ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO JEAN PIAGET
RESOLUCIÓN OFICIAL Nº 001700 DE LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEPARTAMENTAL
Código DAÑE 354405000926

PROYECTO HABITOS Y ESTILOS DE VIDA SALUDABLE

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FISICA

INHALO HABITOS,

EXHALO VIDA

IDENTIFICACIÓN

INTEGRANTES:

DAYANA CONTRERAS

ESTABLECIMIENTO EDUCATIVO JEAN PIAGET

DURACIÓN:

AÑO 2019

ALIMENTACION BALANCEADA

Este Proyecto tiene un objetivo claro, el cual es conseguir la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se utiliza unas actividades sencillas e integradoras.

En este proyecto se pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo.

Palabras clave: Alimentación, hábitos, consumo, educar, salud

Hoy en día es muy común en las familias que frutas, verduras, legumbres, y cereales sean sustituidos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos, y platos precocinados, que además se suelen consumir en grandes cantidades lo que provoca problemas relacionados con la salud.
El modelo de dieta mediterránea basada en el consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, cereales, pescado, y aceite de oliva, es aceptada de manera generalizada por sus bondades y beneficios.

Este tipo de dieta, propia de nuestra cultura, está cambiando hacia otros modelos o patrones alimentarios. Por ese motivo pretendemos dar a conocer el modelo de dieta mediterránea a través de un estudio sobre lo que aportan los distintos alimentos, y de cómo deberían estructurarse en un menú diario para construir una alimentación saludable.

Así mismo se viene observando que los hábitos de tiempo libre de los niños/as ha cambiado muchísimo debido al desarrollo tecnológico del ocio, aunque es indudable que estos cambio, además de sus ventajas, también tienen sus inconvenientes pues propician la aparición del sedentarismo.

La sobrealimentación y el sedentarismo son factores que influyen en el peso corporal de las personas provocando obesidad. Hoy en día la obesidad está constituyendo un problema para la salud, y no sólo para la población, sino que también viene afectando a la población infantil.
Por ello, desde la institución se pretende dar respuestas a los malos hábitos alimenticios que se están creando en la sociedad actual.

DESCRIPCIÓN

El proyecto va dirigido al establecimiento educativo JEAN PIAGET, estos niños/as son activos, imaginativos y entusiastas. Aprenden partiendo de la realidad cercana y sienten gran curiosidad por el mundo que van descubriendo.

Experimentan un notable desarrollo:

- **PSICOMOTOR: Dominan la motricidad fina, el sentido de la lateralidad, su propio esquema corporal, etc. Además, son capaces de prestar atención durante más tiempo, y distribuirla de modo más flexible y adaptado a la tarea. Todo esto les facilita la adquisición del aprendizaje lecto-escritor, fundamental para los restantes y posteriores aprendizajes.**
- **COGNITIVO: Todavía necesitan organizar su pensamiento a partir de la propia**
- **VIVENCIA PERSONAL: (inteligencia "práctica") sienten la necesidad de manipular para alcanzar los conceptos que se proponen (operaciones concretas), aunque progresan en su análisis de la realidad y en sus estrategias de aprendizaje (pensamiento sincrético –global– y analógico): establecen relaciones, ordenan, diferencian cambios... Por ello, se hace posible trabajar nociones físicas y matemáticas, Mejoran también en la comprensión de la causalidad de realidad y tiempo.**
- **reducen el egocentrismo intelectual anterior, por lo que ganan mayor libertad en los procesos de pensamiento.**
- **LENGUAJE: Ya articulan correctamente todos los fonemas propios de su lengua y su interés se centra en ampliar sus posibilidades de comprensión y expresión. Comienzan a asimilar las estructuras básicas de la lengua, pero éste será un proceso largo. Se esfuerzan por comunicarse con los iguales, intentan activamente participar con ideas y conocer los puntos de vista del otro. Es decir, desarrollan funcionalmente el lenguaje, lo que influye de modo determinante en la estructuración de su pensamiento.**
- **SOCIAL: Sienten especial interés por lo que piensan los adultos (padres/madres, maestros/as...) y mantienen buenas relaciones, aunque inestables y pasajeras con los compañeros/as. Grandes curiosos, que preguntan insistentemente "¿por qué?", hasta los 7 años, aproximadamente.**

