

PROYECTO

EMERGE PRO

Proyecto de Innovación e
Inclusión Educativa



2025 - 2026



DESCRIPCIÓN

01

El **Programa Emerge** nace como un proyecto piloto creado desde la Coordinación de Enseñanzas Elementales del CPDA José Espadero para el curso 2024/2025. Dirigido al alumnado de 1.º de EE.EE, su finalidad principal ha sido potenciar la condición física de los participantes, ofreciendo un enfoque específico para el enriquecimiento de sus capacidades físicas básicas.

El proyecto ha supuesto para el alumnado una hora más de trabajo físico a la semana, ampliando media hora su trabajo diario (2 días a la semana).

Su nombre nace con el siguiente acrónimo.

Entrena

Mejora

Evoluciona y obtén

Resultados en

Grado

Elemental

OBJETIVOS

02

La preparación física es, en esencia, la transformación del cuerpo a través de rutinas de ejercicios diseñadas específicamente para potenciar las capacidades físicas.

Este programa se ponía en marcha con el objetivo de alcanzar una mejora en la condición física del alumnado en la etapa inicial de los estudios de danza que le permitiese un rendimiento óptimo en el desarrollo de la técnica de esta disciplina.



FLEXIBILIDAD



FUERZA



CONTROL CORPORAL

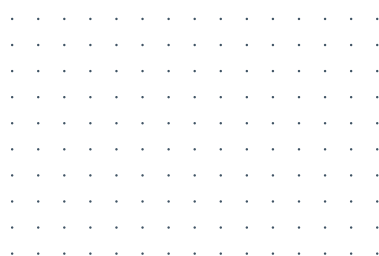


EQUILIBRIO



COORDINACIÓN

Una vez finalizado el curso, se puede afirmar que la propuesta ha tenido muy buena acogida entre las familias, la participación del alumnado ha sido de un 87.5% y se aprecia una mejora significativa en la preparación física del alumnado.



AMPLIACIÓN PARA PIIE 2025-2026

03

PREPARACIÓN FÍSICA

- Desarrollar las capacidades físicas.

Flexibilidad
Fuerza
Equilibrio
Control corporal
Coordinación

01

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

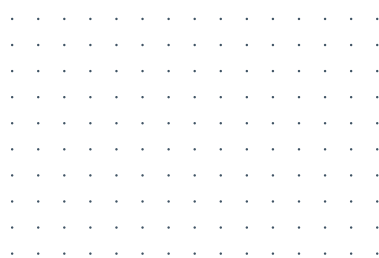
- Fomentar la alimentación saludable entre el alumnado.
- Enseñar la relación entre alimentación y estado físico y mental.
- Realizar actividades con las familias para involucrarlas en este proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Desarrollar conocimientos sobre nutrición y actividad física.

02

MINDFULNESS PARA BAILARINES

- Fomentar el bienestar psicoemocional de los bailarines.
- Desarrollo del autoconocimiento y autoestima.

03



DATOS DEL PIIE

TÍTULO: EMERGE pro

LÍNEA TEMÁTICA: Alimentación, deporte y vida saludable.

PARTICIPACIÓN INTERNA: Enseñanzas Artísticas.

ETIQUETA TEMÁTICA: Alimentación, deporte y vida saludable.

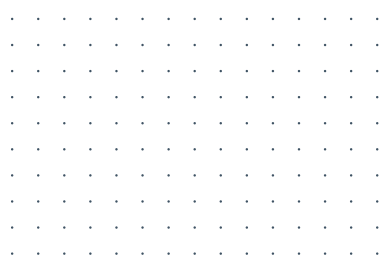
BREVE DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO:

Este proyecto busca integrar la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar emocional como pilares fundamentales del proceso educativo de la danza. A través de un enfoque inclusivo y participativo, se fomentará el desarrollo integral del alumnado mediante actividades interactivas que involucren tanto al cuerpo como a la mente, con la colaboración activa de las familias.

CARACTERÍSTICAS DEL PROYECTO

SITUACIÓN DE PARTIDA Y JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO:

En el marco de la mejora de la calidad educativa y el desarrollo integral del alumnado, nuestro centro detecta una necesidad urgente: la falta de orientación educativa especializada y un conocimiento limitado en la comunidad educativa sobre hábitos de vida saludables, particularmente en lo referente a la nutrición y el bienestar emocional.

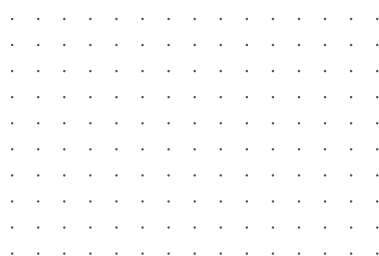


La ausencia de un profesional orientador implica una carencia significativa en la atención sistemática de aspectos relacionados con el bienestar psicoemocional, la prevención de problemas de salud mental, y el acompañamiento personal del alumnado en su proceso educativo. Esta situación, unida a la formación inespecífica del profesorado y las familias en materias como la alimentación saludable, la relación entre el estado físico y mental, o el desarrollo emocional, hace necesario implementar un proyecto innovador que supla, en la medida de lo posible, estas carencias.

