- *Estratègia II*: Impulsar des de l'escola el gust per l'activitat física fora de les hores lectives i com a estil de vida de l'alumnat.
- *Estratègia III*: Establir vincles amb entitats locals esportives per donar a conèixer-les i potenciar la importància de l'exercici físic en la vida diària.

Objectiu 2: Fomentar una alimentació equilibrada impulsant estratègies i activitats que ajudin a l'alumnat a adquirir hàbits alimentaris saludables en el seu dia a dia.

- *Estratègia I*: Incorporar hàbits d'alimentació saludable en diferents moments i espais del dia a dia escolar.
- *Estratègia II*: Promoure el gust i la importància d'una alimentació saludable i equilibrada tant a casa com a l'escola amb la implicació de la comunitat educativa.

- *Estratègia III:* Col·laborar amb les famílies, la comunitat educativa i l'entorn proper a l'escola per potenciar el coneixement sobre l'educació alimentària.

Objectiu 3: Promoure el descans i el benestar emocional, a partir d'accions que els mostrin la importància de les hores de son, la relaxació i la gestió de les emocions.

- *Estratègia I:* Integrar rutines de descans i relaxació al llarg del dia a dia escolar per millorar el benestar físic i emocional de l'alumnat.
- *Estratègia II:* Promoure el coneixement de les seves emocions a partir d'activitats específiques a l'escola per millorar la seva gestió.
- *Estratègia III:* Sensibilitzar les famílies i la comunitat educativa sobre la importància de treballar el descans, les hores de son, i la salut emocional tant a casa com a l'escola.

Objectiu 4: Afavorir el desenvolupament d'hàbits d'higiene personals i posturals, a partir de dinàmiques que millorin la cura del cos, la higiene corporal i l'adopció de postures corporals correctes.

- *Estratègia I:* Incorporar hàbits d'higiene corporal i postural en el dia a dia escolar, promovent la seva pràctica regular i autònoma per part de l'alumnat.
- *Estratègia II:* Impulsar la col·laboració amb les famílies i l'entorn per millorar els hàbits d'higiene personal i postural fora de l'escola.

Objectiu 5: Impulsar la participació de tota la comunitat educativa en el Pla de Millora, creant espais de comunicació i col·laboració entre famílies, docents i escola.

- *Estratègia I:* Crear canals de comunicació oberts entre les famílies i l'escola per compartir informació i dubtes sobre el Pla de Millora.
- *Estratègia II:* Informar a les famílies sobre els objectius del Pla de Millora i de les activitats que es realitzaran.

## 5.7 Activitats i actuacions bàsiques

<b>Objectiu 1:</b> Potenciar la pràctica regular d'activitat física tant a l'escola com a casa promovent iniciatives que afavoreixin la pràctica física diària i el gust per l'esport.								
<b>Estratègia I:</b> Promoure un enfocament global de l'activitat física que vagi més enllà de les hores lectives d'educació física, integrant-la en diferents espais i moments del dia a dia escolar.								
Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Patis actius i dinamitzats.  (Ed.infantil i ed. primària)	Especialistes Ed. Física	Estratègies de dinamització del pati amb jocs i materials que fomentin el moviment.	Feedback i nivell de satisfacció de l'alumnat.	Increment del temps dedicat a l'activitat física diària a l'escola.	X	X	X	X
Jornades esportives.  (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor	Organització de jornades esportives amb la participació de tota la comunitat educativa en horari lectiu.	Nombre de famílies i alumnes implicats en aquestes jornades esportives.	Millora de la percepció de l'alumnat i les famílies sobre la importància de l'activitat física a partir d'enquestes	X	X	X	X
Ambient d'activitat física.  (Ed.infantil i ed. primària)	Equip docent i especialistes d'Ed. Física.	Creació d'un ambient d'activitat física on es facin rutes de senderisme, jocs tradicionals actius...	Nombre d'alumnes que participen en aquest ambient.	Millora de l'interès de l'alumnat cap a l'activitat física (enquesta).	X	X	X	X
Renovació de materials d'educació física i psicomotricitat.  (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor	Renovació de materials d'educació física per l'alumnat que siguin del seu interès.	Reunions programades per la compra de nous materials.	Registre dels materials de nova adquisició.	X		X	

Tallers d'activitats física impartits per les famílies. (Ed. primària)	Equip Docent de cicles.	Impulsar tallers impartits per les famílies per explicar i ensenyar a l'alumnat activitats físiques del seu interès.	Nombre de famílies voluntàries a participar en aquests tallers.	Feedback de l'alumnat i les famílies que hi han participat.	X	X	X	X
---	-------------------------	--	---	---	---	---	---	---

**Taula 5.**Activitats i accions de l'objectiu 1 i estratègia I. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 1:** Potenciar la pràctica regular d'activitat física tant a l'escola com a casa promovent iniciatives que afavoreixin la pràctica física diària i el gust per l'esport.

**Estratègia II:** Impulsar des de l'escola el gust per l'activitat física fora de les hores lectives i com a estil de vida de l'alumnat.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Reptes setmanals d'activitat física. (Ed. primària)	Especialistes Ed. Física i tutors/es	Enviar un repte setmanal d'activitat física perquè l'alumnat hagi de realitzar a casa i enviar-ho a l'escola.	Nombre de vídeos que envia l'alumnat.	Feedback de l'alumnat a través d'un debat amb el seu docent.	X	X	X	X
Activitats esportives extraescolars. (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor i amb la col·laboració de l'AFA	Oferir activitats extraescolars de pràctica esportiva de diverses tipologies a un preu assequible per a les famílies.	Nombre d'alumnes apuntats a les activitats extraescolars.	Augment del nombre d'alumnes inscrits en activitats extraescolars esportives.	X	X	X	X
Desplaçaments actius. (Ed. primària)	Grup impulsor	Promoure de l'ús de bicicleta, patinets, caminant... en el trajecte a l'escola amb incentius i seguiment.	Nombre d'alumnes que realitzen desplaçaments actius.	Augment del nombre d'alumnes que opten per opcions actives en els desplaçaments a l'escola.	X	X	X	X

Pla Català d'Esport a l'Escola. (Ed. primària)	Grup impulsor	Incorporar del Pla Català d'Esport a l'Escola.	Reunions per decidir la incorporació.	Inscripció al Pla Català d'Esport a l'Escola.	X	X	X	X
Caminades solidàries pel territori obertes a tota la comunitat educativa. (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor	Oferir caminades solidàries pel territori d'Alcover una vegada per mes.	Reunions de tria de caminades	Nombre d'alumnes i famílies participants.	X	X	X	X

**Taula 6.**Activitats i accions de l'objectiu 1 i estratègia II. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 1:** Potenciar la pràctica regular d'activitat física tant a l'escola com a casa promovent iniciatives que afavoreixin la pràctica física diària i el gust per l'esport.

**Estratègia III:** Establir vincles amb entitats locals esportives per donar a conèixer-les i potenciar la importància de l'exercici físic en la vida diària.