Este proyecto se llevará a cabo dentro del horario escolar. En todas las áreas se dedicará una hora para preparar diversas actividades relacionadas con buenos hábitos de salud, además de que los niños/as vayan adquiriendo un adecuado bienestar para su pleno desarrollo.

OBJETIVOS

Los objetivos generales que se han propuesto para este proyecto son los que a continuación se detallan:

CREAR HÁBITOS QUE LLEVEN A UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

- Crear sentido crítico ante la publicidad sobre la alimentación.
- Valorar nuestra cultura alimenticia tradicional como fuete de salud y bienestar.
- Promover la adquisición de conocimientos para que permitan al alumnado analizar las ventajas que conlleva tener una alimentación sana.
- Dar a conocer la dieta mediterránea.
- Dotar a los alumnos de los conocimientos adecuados para confeccionar una dieta equilibrada.
- Potenciar la conciencia sobre las ventajas del ejercicio físico en la vida saludable.
- Promover el gusto pro realizar ejercicios físicos como actividades de juego y ocio.
- Evitar el consumo excesivo de golosinas.
- Promover experiencias donde se prueben distintos tipos de alimentos.

CONTENIDOS: Entre los contenidos a trabajar están los siguientes:

- Conceptuales:

  - ✓ **Las funciones de los alimentos.**
  - ✓ **La rueda de los alimentos.**
  - ✓ **Una alimentación equilibrada.**
  - ✓ **La dieta mediterránea.**
  - ✓ **Los desayunos saludables.**
  - ✓ **los juegos y ejercicio físicos.**

- Procedimentales:

  - ✓ **Observación y exploración de sus hábitos alimenticios.**
  - ✓ **Adquisición de vocabulario relacionado con los alimentos.**
  - ✓ **Clasificación de los alimentos según su origen.**
  - ✓ **Clasificación de los alimentos según sus funciones.**
  - ✓ **Elaboración de recetas típica**
  - ✓ **Utilización progresiva de los hábitos básicos de alimentación.**
  - ✓ **Manipulación de los utensilios relacionados con la alimentación.**
  - ✓ **Realización de juegos y ejercicios físicos para rebajar calorías.**

- Actitudinales:

  - ✓ **Respeto por las normas básicas de alimentación.**
  - ✓ **Interés por una alimentación sana.**

- ✓ **Disfrute en las comidas.**
- ✓ **Aprecio por el desayuno**

FECHAS IMPORTANTES

SEMANA DEL 16 AL 20 DE OCTUBRE
DIA MUNDIAL DE LA BUENA ALIMENTACION
16 DE OCTUBRE

SEMANA DEL 8 AL 12 DE ABRIL
DIAL DEL DEPORTE

TENDREMOS ACTIVIDADES DURANTE TODA LA SEMANA INCENTIVANDO ESTA INICIATIVA

Con este proyecto se pretende dinamizar las actividades deportivas de nuestros nin@s sirviéndonos es esta práctica como complemento de la formación contemplada en el proyecto educativo del colegio. Creando situaciones que permitan desarrollar valores relacionados en el respeto, colaboración, ayuda, igualdad de oportunidades,…

El deporte es un fenómeno social que rodea al hombre moderno. Su trascendencia en la vertiente individual y social no ha dejado de crecer, ya sea en el lado espectáculo o en la práctica aislada-colectiva. Existe una creciente importancia del deporte como realidad cotidiana y resulta acreditada por su significado económico y social sin olvidar la dimensión educativa-cultural y la basada en criterios de salud-ocio.