El presente proyecto surge como una respuesta pedagógica y estructurada a esta realidad. Su finalidad es desarrollar en el alumnado competencias clave relacionadas con el autocuidado, el bienestar físico y emocional, y la adquisición de hábitos saludables sostenibles, todo ello desde un enfoque inclusivo, transversal y participativo.

Asimismo, se identifica como necesidad prioritaria la ampliación de los recursos materiales destinados al acondicionamiento físico del alumnado.

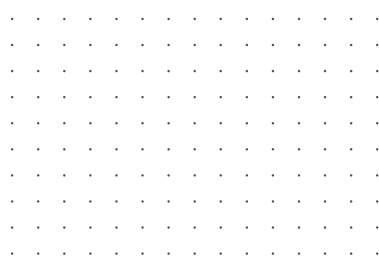
Actualmente, el centro dispone de un equipamiento bastante básico para llevar a cabo un programa sistemático de preparación física adaptada, lo cual limita el potencial formativo y de salud de quienes practican esta disciplina. El acceso a materiales específicos es esencial para evitar lesiones, favorecer la mejora técnica y promover la conciencia corporal.



Además, el proyecto apuesta por la implicación activa de las familias, reconociendo su papel esencial en el refuerzo de los aprendizajes y en la creación de un entorno coherente entre el conservatorio y el hogar. También se contempla la capacitación del profesorado mediante estrategias metodológicas que integren contenidos de salud, movimiento y gestión emocional en las distintas áreas curriculares, promoviendo así un enfoque preventivo ante posibles problemáticas relacionadas con la alimentación desordenada o el malestar emocional.

Desde un punto de vista de viabilidad y sostenibilidad, el proyecto está diseñado para ser desarrollado con los recursos materiales y humanos del propio centro, fomentando alianzas locales (centros de salud, asociaciones deportivas, profesionales del ámbito de la psicología y la nutrición) y utilizando metodologías activas que no requieren grandes inversiones, pero sí compromiso, formación y trabajo colaborativo.

Por tanto, este proyecto no solo contribuye a la mejora del rendimiento académico y la convivencia escolar, sino que también fortalece la equidad, la inclusión y la salud integral del alumnado, actuando como herramienta compensatoria ante la falta de recursos especializados y como modelo replicable para otros centros educativos con contextos similares.

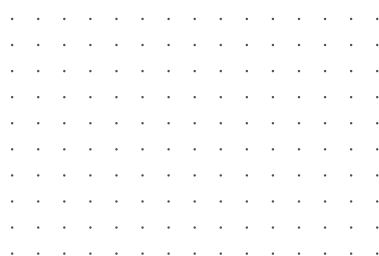


07

OBJETIVOS GENERALES Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS::

1. Fomentar hábitos de alimentación saludable entre el alumnado, relacionando la nutrición con el estado físico y mental.

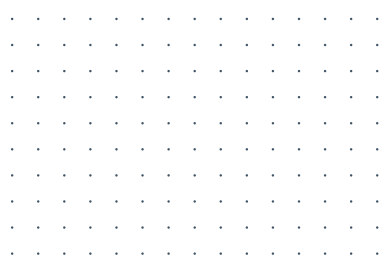
- Diseñar e implementar actividades didácticas sobre alimentación saludable adaptadas a los diferentes niveles educativos del centro.
- Realizar talleres integrados donde se aborde la conexión entre los alimentos consumidos y sus efectos en el estado físico, emocional y cognitivo del alumnado.
- Organizar sesiones participativas con las familias (talleres, charlas, jornadas saludables) para compartir estrategias que promuevan hábitos de vida saludable desde el entorno familiar.
- Concienciar al alumnado sobre la relación entre lo que comen y su rendimiento físico, emocional y académico, a través de dinámicas reflexivas, encuestas de hábitos y experimentos guiados
- Establecer un calendario de actividades de participación familiar, como jornadas saludables y charlas sobre salud y bienestar, que involucren activamente a las familias.



08

2. Impulsar el bienestar físico y psicoemocional del alumnado para conseguir un rendimiento óptimo en el desarrollo de la técnica de la danza.