Activitats/ Accions	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Visites a clubs esportius i d'activitat física locals. (Ed. primària)	Grup impulsor	Organitzar visites als clubs esportius i d'activitat física locals (centre de ioga, club de bàsquet, de futbol...).	Contacte amb els responsables de les entitats i clubs esportius locals.	Nombre de sortides realitzades al llarg del projecte.	X	X	X	X
Activitats extraescolars amb suport local. (Ed.infantil i ed. primària)	Equip directiu amb la col·laboració de l'AFA	Crear activitats extraescolars en col·laboració amb entitats esportives, com classes de natació, futbol 11...	Nombre d'activitats extraescolars proposades.	Nombre d'alumnes participant a aquestes activitats.	X	X	X	X
Sessions d'esport inclusiu.	Grup impulsor	Oferir sessions d'esport inclusiu amb	Reunions setmanals amb les	Nombre d'alumnes participants	X	X	X	X

(Ed. primària)		l'ajuda de les entitats locals.	entitats per organitzar aquestes sessions.	a aquestes sessions.				
Conferències sobre activitat física obertes a la comunitat educativa.	Grup Impulsor amb la col·laboració de l'AFA	Convidar professionals de l'esport locals (entrenadors, fisioterapeutes ...) per conscienciar sobre la importància de la realització d'activitat física.	Nombre de xerrades realitzades	Nombre de famílies i alumnes participants en aquestes xerrades.	X	X	X	X
Conveni entre l'escola i clubs esportius.	Equip directiu	Crear convenis entre l'escola i els clubs esportius.	Sessions per parlar els convenis.	Registre dels convenis establerts.	X		X	

**Taula 7.**Activitats i accions de l'objectiu 1 i estratègia III. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 2:** Fomentar una alimentació equilibrada impulsant estratègies i activitats que ajudin a l'alumnat a adquirir hàbits alimentaris saludables en el seu dia a dia.

**Estratègia I:** Incorporar hàbits d'alimentació saludable en diferents moments i espais del dia a dia escolar.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Esmorzars saludables  (Ed.infantil i ed. primària)	Equip docent de cicles amb la col·laboració de l'AFA	Trimestralment els divendres s'organitzarà un esmorzar saludable en que tot l'alumnat del centre amb l'ajuda de les famílies esmorzaran plegats algun aliment saludable (bol	Planificació dels diversos esmorzars saludables	Enquesta de satisfacció de l'alumnat i les famílies.	X	X	X	X

		de iogurt amb fruites...)							
Pla setmanal d'esmorzars saludables (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor amb la col·laboració d'un/a expert/a en nutrició	Realitzar una activitat didàctica amb l'alumnat per treballar un "planning" setmanal d'esmorzars saludables per portar a l'escola.	Planificació del pla setmanal d'esmorzars saludables	Nombre d'alumnat que segueix aquest pla.	X	X	X	X	
Hort escolar (Ed.infantil i ed. primària)	Equip docent de cicles	Realitzar un hort escolar de fruita i verdures per aprendre l'origen dels aliments i la importància del seu consum.	Sessions planificades de l'hort escolar.	Enquesta de satisfacció de l'alumnat.	X	X	X	X	
Menjador escolar saludable (Ed. primària)	Grup Impulsor amb la col·laboració d'un/a expert/a en nutrició	Revisar amb l'alumnat els menús del menjador escolar amb l'ajuda d'una nutricionista.	Reunions per revisar i millorar el menú del menjador escolar.	Menús mensuals elaborats per un/a expert/a en nutrició.	X	X	X	X	
Tastets saludables (Ed. primària)	Grup impulsor	Oferir mensualment diversos tastets saludables per inspirar a l'alumnat i donar a conèixer aliments saludables.	Planificació dels tastets saludables	Enquesta de satisfacció de l'alumnat.	X		X		

**Taula 8.**Activitats i accions de l'objectiu 2 i estratègia I. Font: Elaboració pròpia

<b>Objectiu 2:</b> Fomentar una alimentació equilibrada impulsant estratègies i activitats que ajudin a l'alumnat a adquirir hàbits alimentaris saludables en el seu dia a dia.								
<b>Estratègia II:</b> Promoure el gust i la importància d'una alimentació saludable i equilibrada tant a casa com a l'escola amb la implicació de la comunitat educativa.								
Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Màquina expendedora	Grup impulsor i servei de cuina de l'escola	Promoure la instal·lació d'una màquina de fruita i verdura a l'escola.	Creació de la màquina expendedora.	Enquesta de satisfacció de l'alumnat i les famílies.	X	X	X	X
Tallers de cuina saludables  (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor	Periòdicament oferir a les famílies l'oportunitat de venir a realitzar un taller de cuina saludable per a l'alumnat del centre.	Nombre de famílies voluntàries	Feedback de l'alumnat i les famílies que hi han participat..	X	X	X	X
Racons d'alimentació saludable a les aules  (Ed.infantil i ed. primària)	Equip docent de cicles	Oferir un espai de l'aula reservat a l'alimentació saludable on hi ha jocs, llibres... per entendre quins són aquests hàbits.	Registre dels materials d'alimentació saludable.	Nombre d'alumnat que utilitza aquests recursos.	X	X	X	X
Espai educatiu d'alimentació saludable  (Ed. primària)	Grup impulsor i equip docent de cicle	Realitzar en una situació d'aprenentatge per part de l'alumnat cartells, infografies... sobre diversos aspectes rellevants de l'alimentació saludable i penjar-los en	Realització dels cartells i les infografies per part de l'alumnat.	Feedback de l'alumnat i l'equip docent.	X		X	

		diversos espais de l'escola.						
Guia familiar d'hàbits saludables (Ed. primària)	Grup impulsor i equip docent de cicle	Crear a partir d'una situació d'aprenentatge amb l'alumnat una guia familiar d'hàbits saludables i penjar-la a la web de l'escola.	Registre de les sessions on es farà la guia.	Feedback de les famílies i l'alumnat.		X		X
Programa INFADIMED (Ed. primària)	Grup impulsor en col·laboració amb el programa INFADIMED	Programar xerrades periòdiques amb els representants del programa INFADIMED a parlar i implementar la seva metodologia sobre els hàbits saludables alimentaris i la dieta mediterrània.	Conevni de col·laboració amb INFADIMED	Enquesta de satisfacció de l'alumnat i el professorat.	X	X	X	X

**Taula 9.**Activitats i accions de l'objectiu 2 i estratègia II. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 2:** Fomentar una alimentació equilibrada impulsant estratègies i activitats que ajudin a l'alumnat a adquirir hàbits alimentaris saludables en el seu dia a dia.