Las que llevamos a cabo este proyecto observamos las dificultades que se están presentando en nuestros niños.

- El preocupante nivel de sedentarismo que se está instalando en los niños y niñas, con el consecuente aumento de sobrepeso en la población infantil y produciéndose en algunos casos obesidad.
- Para nuestro centro la recuperación de la práctica deportiva es otra vertiente más para preparar a nuestros jóvenes a afrontar el futuro, con una educación más completa e integradora de la actividad física, que permita la acción y la reflexión, que eduque en valores individuales y sociales, que busque la funcionalidad y el aprendizaje significativo.

Las posibilidades de participación, el presente proyecto se conforma bajo las siguientes características:

- Educar a través del deporte.
- Formar en valores que favorezcan su relación en el ámbito social.
- Prevención y consecución de un estilo de vida saludable.
- Iniciación deportiva en los centros sin sustituir a los contenidos de la Educación Física que figuran en el currículum.

De este modo tratamos de conseguir hábitos:

- Higiénicos.
- Trabajo físico.
- Conocimiento y desarrollo de su propio cuerpo y sus capacidades: coordinativas, físicas, psíquicas y sociales.

Con todo ello lo que se pretende es una formación integral de nuestros alumnos/as. Las características definitorias para llevar a cabo este proyecto son:

a) Una práctica del deporte no elitista, deporte abierto a todo el mundo.

b) Deporte humanizado.

c) Deporte para favorecer encuentros entre jóvenes, monitores, padres,…

d) Deporte preventivo.

e) Flexible y creativo.

f) Estructurado y organizado.

A) DEPORTE PARTICIPATIVO.

- Deporte abierto, que se convierte en servicio social, al que todos tienen la posibilidad de acceder, independientemente de su sexo, religión, raza, nacionalidad, deficiencia psico-física,…
- Deporte no elitista, donde lo imparte es participar y hacer juego limpio ("fair-play").

B) DEPORTE HUMANIZADOR.

- Fomentar la cooperación, la amistad y la coeducación, sin distinción de sexos para la práctica del deporte, evitar antagonismos.
- Valorar lo educativo frente a lo fuertemente competitivo.
- Colocar a la persona por encima de la organización, del espectáculo o de los resultados.
- Es un medio para desarrollar aspectos del crecimiento físico y psicológico.
- Favorece la dimensión social, establecimiento relaciones de identificación y participación de grupo.

C) DEPORTE, PLATAFORMA DE ENCUENTRO.

- Favorece el encuentro entre los mismos deportistas; entre el monitor deportivo y el joven; entre el monitor deportivo y el entorno del joven: la familia, los amigos,…
- Crea entre todos los participantes relaciones personales de confianza y diálogo, con estilo familiar.

D) DEPORTE PREVENTIVO.

- Previene situaciones de riesgo, ofreciendo una alternativa saludable para el tiempo de ocio.

- Favorece la autoestima y la visión positiva del propio crecimiento.

- Ofrece la plataforma para llevar una vida saludable.

- Facilita mediante el diálogo, la resolución pacífica de conflictos.

E) DEPORTE FLEXIBLE Y CREATIVO.

- Se adapta a las circunstancias personales y psicosociales de los participantes.

- Está abierto a nuevas experiencias que no terminan en el campo de deporte, sino que se orientan hacia la educación integral.

- Está atento a las necesidades educativas especiales que tienen algunos jóvenes.

- Favorece la integración de alumnos/as procedentes del extranjero.

OBJETIVOS

1) Completar la educación recibidas en la familia y apoyar la formación en valores que desde el Centro se trabaja, dando especial importancia al respeto, la solidaridad, la amistad, la confianza, la capacidad crítica, el diálogo, la disciplina y la coeducación.

2) Mejorar la salud del individuo.

3) Desarrollar una serie de capacidades y habilidades deportivas.

4) Formación de la personalidad de los alumnos/as.

