



PROYECTO PIEFCITOS

C.E.E. SAN ANTONIO



PROYECTO PIEFCITOS

TÍTULO: Por un mundo más saludable

1. JUSTIFICACIÓN

A nadie le suena a nuevo escuchar o leer que las tasas de obesidad en el mundo y España están creciendo, lo que es mas novedoso e inquietante son los estudios que afirman que lo está haciendo a un ritmo alarmante, vertiginosamente imparabile, corroborándose a través de los diferentes estudios que se están haciendo en la mayor parte del mundo, especialmente en el mundo occidental.

Desde este proyecto abordaremos este problema en la escuela , tratando estos temas desde el aula y todo el entorno educativo del centro y con la colaboración de todos los profesionales del centro.

2. OBJETIVOS

El objetivo general que se pretende conseguir fomentar la actividad deportiva y la vida saludable en todos los alumnos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS.

- Establecer medidas en el centro escolar, los padres y madres y los propios alumnos para una alimentación saludable.
- Concienciar a la comunidad educativa acerca de la importancia de la actividad deportiva como fuente de salud.
- Fomentar la lectura como fuente de una vida saludable.
- Elaborar la documentación necesaria para la contabilidad de los kilómetros solidarios.
- Identificar los factores que diferencien una alimentación saludable de una no saludable.
- Diseñar y planificar acciones orientadas al reciclaje de residuos.
- Conseguir la participación de los participantes del proyecto en el reciclaje de residuos.

- Elaborar el material necesario para la realización del proyecto.
- Realizar la tabla de alimentos saludables.
- Concienciar a toda la comunidad educativa de la actividad física como precursora de una vida mejor.
- Realizar ejercicio físico fuera de las horas establecidas en la escuela.
- Fomentar la actividad física en horario extraescolar.
- Adaptar todas las acciones realizadas en nuestro centro educativo.
- Hacer partícipes a las familias de la importancia de una vida saludable.

3. CONTENIDOS

Los contenidos planteados para la realización de dicha actividad se pueden concretar de la siguiente manera, pero debemos indicar que comenzaremos priorizando dichos contenidos y dedicándole el tiempo que se merecen para poder realizar un buen trabajo.

1. Lectura de documentos: Plataforma piefcitos.
2. Actividad física: actividades realizadas en clase de educación física, en el centro educativo, fuera del centro escolar y en colaboración con la familia
3. Alimentación saludable: desayunos saludables, creación de hábitos de alimentación saludable, concienciación de la comida saludable fuera del ámbito escolar.
4. Reciclaje: Los residuos plásticos, orgánicos, papel-cartón y vidrios
5. La lectura: en colaboración con la biblioteca del centro y los tutores se impulsará la lectura como medio de disfrute el ocio y tiempo libre.
6. Creación del mapa de España para la contabilización de los kilómetros solidarios.
7. Creación de las plantillas de contabilización de kilómetros solidarios.

4. METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE TRABAJO

La metodología propuesta será activa, participativa y muy funcional diseñada para que el alumnado conozca de una manera divertida la geografía española a través de sumar kilómetros de manera saludable a través de cuatro

ejes como son la actividad física, la alimentación saludable, el desarrollo sostenible por medio de reciclaje y la lectura.

Cada grupo de caminantes dispone de un pasaporte con todos los centros educativos que tienen que visitar en su camino, de tal manera que al llegar simbólicamente a cada uno de ellos, se les otorgará una “provinciala” a modo de sello, como comprobante de su paso, además recibirán un vídeo del alumnado de ese centro explicando cosas relacionadas con la provincia, para conocer mejor sus costumbres, festividades, gastronomía, monumentos más importantes,... para concluir el proyecto en el mes de junio con el objetivo de haber completado todo el camino, celebraremos el día del medio ambiente con unas olimpiadas con material reciclado.

Dentro del proyecto nos encontramos docentes de Educación Física y de otras áreas demostrando que queremos generar el cambio en todas las etapas educativas y tipología de centro, por lo que están presentes colegios, institutos, centros rurales agrupados, centro de educación para adultos, centros de educación especial y centros universitarios de formación de futuros docentes.

Además, tenemos en cuenta que sin el apoyo de las familias ni el alumnado nada de esto tendría sentido, los verdaderos protagonistas de este proyecto son tanto las familias como el propio alumnado, porque gracias a sus salidas para hacer actividad física, su alimentación saludable, sus libros leídos y sus acciones en cuanto al desarrollo sostenible, contribuyen a incorporar estos hábitos de vida saludable y los interiorizan para integrarlos en sus día a día.