**Estratègia III:** Col·laborar amb l'entorn proper a l'escola per potenciar el coneixement sobre l'educació alimentària.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Sortides a mercats i horts locals (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor	Periòdicament organitzar sortides per conèixer d'on provenen els productes de	Planificació de les diverses sortides.	Nombre de sortides realitzades i satisfacció per part de l'alumnat.	X	X	X	X

		proximitat i la importància que té el seu consum.						
Xerrades d'experts en nutrició	Grup impulsor	Oferir a l'alumnat i a la comunitat educativa xerrades de diversos experts en nutrició de la localitat per aprofundir en la importància de l'alimentació saludable.	Planificació de les diverses xerrades.	Enquesta de satisfacció de l'alumnat i les famílies.	X	X	X	X
Participació en campanyes municipals sobre alimentació (Ed. primària)	Grup impulsor	Adherir-se en les campanyes sobre alimentació municipals per ajudar a oferir una alimentació saludable a tothom.	Registre de les campanyes on ens adherirem	Nombre d'alumnes i famílies voluntàries que hi participen	X	X	X	X
Jornades d'alimentació saludable (Ed. infantil i ed. primària)	Grup impulsor amb la col·laboració de l'AFA	Trimestralment fer unes jornades d'alimentació saludable on tant famílies, com alumnes com experts en nutrició poden mostrar els seus coneixements sobre el tema, fer tastets de menjar saludable...	Registre de persones que s'han apuntat a les jornades.	Nombre de famílies, alumnes i experts que participen a les jornades i que hi assisteixen.	X		X	

**Taula 10.**Activitats i accions de l'objectiu 2 i estratègia III. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 3:** Promoure el descans i el benestar emocional, a partir d'accions que els mostrin la importància de les hores de son, la relaxació i la gestió de les emocions.

**Estratègia I:** Integar rutines de descans i relaxació al llarg del dia a dia escolar per millorar el benestar físic i emocional de l'alumnat.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Temps de relaxació després del pati  (Ed.infantil i ed. primària)	Equip docent de cicle	Es crearà una pauta que s'haurà de seguir on cada dia després del pati durant 10 minuts es farà relaxació. Per exemple, el dilluns massatges, dimarts estiraments, dimecres lectura...	Programació de les activitats de relaxació.	Feedback de l'alumnat i el professorat.	X	X	X	X
Racó de la calma  (Ed.infantil i comunitat de mitans)	Grup impulsor i equip docent de cicle	Crear en cada cicle un racó de la calma on els infants hi puguin anar-hi.	Creació de l'espai per cicles.	Enquesta de satisfacció per part de l'alumnat i professorat.	X	X	X	X
Descansos actius  (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor i equip docent de cicle	En els moments previs als canvis de classe realitzar pauses curtes amb estiraments, jocs tranquils...	Programació d'activitats que es poden fer en aquests descansos actius.	Feedback de l'alumnat i del professorat.	X	X	X	X
Sessions de ioga  (Ed. primària)	Equip impulsor i especialistes en educació física	Realitzar a través d'una situació d'aprenentatge sessions de ioga en les sessions d'educació	Programació d'aquestes sessions.	Feedback de l'alumnat i el professorat.	X	X	X	X

		física.						
--	--	---------	--	--	--	--	--	--

**Taula 11.**Activitats i accions de l'objectiu 3 i estratègia I. Font: Elaboració pròpia

<b>Objectiu 3:</b> Promoure el descans i el benestar emocional, a partir d'accions que els mostrin la importància de les hores de son, la relaxació i la gestió de les emocions.								
<b>Estratègia II:</b> Promoure el coneixement de les seves emocions a partir d'activitats específiques a l'escola per millorar la seva gestió.								
Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Assemblees grupals  (Ed. primària)	Equip docent i en col·laboració de l'especialista en educació emocional.	Períodicament es realitzaran assemblees a les aules on entre l'alumnat s'hauran de felicitar o recomanar algunes coses a millorar.	Programa- ció de les sessions on es farà l' assemblea	Feedback de l'alumnat i el professorat	X	X	X	X
Dinàmiques de cohesió de grup  (Ed.infantil i ed. primària)	Equip docent i en col·laboració de l'especialista en educació emocional.	A les sessions de tutoria	Programa- ció de les activitats de cohesió.	Enquesta de satisfacció a l'alumnat i al professorat.	X	X	X	X
Treball de les emocions a partir de contes i històries  (Ed.infantil i comunitat de mitans)	Grup impulsor i equip docent.	Aprendre a identificar les emocions a partir d'històries o contes.	Llista de les històries o contes escollits.	Sessions realitzades a partir d'aquests contes i històries.	X	X	X	X
Capsa de gestió de les emocions  (Ed. primària)	Grup impulsor i equip docent	L'alumnat pot escriure voluntàriament com han gestionat algun conflicte o situació complicada	Reunió on s'explica aquesta proposta.	Participació de l'alumnat en aquesta dinàmica.	X		X	

		per tal d'ajudar a altres alumnes si es troben en aquesta situació.					
Diari de la gratitud (Ed. primària)	Grup impulsor i equip docent	Creació d'un diari per aula on l'alumnat podrà escriure quan vulgui per felicitar-se entre ells.	Reunió on s'explica aquesta proposta.	Participació de l'alumnat en aquesta dinàmica.		X	X

**Taula 12.**Activitats i accions de l'objectiu 3 i estratègia II. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 3:** Promoure el descans i el benestar emocional, a partir d'accions que els mostrin la importància de les hores de son, la relaxació i la gestió de les emocions.

**Estratègia III:** Sensibilitzar les famílies i la comunitat educativa sobre la importància de treballar el descans, les hores de son, i la salut emocional tant a casa com a l'escola.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Guia de bons hàbits de descans (Ed. primària)	Grup impulsor i equip docent de cicle	L'alumnat amb l'ajuda dels docents realitzaran a partir d'una situació d'aprenentatge una guia de bons hàbits de descans que es penjarà a la pàgina web de l'escola per tal que les famílies puguin consultar-la.	Elaboració de les diverses guies de bons hàbits de descans	Enquesta de satisfacció per part de l'alumnat i les famílies.	X		X	
Xerrades amb professionals (Ed. primària)	Grup impulsor	Programar xerrades amb pediàtres, psicòlegs, entre d'altres per tal que les famílies i la comunitat	Programació de les diverses xerrades amb professionals	Nombre de xerrades realitzades i registre de l'assistència	X	X	X	X

		educativa puguin millorar el seu coneixement.						
Formació del professorat en gestió emocional	Grup impulsor i formadors externs al centre	Realitzar formacions sobre dinàmiques de grup i gestió emocional.	Cerca i contractació de les formacions.	Feedback del professorat.	X		X	
Tallers familiars de relaxació i benestar emocional	Grup impulsor amb la col·laboració d'experts externs al centre.	Realitzar periòdicament tallers oberts a tota la comunitat educativa de ioga, mindfulness, gestió de les emocions...	Programació dels tallers.	Assistència en aquests tallers fora de l'horari escolar.	X	X	X	X

**Taula 13.**Activitats i accions de l'objectiu 3 i estratègia III. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 4:** Afavorir el desenvolupament d'hàbits d'higiene personals i posturals, a partir de dinàmiques que millorin la cura del cos, la higiene corporal i l'adopció de postures corporals correctes.