5) Desarrollar la práctica del deporte como recreación, divertimento y complemento fundamental de la formación integral de todos los alumnos/as en edad de escolarización obligatoria.

6) Facilitar la convivencia entre los sectores de la comunidad Escolar a través de la participación en las actividades deportivas del centro.

7) Fomentar entre el alumnado la adquisición de hábitos permanentes de actividad física y deportiva, como elemento para su desarrollo personal y social.

8) Realizar actividades físico-deportivas de manera voluntaria, primando de forma especial los aspectos de promoción, formativos, recreativos y cubrir parte del tiempo de ocio de manera activa, lúdica y divertida.

9) Ofrecer a los escolares programas de actividades físicas y deportivas adecuadas a su edad y necesidades, en consonancia con el desarrollo del currículo de Educación Física de primaria.

Como resumen podemos decir que las prácticas aquí planteadas se harán bajo la concepción de deporte entendida como: Toda actividad físico deportiva, de carácter voluntario realizado durante la etapa de educación obligatoria, en horario no lectivo.

1. CARACTERÍSTICAS

EL ESTABLECIMIENTO EDUCACTIVO JEAN PIAGET dispone de instalaciones para la práctica deportiva.

- **INSTALACIONES DEPORTIVAS:**

Una cancha apta para la práctica de mini Fútbol-Sala, Mini-Básquet y mini voleibol.

- **MATERIAL EXISTENTE:**

Nuestro colegio dispone de material para la realización de las actividades que se van a llevar a cabo.

2. DESARROLLO.

A) METODOLOGÍA.

La metodología para desarrollar las diferentes actividades de los deportes planteados a este proyecto es, ante todo, una metodología basada en la participación activa constante de los/as alumnos/as a través de ejercicios totalmente prácticos desde la primera sesión de entrenamiento.

La mejora en el rendimiento deportivo y educativo se basa en el trabajo general así como en el trabajo específico, por lo que las sesiones intercalan estos tipos de ejercicios a fin de alcanzar las mejoras y progresos en todos los aspectos psicomotores que intervienen en la práctica deportiva.

Haciendo una propuesta dinámica y adaptada a las necesidades, con la práctica y movilidad constante como eje direccional de nuestra metodología Escolar y Deportiva.

Se favorecerá en todo momento la participación a todos y todas los alumnos y alumnas sin ningún tipo de discriminación por sexo, nivel de psicomotricidad, nivel sociocultural.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES A REALIZAR DURANTE EL AÑO ESCOLAR
ENCUENTROS DEPORTIVOS SEGÚN EL DEPORTE VISTO EN EL PERIODO VER ANEXO

ACTIVIDAD FISICA MUSICALIZADA
TAMISAJE NUTRICIONAL.AUDITIVO,VISUAL.
INTERGRADOS
SEMILLEROS DEPORTIVOS
COMPETENCIAS INTERCOLEGIADOS CONACED - SUPERATE
JUEGOS POLIMOTORES
ACTIVIDADES RECREATIVAS Y AL AIRE LIBRE

B) ANEXOS

CONTENIDOS.

(TODOS LOS PARTIDOS SE DESARROLLARAN EN HORAS DE DESCANSO)

Los contenidos a trabajar serán:

- En juegos multideportivos:
  - Disciplina deportiva.
  - Respeto a las normas.
  - Respeto a los compañeros y al adversario.
  - Coordinación dinámica general.
  - Habilidades básicas (lanzamientos y recepciones, saltos, giros,…).
- En Fútbol-sala:
  - Normativa básica del juego.
  - Disciplina deportiva.
  - Cultura del esfuerzo como meta para conseguir objetivos.
  - Fundamentos técnicos básicos: pases, conducciones, tiros, controles, etc.
  - Fundamentos tácticos básicos: marcaje y desmarques. Transiciones defensa-ataque y ataque-defensa. Estrategia. Juego en equipo, etc.
- En Mini-Basket:
  - Normativa básica del juego.
  - Disciplina deportiva.

