

## DÍA EUROPEO DEL DEPORTE ESCOLAR

CEIP FERNANDO III EL SANTO

PROYECTO: ESCUCHA Y MEJORA TU SALUD

### OBJETIVOS

Se pretende que los alumnos/as, adquiriendo los conocimientos necesarios, desde distintas áreas (matemáticas, naturales, lengua, plástica, sociales, inglés y educación física) , todas con unas situaciones de aprendizajes comunes, consigan los siguientes objetivos:

1. Relacionar los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, relajación, calidad, cantidad de los alimentos ingeridos, hidratación, aseo antes de subir a las aulas...
2. Elaborar su propio menú de desayuno saludable partiendo de la rueda de los alimentos ( carrera de los alimentos) el menú para la acampada y del día de Canarias.
3. Realizar el calentamiento, valorando su función preventiva y aplicando los contenidos aprendidos en el aula, utilizando términos y conocimientos sobre el aparatos locomotor que se desarrollan en el área de ciencias de la naturaleza ( El que dirige el calentamiento, va nombrado las articulaciones, músculos implicados en los estiramientos...)
4. Hacerse responsable de la eliminación de los residuos que se generan en las distintas actividades.
5. Utilizar las actividades desde las distintas áreas, para implicar a las familias y puedan tomar conciencia sobre los principales hábitos de salud y alimentación.

### DESCRIPCIÓN

Este proyecto parte de la programación elaborada en nuestro centro para los cursos de tercero y cuarto. Diseñada para cuatro cursos de 26 alumnos cada uno.

Las áreas implicadas son: Matemáticas, donde se desarrollarán contenidos como las fracciones (un cuarto de manzana para el menú del desayuno, el minuto y el segundo para tomar el pulso, el M y Km para el sendero, el tanto % de la materia grasa...

En Naturales, el paisaje, interpretación de un mapa, la brújula, puntos cardinales...

Lengua, la elaboración de un menú, descripción...

En plástica la fabricación de la rueda de los alimentos que se utilizará en la cancha para la "carrera de los alimentos", donde cada niño colocará su alimento en el lugar que corresponda, elaboración de un plato donde ellos pegan los alimentos atendiendo al tanto % de hidratos, proteínas, grasas y vitaminas/sales minerales.

Destacar que todos los contenidos a trabajar partes de las áreas implicada y se llevan a la práctica en la cancha, monte, centro de La Laguna... para que el conocimiento no tenga, necesariamente, que ser introducido desde el aula sino mientras estoy activo y realizo un juego. Incluso se puede alcanzar todos los objetivos propuestos desde todas las área implicadas, sin entrar en el aula durante todo el desarrollo de nuestras situaciones de aprendizajes.

### ALUMOS DESTINATARIOS

Un total 104 alumnos/as.

Cursos: 3ºA, 3ºB ,4ºA Y 4ºB

### PARTICIPACIÓN

Todos los tutores y especialistas que tienen asignados estos curso.

Todos los padres porque participan desde casa en la ayuda de la preparación de los menú, en el menú del día de Canarias, en la salida al monte y en la carrera de la mujer (con más de 130 participantes el año pasado y colaborador este curso).

## RESULTADOS Y VALORACIÓN

Este proyecto está diseñado para desarrollarlo durante este primer trimestre y algunas actividades, de gran éxito como la Carrera de La Mujer, donde participaron unos 130 miembros de la comunidad educativa de nuestro centro, seguirán hasta final de curso. Hemos incluido la Carrera de la Mujer en el proyecto por su valor social/benefico y muchas han reconocido que le han dado importancia a su salud a partir de la incorporación de la actividad desde nuestro centro. Hemos realizado algunas actividades esta semana en las sesiones de E.F y han conocido de una manera sencilla y divertida la rueda de los alimentos, destacando que muestran interés por conocer lo que comen.

Desde el resto de las áreas se han hecho pequeñas sesiones de relajación en el aula “ Escuchamos nuestro cuerpo y mejoramos la salud” que también es el título de las situaciones de aprendizajes en resto de las áreas. Valorando que a los alumnos les cuesta mucho relajarse y concentrarse. Por lo que se hace necesario explicar a los compañeros distintas técnicas de relajación. Cada tutor cuenta con una carpeta de música de relajación que utiliza en diferentes momentos.

Los alumnos tienen adquirido el hábito de llegar y realizar el calentamiento en orden de lista. Y lo consideran preventivo para no lesionarse.

Se le ha informado a los alumnos sobre el desarrollo de este proyecto y las actividades a realizar y todos han mostrado bastante interés para llevarlo a cabo.

En la reunión de padres se les informará a las familias de todas las actividades a realizar.

## ACTIVIDADES

Elaboración del menú del desayuno.

Elaboración del menú de la caminata y restos de salida.

Elaboración de la comida del día de Canarias.

Realización de senderos interpretando un mapa

Carrera de los alimentos.

Diseño del un plato con sus alimentos

Utilización de la brújula en distintas actividades.

Desarrollo de las sesiones de E,F aplicando los contenidos de las diferentes áreas.

Fotos de distintas actividades