**Estratègia I:** Incorporar hàbits d'higiene corporal i postural en el dia a dia escolar, promovent la seva pràctica regular i autònoma per part de l'alumnat.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Hàbits d'higiene corporal després de la pràctica d'activitat física.  (Ed. primària)	Especialistes en educació física	Al finalitzar una sessió d'educació física o d'alguna pràctica d'activitat física es promourà que l'alumnat es dutxari o el que es consideri adient.	Revisió del material d'higiene personal de l'alumnat.	Feedback de l'alumnat i del professorat.	X	X	X	X
Racó	Grup impulsor	Crear un racó	Creació i	Feedback	X	X	X	X

d'higiene a l'aula  (Ed.infantil i ed. primària)	i equip docent de cicle	d'higiene a l'aula amb mocadors, tovalloletes, sabó, pinta, cartells visuals...	compra del material necessari per a aquest racó.	de l'alumnat i del professorat.				
Millora de la higiene bucodental i corporal  (Ed.infantil)	Docents d'educació infantil	Ensenyar com mantenir una bona higiene bucodental i corporal a través de cançons, cartells i rentats pautats.	Cerca de cartells, cançons... per treballar aquest hàbit.	Feedback de l'alumnat i del professorat.	X	X	X	X
Reptes posturals  (Ed. primària)	Grup impulsor	Mantenir bones postures al llarg del dia i apuntar en una graella si s'ha aconseguit. Fer un petit debat periòdicament sobre si es milloren les postures...	Realització de les graelles i explicació a l'alumnat d'aquest repte postural.	Enquesta de satisfacció de l'alumnat i el professorat.	X		X	
Tallers pràctics de consciència corporal  (Ed. primària)	Grup impulsor amb la col·laboració d'experts.	Programar periòdicament tallers pràctics de consciència corporal per saber quines són les bones postures.	Programació dels tallers.	Feedback de l'alumnat i el professorat.	X	X	X	X

**Taula 14.**Activitats i accions de l'objectiu 4 i estratègia I. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 4:** Afavorir el desenvolupament d'hàbits d'higiene personals i posturals, a partir de dinàmiques que millorin la cura del cos, la higiene corporal i l'adopció de postures corporals correctes.

**Estratègia II:** Impulsar la col·laboració amb les famílies i l'entorn per millorar els hàbits d'higiene personal i postural fora de l'escola.

Activitats/	Responsable/	Recursos	Indicadors	Temporització
-------------	--------------	----------	------------	---------------

Accions	s	específics	Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Guia d'hàbits higiènics (Ed. primària)	Equip docent de cicle	Realitzar en una situació d'aprenentatge amb l'ajuda de l'alumnat una guia de bons hàbits d'higiene i de bons hàbits posturals per donar a les famílies i penjar-lo a la web de l'escola.	Realització de la guia per part de l'alumnat.	Enquesta de satisfacció de les famílies.	X	X	X	X
Campanya de salut a la població (Ed. primària)	Grup impulsor i equip docent de cicle	Realitzar una campanya a través de cartells, vídeos, reptes... i penjar-los per la població i en comerços.	Realització dels materials de la campanya	Feedback de l'alumnat i els comerços on s'han penjat.	X		X	
Visita de professionals d'un centre mèdic o d'una farmàcia (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor amb la col·laboració de serveis de la població	Realitzar xerrades de diversos professionals d'un centre mèdic o d'una farmàcia per tractar temes d'higiene.	Programació de les xerrades.	Nombre d'assistents en aquestes visites.	X	X	X	X
Reptes mensuals familiars d'higiene corporal i postural (Ed.infantil i ed. primària)	Grup impulsor i equip docent de cicle	Realització de l'alumnat de reptes mensuals per realitzar amb les famílies a través d'un full de seguiment que s'haurà de portar a l'aula.	Realització dels reptes mensuals.	Nombre d'alumnes i famílies que realitzen aquests reptes.		X		X
Creació d'un racó de la salut a la	Grup impulsor amb la col·laboració	Crear un racó de salut a la biblioteca de la	Compra de materials i	Feedback del personal de	X	X	X	X

biblioteca de la població (Ed. primària)	de l'AFA	població amb diversos materials d'higiene, cartells de bones postures, contes...	programació de quan es muntarà el racó.	la biblioteca i de les persones que l'utilitzen.				
---	----------	--	---	--	--	--	--	--

**Taula 15.**Activitats i accions de l'objectiu 4 i estratègia II. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 5:** Impulsar la participació de tota la comunitat educativa en el Pla de Millora, creant espais de comunicació i col·laboració entre famílies, docents i escola.

**Estratègia I:** Crear canals de comunicació oberts entre les famílies i l'escola per compartir informació i dubtes sobre el Pla de Millora.

Activitats/ Accions	Responsable/ s	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Espai dedicat al Pla de Millora a la web de l'escola	Grup impulsor amb col·laboració amb el coordinador TIC	Es dedicarà un espai en concret a la pàgina web de l'escola per informar de les activitats que es realitzen, informació rellevant...	Creació de l'apartat de la pàgina web del Pla de Millora.	Enquesta de satisfacció de les famílies.	X	X	X	X
Fòrum de dubtes	Grup impulsor	Es crearà un fòrum a la pàgina web de l'escola per tal que les famílies puguin preguntar els seus dubtes, inquietuds...	Creació del fòrum a la pàgina web de l'escola.	Participació de les famílies en aquest fòrum.	X	X	X	X
Utilització de la TokApp	Grup impulsor i docents	S'enviaran a través d'aquesta plataforma recordatoris d'activitats que es duran a terme, materials que s'han de	Programació dels missatges que s'enviaran.	Registre dels missatges enviats.	X	X	X	X

		portar...							
Enquesta inicial i final a les famílies i a l'alumnat	Grup impulsor	Es realitzaran dues entrevistes, a les famílies i a l'alumnat per conèixer quines són les seves expectatives envers el Pla de Millora, els seus hàbits saludables...	Creació de les entrevistes	Respostes i resultats de les entrevistes realitzades.	X	X	X	X	X
Entrevistes individuals	Mestres tutors	En el moment de les entrevistes individuals programades s'aprofitarà per poder parlar i resoldre dubtes sobre aquest Pla de Millora	Programació de les entrevistes amb les famílies	Registre de les entrevistes realitzades.	X	X	X	X	X

**Taula 16.**Activitats i accions de l'objectiu 5 i estratègia I. Font: Elaboració pròpia

**Objectiu 5:** Impulsar la participació de tota la comunitat educativa en el Pla de Millora, creant espais de comunicació i col·laboració entre famílies, docents i escola.

**Estratègia II:** Informar a les famílies sobre els objectius del Pla de Millora i de les activitats que es realitzaran.