- Cultura del esfuerzo como meta para conseguir objetivos.
- Fundamentos técnicos básicos: bote, pases, recepción, tiro, entradas a canasta, etc.
- Fundamentos tácticos básicos: defensa, ataque, marcaje y desmarcaje, etc.

- En Mini-voleibol:
  - Normativa básica del juego.
  - Disciplina deportiva.
  - Cultura del esfuerzo como meta para conseguir objetivos.
  - Fundamentos técnicos básicos
  - Fundamentos tácticos básicos

C) LA COMPETICIÓN.

El tercer trimestre será dedicado íntegramente a la competición. Dicha competición será realizada en las mismas instalaciones y se potenciará el juego limpio dentro de la competitividad lógica que exige el deporte.

Para la formación de equipos será la docente la encargada de elaborar los equipos. Ésta buscará compensar los equipos de manera que se formen equipos equilibrados.

Se realizarán dos competiciones: una para la categoría mini y otra para la infantil.

En dicha competición se premiará a todos los participantes de manera individual, siempre que hayan demostrado un espíritu deportivo y limpio durante la competición. También habrá recompensa en modo de medallas según la clasificación obtenida desde el 1º al último clasificado, así como al jugador más deportivo, máximo goleador, etc. Estos premios se hacen indispensables para mantener la motivación de los participantes, aunque estarán supeditados al presupuesto disponible.

D) SISTEMA DE CONTROL Y EVALUACIÓN.

La coordinadora del proyecto dará un informe con las posibles incidencias con el alumnado/a.

También el informe incluirá las faltas de asistencias producidas.

OTRAS ACTIVIDADES EN LAS QUE TENDREMOS PARTICIPACION DE ACTIVIDAD FISICA

JUEGOS INTERCLASES 2019

Desarrollaremos algunas actividades propuestas para llevar a cabo y las cuales favorecerán hábitos saludables, son las que se detallan a continuación:

a) ¿Qué hay en la caja?

Se le presentará a los alumnos/as una caja, dentro de ella habrá diversos materiales relacionados con una alimentación saludable:

- Frutas y verduras de plástico y naturales: plátanos, fresas, uvas, melón, naranjas, limones, sandías, kiwi, ensalada, espárragos, espinaca, zanahorias, guisantes…
- Rueda de los alimentos para que vean donde aparecen las frutas, verduras, carnes, pescado, productos lácteos…A partir de estos materiales se le realizará preguntas, para descubrir lo que saben de estos alimentos, sus distintos hábitos, costumbres o creencias.

b) Queremos saber más

En esta actividad se pretende que los alumnos/as busquen junto con sus familias información acerca de las características de los alimentos, sus proteínas, vitaminas que poseen, dónde se

cultivan, época del año en la que crecen…Una vez recogida toda la información los niños comentarán lo que han encontrado, entre todos/as pondremos en común los conceptos e ideas acerca de los tipos de alimentos.

c) Desayuno ideal

Entre todos/as elaboraremos un desayuno teniendo en cuenta las calorías, vitaminas, proteínas que debe tener, y traerán a clase cada día lo que se haya puesto para el desayuno; un ejemplo de este desayuno puede ser el siguiente:

- Lunes: Pan integral con mermelada acompañado de jugo de naranja
- Martes: Fruta picada con yogurt y granola acompañado con agua
- Miércoles: Burritos con huevos revueltos y jugo de naranja
- Jueves: Hotcokes con mile, fresa y vaso con leche
- Viernes: Cada uno trae lo que quiera

Con esto se favorecerá el consumo de desayunos sanos en el aula.

d) Cuál es su sabor

Se realizarán diversos juegos donde el alumnado con los ojos vendados y las manos en las espaldas, deberá adivinar de qué alimento se trata utilizando su gusto; de esta forma distinguirán entre alimentos amargos, ácido, salados, dulce….También se puede jugar haciendo uso de los demás sentidos (tacto, olfato…..)