- Capacitar al profesorado mediante formación específica en promoción de la salud, educación emocional y preparación física adaptada.
- Implementar un programa progresivo de acondicionamiento físico que incluya ejercicios de fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación y control corporal, adaptado a las necesidades del alumnado.
- Mejorar los espacios y dotación de materiales deportivos y de preparación física para garantizar una práctica segura, inclusiva y eficaz.
- Desarrollar sesiones de expresión corporal, relajación y mindfulness, que fomenten el conocimiento de las emociones, el cuerpo y el bienestar integral.
- Diseñar herramientas de evaluación emocional y física que permitan medir el impacto del proyecto en el bienestar del alumnado.
- Crear espacios de reflexión grupal y personal donde el alumnado pueda expresar sus emociones, inquietudes y logros en relación con los hábitos saludables.



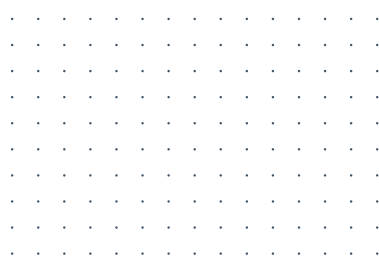
CONSIDERACIONES DE POR QUÉ EL PROYECTO SUPONE UNA INNOVACIÓN PARA EL CENTRO EDUCATIVO:

El presente proyecto constituye una propuesta innovadora para nuestro centro educativo por varias razones fundamentales que suponen una transformación en la manera de abordar la salud, el bienestar y el desarrollo integral del alumnado dentro del contexto escolar.

Por un lado, supone un cambio de enfoque educativo: de la prevención pasiva a la promoción activa del bienestar integral.

Tradicionalmente, los aspectos vinculados a la salud física y emocional se han abordado de manera puntual y reactiva, muchas veces limitados a actividades aisladas. Este proyecto rompe con ese esquema al proponer una intervención sistemática, continua y transversal, que integra la alimentación saludable, la actividad física consciente y el desarrollo emocional como ejes centrales del proceso educativo.

Por otro lado, la interdisciplinariedad es real y el aprendizaje será significativo. El proyecto plantea la conexión práctica y significativa entre diversas áreas curriculares, favoreciendo un enfoque interdisciplinar que potencia el aprendizaje funcional y el pensamiento crítico. La innovación reside en convertir estas áreas en la transformación de hábitos y actitudes, no solo de adquisición de contenidos.



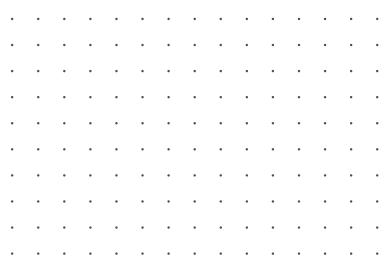
Otro elemento innovador es la implicación estructurada de las familias como agentes activos del proceso de enseñanza-aprendizaje, superando el papel pasivo o meramente informativo que tradicionalmente se les asigna. Las actividades colaborativas escuela-familia favorecen la continuidad de los aprendizajes fuera del aula y promueven una comunidad educativa más cohesionada.

Asimismo, el enfoque inclusivo del proyecto, que contempla la adaptación de actividades físicas, nutricionales y emocionales a las distintas realidades del alumnado, representa un paso significativo hacia una educación más equitativa. La innovación aquí no solo radica en la temática, sino en el cómo se implementa: con sensibilidad hacia la diversidad y la participación plena de todos.

De igual manera, incluir la preparación física estructurada y específica para el alumnado que practica danza, junto con la dotación de nuevos recursos materiales, representa una novedad para el centro. Supone reconocer la importancia del cuerpo no solo como instrumento de expresión artística, sino también como elemento central del bienestar y la salud.

Finalmente, el proyecto es innovador porque está diseñado para ser sostenible en el tiempo, con un enfoque basado en la formación del profesorado, el trabajo en equipo y la reutilización creativa de recursos.

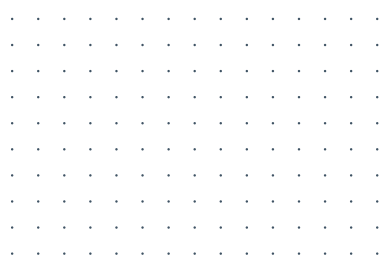
Esta propuesta representa, por tanto, una innovación educativa real y necesaria que responde a las carencias detectadas, mejora la calidad educativa, y alinea al centro con los principios de la LOMLOE y los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), particularmente en lo relativo a salud y bienestar (ODS 3), educación de calidad (ODS 4) e igualdad de oportunidades (ODS 10).