Activitats/ Accions	Responsables	Recursos específics	Indicadors		Temporització			
			Procés	Resultats	1r	2n	3r	4t
Jornada de portes obertes	Grup impulsor i equip docent	S'aprofitarà la jornada de portes obertes per donar a conèixer aquest Pla de Millora a les noves famílies.	Planificació de la informació que es donarà en aquesta jornada.	Interès, dubtes de les famílies.	X	X	X	X
Reunió inici de curs	Mestres tutors	En la reunió d'inici de curs s'explicarà què	Planificació de la informació	Feedback de les famílies.	X	X	X	X

		és el Pla de Millora, els seus objectius, en què consisteix...	que es donarà en aquesta reunió.					
Xerrada sobre hàbits saludables	Grup impulsor amb la col·laboració d'experts en el tema	Es realitzarà una primera xerrada sobre hàbits saludables en general per resoldre dubtes genèrics de les famílies envers aquest tema i conscienciar-los de la importància que té.	Acord entre l'escola i els experts per fer la xerrada.	Participació i assistència de les famílies.	X	X	X	X
Dossier informatiu per a les famílies	Grup impulsor	Es crearà un dossier explicatiu per a les famílies per tal de que tinguin a mà tota la informació necessària.	Realització del dossier informatiu.	Feedback de les famílies.	X	X	X	X
Jornada inicial del Pla de Millora	Grup impulsor i equip docent.	Es realitzarà a l'inici de curs una jornada amb accions participatives relacionades amb el Pla de Millora per tal de fer un tastet del que es realitzarà al llarg del curs.	Preparació de la jornada.	Assistència i feedback de les famílies.	X	X	X	X

**Taula 17.**Activitats i accions de l'objectiu 5 i estratègia II. Font: Elaboració pròpia

## 5.8 Avaluació del projecte

L'avaluació d'aquest Pla de Millora es duu a terme de manera contínua durant els quatre cursos escolars en què s'estarà implementant.

En primer lloc, cal destacar, que tal com es pot observar en les taules anteriors cada activitat compta amb els seus propis indicadors d'avaluació, per poder mesurar l'eficàcia de cada una de les accions implementades d'aquest Pla de Millora. Així doncs, les activitats s'avaluaran de diverses maneres, com ara a partir d'enquestes de satisfacció, participació de l'alumnat i la comunitat educativa, entre d'altres. Aquests indicadors s'aniran revisant a mesura que es vagin realitzant les accions.

Tanmateix, al final de cada curs escolar, es realitzarà per part de l'equip impulsor d'aquest Pla i el professorat, una revisió global de tot el projecte, que queda recollida en la Memòria Anual de l'escola, per tal de detectar quins són els punts forts, les dificultats que s'han trobat o les àrees que cal millorar.

A partir d'aquest anàlisi, l'equip docent i l'equip impulsor, formularà diverses propostes de millora d'aquest Pla que s'incorporaran a la Programació General Anual de l'escola per al curs següent. D'aquesta manera, s'assegurarà que el Pla s'adapti a les necessitats i interessos reals de l'alumnat i de la comunitat educativa, a més d'estar en constant evolució.

Finalment, després de la implementació d'aquest Pla de Millora durant quatre cursos escolars, es realitzarà una valoració global liderada per l'equip impulsor i amb la participació del claustre, per tal de determinar si els objectius s'han complert. Aquesta avaluació final, servirà per consolidar el projecte dins de l'organització del centre o si cal repensar alguns aspectes per a la seva futura implementació.

## **6. Conclusions**

Amb aquest Pla de Millora es vol posar en valor la importància d'educar per a la salut i de fomentar l'adquisició d'hàbits saludables des de l'etapa escolar. El Projecte, dissenyat per a l'Escola Els Falcons, situada al municipi d'Alcover, vol donar resposta a una necessitat real que pateixen molts infants actualment. Així doncs, l'objectiu és ajudar als infants a créixer de manera sana i a incorporar

hàbits saludables que perdurin al llarg de la seva vida. Per això, no es tracta de fer activitats puntuals sobre aquesta temàtica, sinó que s'ha desenvolupat tot un projecte d'escola on la millora de la salut formi part del dia a dia dels nens i nenes.

Aquest projecte parteix de la idea que l'escola és un espai ideal per fomentar un estil de vida saludable. La infància és un moment clau per incorporar hàbits saludables en el dia a dia dels infants, ja que és quan els nens i nenes tenen més facilitat per introduir noves rutines, que amb el temps, tenen més probabilitat de perdurar fins l'edat adulta. Per aquest motiu, és imprescindible treballar aquests hàbits des del centre educatiu i fer que vegin l'escola com un lloc referent per aprendre sobre salut i benestar. També cal destacar, que com a docents, és essencial que donem exemple als infants i que donem sentit a tot allò que els hi ensenyem per tal que l'alumnat valori el fet de cuidar la seva salut tal com es mereix.

Els quatre pilars bàsics sobre els quals se sustenta aquest treball són: l'activitat física, l'alimentació saludable, els hàbits higiènics i el descans. Seguir una dieta Mediterrània és clau per afavorir el creixement físic i cognitiu de l'alumnat; realitzar un mínim de 60 minuts d'activitat física diària contribueix a prevenir malalties i millorar la salut mental; mantenir uns bons hàbits higiènics redueix el risc de patir infeccions i afavoreix l'autoestima i la responsabilitat; per últim, tenir una rutina i un bon ambient de descans adequat ajuda a millorar la memòria i el rendiment escolar. A més, s'ha demostrat que si es realitzen adequadament tots aquests hàbits, l'alumnat millora els seu rendiment acadèmic. En canvi, els que tenen un alt nivell de sedentarisme acostumen a tenir un baix rendiment acadèmic i poden presentar problemes de salut associats a aquest fet.

Per tal que aquest Pla de Millora tingui un impacte real en l'aprenentatge de l'alumnat, s'han dissenyat diverses situacions d'aprenentatge, adaptades a cada etapa educativa. Aquestes propostes parteixen del que considerem que és d'interès per als nens i nenes i combinen diverses metodologies actives, com ara el treball per ambients, les activitats vivencials... A més, totes les situacions d'aprenentatge que s'han creat per a aquest projecte estan alineades amb els

sabers i les competències específiques de l'actual currículum, tant d'educació infantil com d'educació primària. Aquest fet permet que el treball dels hàbits saludables no sigui un treball aïllat, sinó que es pugui incorporar en el dia a dia de l'escola i que sigui coherent amb els objectius que proposa el Departament d'Educació i Formació Professional.

A l'hora de planificar la implementació d'aquest projecte, també s'ha tingut en compte la formació del professorat. No podem demanar als docents que promoguin els hàbits saludables si abans no se'ls han donat les eines, els coneixements i els recursos necessaris per poder dominar aquest tema amb seguretat. Per aquest motiu, el Pla de Millora incorpora moments de formació tant a l'inici com al llarg del seu procés d'aplicació, així com espais de reflexió i acompanyament d'entre altres. L'objectiu és que el professorat es senti còmode, preparat i motivat per poder tirar endavant aquest projecte de manera efectiva.

Un dels punts forts d'aquest projecte és que no es limita únicament a l'aula, sinó que promou la participació de tota la comunitat educativa. Així doncs, per tal que les propostes i les situacions d'aprenentatge siguin realment efectives, es necessita la col·laboració de les famílies, del professorat, d'experts en l'àmbit de la salut i de les entitats del nostre voltant. Quan l'escola i la família treballen en la mateixa direcció l'impacte en els infants és molt més significatiu, ja que són els dos principals espais on l'infant pot adquirir i consolidar els diversos hàbits saludables.