f) Mural

Por grupos de cuatro, se realizará un mural donde se clasifiquen los distintos tipos de chucherías, golosinas, snacks, salados, frutos secos….recogiendo toda la información nutricional de las etiquetas de cada uno de ellos.

g) Adivina

Por parejas tendrán que realizar adivinanzas relacionadas con la alimentación, algunas de ellas serán leídas por la profesora y otras por los propios alumnos/as. Ejemplo: "De leche me hacen de ovejas y cabras que pacen" (queso), "Rabo tiene, raba no y ya te lo he dicho yo"

(rábano). También se elaborará frases en verso sobre consejos para llevar una alimentación equilibrada.

h) Nuestras Recetas

Se prepararán una serie de recetas de cocina que realizaremos entre todos:

- MIX DE FRUTAS CON YOGURT

Porciones: 1 Tiempo de preparación: 15 minutos

¿QUÉ NECESITAS?
2/3 de taza de mango, uvas, piña, fresas y melocotón picado en cubos
1/3 de taza de tu yogurt favorito
Acompaña esta receta con: 1 croissant
PREPARACIÓN
Mezcla las frutas previamente picadas en un bowl o plato sopero.
Agrega el yogurt.

- SALCHICHAS HOJALDRADAS ACOMPAÑADAS CON MILO® FRÍO

¿QUÉ NECESITAS?
2 tortillas de bimbo
2 salchichas
Acompaña esta receta con: Casquitos de mandarina
PREPARACIÓN
Pon la tortilla en el plato bien extendida y pon la salchicha sobre ella.
Enrolla la masa sobre las salchichas.
Acompañala con rodajas de mandarina.

j) Rueda de alimentos

Confeccionaremos una rueda de alimentos como trabajo colectivo de clase.

RECURSOS Y MATERIALES

En referencia a los recursos y materiales, según Gimeno Sacristán, J. (1988), en todo momento estos serán diversos, polivalentes y motivadores con la idea de responder a la diversidad del aula. A modo de resumen se presentan algunos:

- ✓ Espaciales (aula, pasillos para exponer murales, patio, biblioteca, sala de informática, etc.).
- ✓ Personales (equipo docente, alumnado, familias, etc.).
- ✓ Curriculares (la programación didáctica, material elaborado, documentos normativos, etc.).
- ✓ Didácticos (láminas de artistas, fotos, periódicos, etc.).

- ✓ Materiales fungibles (papel continuo, pinturas, cartulina, etc.) y no fungible (tijeras, pegamento, mobiliario, etc.).
- ✓ Audiovisual e informático (ordenadores, Internet, programas informáticos, etc.).
- ✓ Libro de texto, como un recurso más de apoyo y consulta.

EVALUACIÓN

Es una valoración reflexiva de los logros obtenidos por el alumnado, de la propia programación y de mi intención en ella. Esta evaluación se llevará a cabo en tres momentos:

- Inicial: Nos ofrecerá información sobre lo que los alumnos/as saben acerca de los alimentos. Se realizará a través de los materiales de la caja sorpresa y de las preguntas realizadas por la maestra. Esto nos permitirá saber la adecuación de los objetivos que se proponen y la adecuación de nuestra labor docente a las características de las actividades y de los alumnos. De esta forma se podrán mejorar algunos procesos si se considera necesario.

- Continua: Este tipo de evaluación se realizará con cada una de las actividades planteadas con el fin de verificar la operatividad de las mismas, el grado de implicación e interés despertado por parte del alumnado y nuestra intervención en las mismas.

- Final: Se valorarán los progresos individuales de los alumnos/as con las experiencias planteadas. También se realizará una valoración general de la programación y del trabajo del docente con la finalidad de mejorar.

- Observación Directa y Sistemática: se observará a los niños/as en el mismo momento en el que se ejecutan las actividades y durante un período de tiempo.