El mayor premio que queremos obtener es el de conseguir integrar estos hábitos de vida saludable en la vida diaria de nuestro alumnado y sus familias, para reducir las malas estadísticas sobre obesidad infantil en nuestro país, además de descubrir los rincones tan maravillosos que se encuentran entre nuestras provincias a través del hermanamiento entre alumnos y alumnas de todas las edades que gracias al proyecto van a intercambiar información y se van a unir para mejorar su salud y la del entorno natural en el que vivimos. De esta manera demostramos que cuando una comunidad educativa está unida, se consiguen grandes cosas que marcan un antes y un después a todos los niveles.

5. FASES DE LA ACTIVIDAD

5.1. Fase inicial. SUMAMOS KILÓMETROS

En un primer momento, se explicará el proyecto a alumnos y familiares. Se elaborará el material de recogida de los kilómetros imaginarios y se realizará el mapa del viaje de “piefcitos”. La equivalencia de los kilómetros es la siguiente:

 <p>DEPORTE</p>	<p>ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA: 20 KM ACTIVIDAD FÍSICA DIRIGIDA: 10 KM ACTIVIDAD EN EL COLEGIO Y/O EN EL PATIO: 5 KM VENIR ANDANDO AL COLEGIO: 3 KM TRANSPORTE ESCOLAR: 50 KM</p>
 <p>DESAYUNO SALUDABLE</p>	<p>DESAYUNO SALUDABLE EN EL COLEGIO: 3 KM DESAYUNO TRÁIDO EN RECIPIENTE: 2 KM BOTELLA PARA BEBER REUTILIZABLE: 1 KM HÁBITOS EN EL COMEDOR ESCOLAR: 3 KM COMIDA SALUDABLE EN CASA: 10 KM</p>
 <p>RECICLAJE Y SOSTENIBILIDAD</p>	<p>POR CADA RECICLAJE DENTRO DEL COLEGIO ORGANIZADO POR LAS TUTORAS O ESPECIALISTAS: 2 KM POR CADA BOLSA DE PILAS O TAPONES: 3 KM CADA VEZ QUE RECOGEN LA BASURA DEL PATIO: 2 KM POR CADA ACTIVIDAD COMPOST O REFORESTACIÓN: 20 KM ACTIVIDAD LIBRE GUÍADA O EN FAMILIA QUE FAFOREZA LA SOSTENIBILIDAD: 10 KM</p>

 <p style="text-align: center;">LECTURA</p>	<p>POR CADA LIBRO LEÍDO O ESCUCHADO FUERA DE CASA: 10 KM POR CADA USO DE UN PICTOGRAMA O LIBRETA/TABLERO DE COMUNICACIÓN: 15 KM POR EL BUEN USO DEL ESPACIO DE LA BIBLIOTECA: 5 KM</p>
	<p>IGUALDAD E INCLUSIÓN: KM EXTRA</p>

5.2. Fase de recogida de datos.

Una vez iniciado el proyecto se realizará la recogida de datos. Cada clase sumara los kilómetros mensualmente y será el profesor de educación física quien volcara los resultados en los ficheros. Con estos kilómetros realizaremos los viajes de etapa por diferentes puntos de la geografía española, conociendo sus monumentos y sus costumbres.

5.3. Fase final : el viaje

Con la suma de kilómetros finales, tendremos como objetivo dar la vuelta a España , habiendo obtenido nuestros hábitos de vida saludable.

6. CALENDARIO Y HORARIO DE REUNIONES.

6.1. Fechas previstas de la primera y última reunión

La primera fecha de reunión del seminario fue el 25 de octubre. Esta reunión se dedicó a la presentación y lectura del proyecto, comunicación de contenidos de trabajo, justificación de toda la documentación que vamos a utilizar y entrega de calendario de reuniones.

La última fecha de reunión que tenemos prevista será para el 29 de mayo.

6.2 Horario de reuniones

Las reuniones presenciales del proyecto serán de dos horas, los viernes por la tarde (16:00 a 18:00 horas) con una periodicidad de dos semanas.

6.3 Calendario de reuniones

En el calendario que adjuntamos a continuación especificamos tres columnas, en la primera hace referencia al calendario de reuniones de la Comisión Técnica del proyecto en nuestro centro, que está integrada por los especialistas de educación física que se reúnen para determinar todo lo referente al funcionamiento del proyecto.

	COMISIÓN TÉCNICA (16.00-17.00) VIERNES
OCTUBRE	25
NOVIEMBRE	8-15-22-29
DICIEMBRE	13- 20
ENERO	10-17-24-31
FEBRERO	7-14-28
MARZO	6-13-20-27
ABRIL	17-24
MAYO	8-15-22-29