Cal destacar que posar en marxa un Pla de Millora pot comportar certes dificultats, com ara la manca de temps per dur a terme totes les activitats previstes, la limitació de recursos econòmics o de materials per a algunes activitats, entre d'altres imprevistos que poden anar sorgint al llarg del procés d'implementació. Tot i això, una bona planificació liderada per l'equip impulsor d'aquest Pla pot permetre obtenir resultats molt positius. Per aquest motiu, cal destacar que s'han inclòs diversos sistemes d'avaluació, tant de les activitats específiques com en general de tot el Pla de Millora. L'objectiu és poder detectar què funciona i què cal adaptar o millorar i com s'ha de consolidar dins del projecte de centre.

A nivell personal, aquest treball m'ha ajudat a prendre consciència de la importància que tenim els docents en molts àmbits de vida de l'alumnat, més concretament en la promoció per la salut. És essencial que l'educació tingui un impacte real en la vida de l'alumnat i ha de suposar un repte per als infants. També he après a planificar activitats concretes, a tenir en compte el currículum i la normativa actual sobre educació i a valorar el treball en equip amb tota la comunitat educativa.

En definitiva, aquest Pla de Millora vol ser una eina útil per tal que l'alumnat de l'escola Els Falcons puguin adquirir i consolidar hàbits saludables des de la seva infància i que els acompanyin durant tota la seva vida. Promoure la salut des de l'escola és essencial per a formar infants més sans i competents en el seu dia a dia.

## 7. Referències bibliogràfiques

Alberto, J., & Romero, T. (2015). ¿Tiene mi alumnado hábitos saludables? EmásF: Revista Digital de Educación Física, ISSN 1989-8304, No . 36, 2015.

Ajuntament d'Alcover. (s.d.a). *El Municipi*. Recuperat el 23 de setembre de 2024, de [https://www.alcover.cat/index.php?option=com\\_content&view=article&id=168&Itemid=315](https://www.alcover.cat/index.php?option=com_content&view=article&id=168&Itemid=315)

Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F., Ramírez-Granizo, I., & Castro-Sánchez, M. (2020). Physical Activity and Academic Performance in Children and Preadolescents: A Systematic Review. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 139, 1-9. <https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es>.

Departament d'Educació (2014). Projecte Educatiu de Centre. Recuperat el 6 de febrer de 2025 <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/centres-serveis-educatius/projectes-centre/projecte-educatiu-centre>

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (s.d.). *Hàbits i higiene per a una vida saludable*. Generalitat de Catalunya. Recuperat el 16 d'abril de 2025 de <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/habits-higiene/index.html>

Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya. (2025). *Infants i adolescència*. Canal Salut. Generalitat de Catalunya. Recuperat el 4 de febrer de 2025, de <https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/etapes-de-la-vida/infants-adolescencia/index.html>

Fundació Aula Smart. (s.d.). *Hábitos y estilos de vida saludables en el ámbito educativo*. Recuperat el 20 de febrer de 2025, de <https://fundacionaulasmart.org/products/curso-habitos-y-estilos-de-vida-saludables-en-el-ambito-educativo?srsId=AfmBOoqHT-zjTfYdrFztTvo1vXLIDBjoNjKytvM5fqtXiFnjf-3Y7FdE>

Generalitat de Catalunya. (s.d.). *Pla Català d'Esport a l'Escola*. Departament de Cultura i Esport. Recuperat el 26 de març de 2025, de [https://esport.gencat.cat/ca/arees\\_dactuacio/escolar/placatala\\_esportescola/](https://esport.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/escolar/placatala_esportescola/)

Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2022). *Decret 175/2022, de 27 de setembre, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària*. El Decret d'Educació Bàsica. Recuperat el 27 de febrer de 2025 <https://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/8762/1928585.pdf#page=45>

Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2023). *Decret 21/2023, de 7 de febrer, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació infantil*. El Decret d'Educació Bàsica. Recuperat el 27 de febrer de 2025

Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. (2024). Documents per l'organització i la gestió dels centres. Documents de gestió del centre. Recuperat el 6 de febrer de 2025 [https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/PEC\\_Document\\_s\\_gestio.pdf](https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/PEC_Document_s_gestio.pdf)

Gillings School of Global Public Health. (2017, January 31). *Global Council of Experts issues sleep recommendations for better brain health*. UNC Global Affairs. Recuperat el 10 de maig de 2025 de <https://global.unc.edu/news-story/global-council-of-experts-issues-sleep-recommendations-for-better-brain-health/>

INFADIMED. (s.d.). *INFADIMED: Infància i Dieta Mediterrània*. Recuperat el 5 d'abril de 2025 de <https://infadimed.com/infadimed-3/>

Institut Català de la Salut. (2018, 10 de desembre). *El Programa INFADIMED de promoció d'hàbits saludables entre els infants arriba a les escoles del Delta del Llobregat*. Recuperat el 5 d'abril de 2025 de [https://ics.gencat.cat/ca/detall/noticia/GT\\_MetroSud\\_Infadimed\\_escoles\\_Delta\\_Llobregat.html](https://ics.gencat.cat/ca/detall/noticia/GT_MetroSud_Infadimed_escoles_Delta_Llobregat.html)

Institut d'Estadística de Catalunya (IDESCAT). (2024). *Dades. El municipi en xifres. Alcover (Alt Camp)*. Recuperat el 23 de setembre de 2024 de <https://www.idescat.cat/emex/?id=430056>

Institut Guttmann. (s. d.). *Hàbits saludables*. Recuperat el 16 d'abril de 2025 de <https://www.guttmann.com/ca/habits-saludables>

Mamani Rosas, A. M., Albino Morales, R. C., Yampara Mango, R. C., Coelho Borchard, J. H., & Orellana Aguilar, M. L. (2023). Alimentación y rendimiento académico, una combinación trascendental. *Revista Científica de Salud UNITEPC*, 10(1). <https://doi.org/10.36716/unitepc.v10i1.475>

Rivero Urgell, M., Moreno Aznar, L. Á., Dalmau Serra, J., Moreno Villares, J. M., Aliaga Pérez, A., & García Perea, A. (2015). *Libro blanco de la nutrición en España*. Zaragoza: AECOSAN.

Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., & Granados-Ramos, D. (2021). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1). <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000021>

Perea Quesada, R. (2001). La Educación para la Salud, reto de nuestro tiempo. *Educación XX1*, 4(0). <https://doi.org/10.5944/educxx1.4.0.361>

Sánchez, B., Ortega, L., & Montilivi, R. (2007). Relació entre hàbits de vida i qualificacions escolars en adolescents. *Apunts. Educació Física i Esports*, (87), 36-43. Recuperat el 20 de febrer de 2025 de <https://www.raco.cat/index.php/Apunts/article/download/122229/299230>

Sierra, SLP., Carvajal, ER., Mila-Villaruel, R., & Caballero, AA. (2018). Study and promotion of healthy eating habits and physical activity among Spanish

adolescents: TAS program. *Nutricion Hospitalaria*, 35(4), 121-129. DOI: 10.20960/nh.2137

World Health Organization. (2024) *Physical activity*. World Health Organization. Recuperat el 16 d'abril de 2025 de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

## Annex 1. Tríptic de l'Escola Els Falcons

[Enllaç al document](#)

### PROJECTES

**Filosofia 3/18**  
Des d'13 fins a 6è - 1:30h setmanals  
Reforçar les habilitats de pensament amb la filosofia com a disciplina fonamental.