FINCLUSIÓN

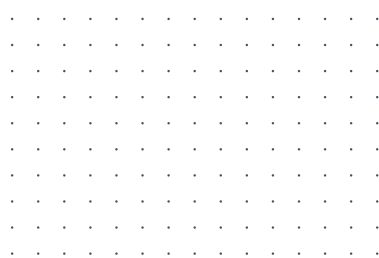
Todas las actividades físicas del proyecto se diseñarán teniendo en cuenta la accesibilidad del espacio y de los materiales. Se empleará un lenguaje sencillo, directo y accesible para todo el alumnado, incluyendo infografías, vídeos, esquemas y ayudas visuales para reforzar la comprensión. Se adaptarán los ejercicios de acondicionamiento físico a las distintas capacidades del alumnado. El proyecto incorporará actividades que cuestionen estereotipos de género en la alimentación, el cuerpo y el movimiento, promoviendo modelos diversos y respetuosos con la identidad de cada estudiante. Se garantizará que todo el alumnado, independientemente de su género, origen cultural, nivel socioeconómico o situación familiar, participe en igualdad de condiciones, ofreciendo apoyos específicos si es necesario. Se incluirán dinámicas socioemocionales y debates grupales orientados a la gestión positiva de conflictos, la cooperación y la empatía como base de una convivencia saludable.

Estas medidas no solo garantizan el acceso universal al proyecto, sino que también refuerzan el principio de equidad, fomentan el respeto a la diversidad y convierten el entorno escolar en un espacio realmente inclusivo y saludable, alineado con los principios pedagógicos de la LOMLOE.



METODOLOGÍAS

Para un proyecto como el que presentamos es fundamental seleccionar metodologías activas, inclusivas e interdisciplinarias que fomenten el aprendizaje significativo, la participación y el desarrollo integral del alumnado. A través de estas metodologías, se busca que los estudiantes se conviertan en protagonistas de su proceso educativo, favoreciendo no solo la adquisición de conocimientos, sino también el desarrollo de habilidades corporales, emocionales y sociales. Entre las principales metodologías activas que se implementarán se encuentran, el Aprendizaje Basado en Proyectos, en el que el alumnado desarrollará proyectos creativos que integren la danza con temáticas de alimentación saludable y bienestar emocional. El aprendizaje Cooperativo, donde promoverá el trabajo en pequeños grupos heterogéneos para diseñar rutinas de preparación física, preparar meriendas saludables o reflexionar sobre el cuidado emocional, fortaleciendo habilidades sociales, empatía y la corresponsabilidad. Estas metodologías activas no solo refuerzan el contenido curricular, sino que promueven un enfoque inclusivo, vivencial y transformador que considera al cuerpo, la mente y el entorno como elementos integrados del aprendizaje.



PERDURABILIDAD EN EL TIEMPO

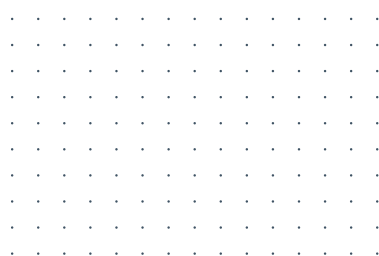
Este proyecto ha sido diseñado para garantizar su viabilidad y sostenibilidad a medio y largo plazo, optimizando los recursos disponibles en el centro y estableciendo estrategias de organización que favorecen su continuidad más allá del año académico inicial.

Destacar, la implicación del profesorado del centro. Formación interna continua que impulse el desarrollo profesional en áreas como nutrición, educación emocional y acondicionamiento físico, asegurando la actualización de contenidos y metodologías.

Asimismo, se buscarán convenios o alianzas con entidades locales que aporten asesoramiento puntual o talleres sin generar costes fijos.

Si bien se plantea una adquisición de material nuevo duradero y versátil, se aprovechará el material disponible en el centro para actividades físicas integrándolo en nuevas dinámicas adaptadas al proyecto.

Se adaptarán aulas como espacios funcionales para la implementación de actividades del proyecto. La planificación permitirá que los mismos espacios se utilicen para distintas actividades del proyecto. Además, se incorporarán pequeños espacios dentro de las aulas o zonas comunes destinados a la autorregulación emocional y al descanso consciente, con elementos simples como cojines, carteles guía o material sensorial.



Así, la continuidad del proyecto está garantizada gracias a: la implicación del equipo docente, el bajo coste de mantenimiento, la organización eficiente de espacios y la posibilidad de integrarlo dentro de los planes anuales del centro, como el Plan de Acción Tutorial, el Proyecto Educativo de Centro, el Plan de Igualdad.

En resumen, se trata de un proyecto realista, adaptable y sostenible, que puede consolidarse como parte estructural del funcionamiento de nuestro centro.

ACTIVIDADES:

CHARLA PARA ALUMNADO Y FAMILIAS SOBRE NUTRICIÓN CON LA NUTRICIONISTA Y PEDAGOGA DE LA DANZA RAQUEL SANTACRUZ.

TALLER MINDFULNESS PARA BAILARINES CON LA PSICÓLOGA Y BAILARINA CAROLINA POZUELO.

CHARLA “FAMILIAS QUE INSPIRAN”. PROGRAMA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO INTEGRAL DE LOS BAILARINES.