**Hort escolar**  
Des d'13 fins a 6è  
Observació i manteniment d'un espai de l'hort escolar.  
Millora de l'educació mediambiental.  
Dimensió pràctica dels aprenentatges.

**Programa Florence**  
Educació Primària  
Millora de la competència matemàtica.  
Disseny d'un pla d'intervenció a partir de resultats de proves avaluatives.

**Projectes de millora**  
Millora de la salut i la forma física de l'alumnat.  
Millora de la competència lectora.  
Millora de les relacions amb l'entorn.

**CONTACTA AMB NOSALTRES!**

**Correu electrònic:**  
escolaelsfalcons@xtec.cat

**Telèfon del centre:**  
977 613 622

**Xarxes socials:**  
@escolaelsfalcons

“Creixem amb curiositat, aprenem amb confiança, construïm el futur junts.”





**ESCOLA PÚBLICA D'EDUCACIÓ INFANTIL I PRIMÀRIA**  
3-12 ANYS




**ESCOLA ELS FALCONS**

**ALCOVER**  
ALT CAMP,  
TARRAGONA,  
CATALUNYA



**EL NOSTRE CENTRE**  
Escola pública d'una línia, inaugurada l'any 2022.



TRETS D'IDENTITAT

Pluralisme

Coeducació

Interculturalitat

Aprentatge significatiu i dialògic

Formació integral

Escola oberta a la comunitat

Ús responsable de les tecnologies

Educació en sostenibilitat i responsabilitat social

**OFERTA EDUCATIVA **

Educació infantil (3-6)

Educació primària (6-12)

**LÍNIA METODOLÒGICA**



Treball per projectes

Eix transversal





Ambients d'aprenentatge

Treball per racons





Padrins de lectura

Aprentatge Integrat de Continguts i Llengües Estrangeres



**SERVEIS**

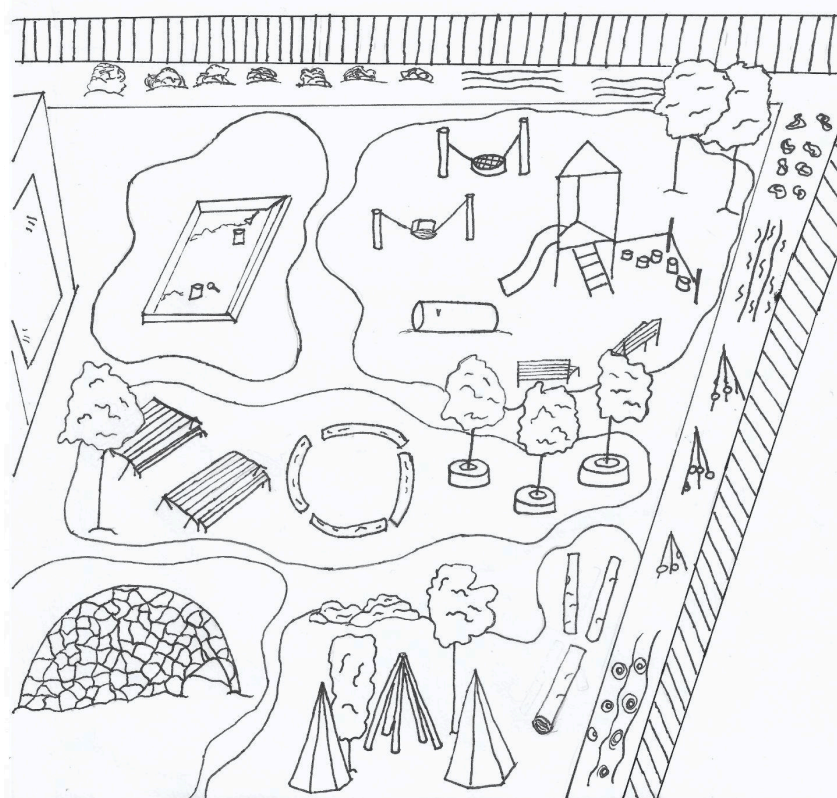
- Menjador escolar
- Activitats extraescolars
- Acollida (8:00h a 9:00h i 16:30h a 17:30h)
- Plataformes de comunicació (*TokApp, pàgina web, xarxes socials...*)

**INSTAL·LACIONS**

- Biblioteca escolar
- Pavelló poliesportiu
- Hort
- Aules especialitzades
- (*música, informàtica, art...*)
- Laboratori de ciències i tecnologia

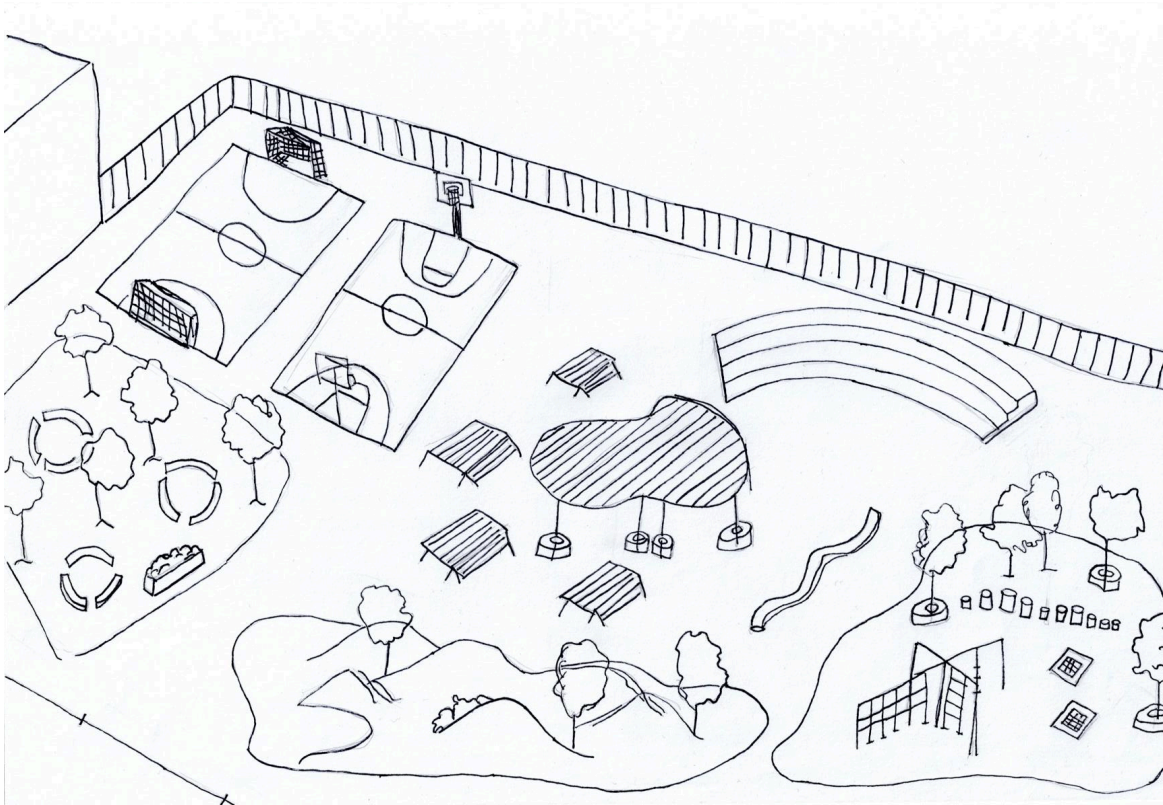


## Annex 2. Esquema del pati d'educació infantil



Imatge 2. Pati d'educació infantil de l'Escola Els Falcons. Font: Elaboració pròpia

### Annex 3. Esquema del pati d'educació primària



Imatge 3. Pati d'educació primària de l'Escola Els Falcons. Font: Elaboració pròpia

### Annex 4. Qüestionaris fase de diagnosi

[Enllaç qüestionari famílies](#)

1. Amb quina freqüència el seu fill/a menja fruita i verdura diàriament?
  - A. Més de 3 vegades al dia.
  - B. Entre 2 i 3 vegades al dia.
  - C. 1 vegada al dia.
  - D. Menys d'1 vegada al dia.
2. Quantes hores dorm el seu fill/a de mitjana cada nit?
  - A. Més de 10 hores.
  - B. Entre 8 i 10 hores.
  - C. Entre 6 i 8 hores.
  - D. Menys de 6 hores.

3. Quin tipus d'esmorzar sol portar el seu fill/a a l'escola?
- A. Fruita o fruits secs.
  - B. Entrepà o cereals integrals.
  - C. Brioxeria o productes ensucrats.
  - D. No sol esmorzar.
4. Quantes hores d'activitat física realitza el seu fill/a fora de l'horari escolar?
- A. Més de 6 hores.
  - B. Entre 3 i 6 hores.
  - C. Menys de 3 hores.
  - D. No fa activitat física fora del centre escolar.
5. Quanta estona dedica el seu fill/a a les pantalles diàriament? (mòbil, tauleta...)
- A. Menys d'1 hora.
  - B. Entre 1 i 2 hores.
  - C. Entre 2 i 3 hores.
  - D. Més de 3 hores.
6. Amb quina freqüència el seu fill/a consumeix begudes ensucrades o brioxeria?
- A. Cada dia.
  - B. 3-4 vegades a la setmana.
  - C. 1-2 vegades a la setmana.
  - D. Gairebé mai o mai.
7. Quina importància dones a la higiene personal del seu fill/a? (rentar-se les dents, dutxar-se...)
- A. Molt important, ho controlo pràcticament cada dia.
  - B. Bastant important però no sempre ho controlo.
  - C. Poc important, ho fa quan se'n recorda.
  - D. No li dono gaire importància ni ho controlo.
8. Com valora l'estil de vida saludable dins de la seva llar?
- A. Molt saludable: controlem la dieta, les hores de descans, la higiene i fem esport.
  - B. Bastant saludable però podem millorar en alguns aspectes.
  - C. Poc saludables, tenim bastants hàbits que hauriem de millorar.
  - D. Gens saludable, no tenim uns bons hàbits.

9. El seu fill/a participa en activitats extraescolars relacionades amb l'activitat física?

- A. Sí, realitza més d'una activitat esportiva a la setmana.
- B. Sí, realitza una activitat esportiva a la setmana.
- C. No, però fa exercici diàriament a casa.
- D. No fa cap activitat física extraescolar.

10. Creu que té la suficient informació sobre com portar un estil de vida saludable?

- A. Sí, tinc tota la informació necessària i l'aplico cada dia.
- B. Sí, però m'agradaria rebre més orientació sobre alguns temes.
- C. No gaire, considero que necessito formació per millorar els meus hàbits.
- D. No, necessito informació per adoptar un estil de vida saludable.

11. Considera que l'escola hauria d'oferir més iniciatives per promoure un estil de vida saludable?

- A. Sí, seria molt beneficiós.
- B. Sí, però considero que ja es fan bastantes activitats.
- C. No, crec que ja es fan suficients accions.
- D. No, això és responsabilitat de les famílies.

#### [Enllaç qüestionari alumnat](#)

1. Què esmorzes normalment abans de venir a l'escola?

- A. Fruita o fruits secs.
- B. Entrepà.
- C. Brioxeria.
- D. No esmorzo abans de venir a l'escola.

2. Què portes per esmorzar al pati?

- A. Fruita o fruits secs.
- B. Entrepà.
- C. Brioxeria.
- D. No esmorzo al pati.

3. Com et sents al matí quan et despertes per anar a l'escola?

- A. Em desperto descansat/da i amb molta energia.
- B. Em desperto bé però m'agradaria dormir més.
- C. Em desperto cansat/da i em costa començar el dia.
- D. Em desperto molt cansat/da i tinc son durant tot el dia.

4. Creus que fas prou activitat física a l'escola o en voldries fer més?
- A. Sí, m'agradaria fer moltes més activitats d'exercici físic.
  - B. Sí, estaria bé fer alguna activitat més física.
  - C. Crec que fem l'activitat física suficient.
  - D. No, penso que ja en fem prou o fins i tot massa.
5. T'agradaria poder fer més activitats extraescolars d'activitat física a l'escola?
- A. Sí, m'agradaria molt tenir més opcions per fer esport.
  - B. Sí, estaria bé poder fer algunes activitats més.
  - C. No ho sé, crec que ja hi ha prou activitats.
  - D. No, no m'agraden les activitats extraescolars esportives.
6. Creus que saps què és una dieta equilibrada i què s'ha de menjar per estar sa/na?
- A. Sí, sé què és i intento menjar de manera equilibrada.
  - B. Sí, sé què és però no sempre la segueixo.
  - C. He sentit a parlar sobre una dieta equilibrada però no sé què és.
  - D. No, no sé què és una dieta equilibrada.
7. Quins creus que són uns bons hàbits d'higiene?
- A. Rentar-se les mans, dutxar-se sovint i raspallar-se les dents després de cada àpat.
  - B. Rentar-se les mans i raspallar-se les dents només al matí i a la nit.
  - C. Rentar-se les dents abans de menjar i raspallar-se les dents de tant en tant.
  - D. Raspallar-se les dents, dutxar-se i rentar-nos les mans quan hi pensem.
8. Creus que és important tenir un estil de vida saludable?
- A. Sí, perquè em fan sentir bé i amb energia.
  - B. Sí, però a vegades em costa seguir-los.
  - C. No ho crec necessari.
  - D. No sé què és un estil de vida saludable.
9. T'agradaria que a l'escola es fessin activitats per aprendre i practicar els hàbits saludables?
- A. Sí, m'encantaria aprendre més i posar-los en pràctica.
  - B. Sí, crec que estaria bé per conèixer una mica més sobre aquest tema.
  - C. No ho sé, depèn de quines activitats siguin.
  - D. No, no m'interessen les activitats sobre els hàbits saludables.

