

PROYECTO "MERIENDAS SALUDABLES"



✚ JUSTIFICACION

✚ OBJETIVOS

✚ METODOLOGIA

✚ EVALUACION

✚ ANEXO- Documentación

JUSTIFICACION

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que un 20% de la población infantil tiene sobrepeso, debido principalmente a una mala alimentación.

En numerosos Centros Educativos de España llevan a cabo planes y proyectos dedicados al fomento de hábitos saludables entre el alumnado. Nuestro centro quiere sumarse a estas iniciativas desarrollando el presente Plan que hemos convenido en llamar "Meriendas Saludables". Afecta al alumnado de Educación Primaria e implica a la toda la Comunidad Educativa del CEIP Carmen Cabezuelo de Madrid.

De este cúmulo de circunstancias, más la idea de una Educación Física con un enfoque innovador centrada en aspectos cognitivos y emocionales, nace este plan, vivo y sostenido en el tiempo.

OBJETIVOS

- Tomar conciencia de la salubridad de los alimentos que ingerimos durante el recreo y traemos de casa
- Modificar aquellos hábitos que no lo sean desde un punto de vista saludable.
- Favorecer el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los recreos.
- Mantener en el tiempo la ingesta de alimentos saludables a la hora del recreo.
- Conocer virtualmente ciudades de la geografía española.
- Conocer deportistas nacidos en las ciudades que hemos recorrido.
- Conocer las distintas disciplina olímpicas.
- Reconocer atletas medallistas.
- Conocer deportistas olímpicos de los últimos y próximos Juegos.
- Valorar el esfuerzo realizado por los atletas que durante 4 años se preparan para acudir a la cita olímpica.
- Entender los valores del movimiento olímpico.

METODOLOGIA

Implementamos retos, recompensas, insignias, consignas...terminología cada vez más habitual con tintes de Gamificación (metodología incipiente en educación).

Al principio del trimestre elaboramos un cuestionario que mandamos a los estudiantes para que rellenaran con ayuda de las familias. Nos sirvió como punto de partida para conocer que hábitos saludables tiene nuestro alumnado.

Se propuso a los estudiantes traer al recreo desayuno, almuerzo o merienda saludables (previa explicación de que consideramos alimentos saludables, que adjuntamos en Anexo).

Cada día que trajeran un desayuno saludable (ver cuadro, nada de bollería industrial ni zumos con azúcares añadidos) les otorgaríamos 50 Km. Al final de cada semana podrían obtener hasta 250 km.

Con estos Km realizarían un recorrido virtual por la geografía española. Cada vez que pasasen de Provincia y/o Comunidad Autónoma, les daríamos una insignia, un cromó, para compartir información, fotos, vídeos del lugar y de deportistas famosos nacidos allí. Dichos cromos los pegaran en un álbum personal autoconstruido. Todos partiremos de Madrid: todos tendrán el cromó de Madrid. Servirá de motivación y ampliación de conocimientos de disciplinas deportivas (no solo fútbol) y deportistas, referentes de valores, tanto masculinos, femeninos, paralímpicos, etc. Podrán elegir diferentes itinerarios para llegar a un mismo País: cuantas más ciudades "visiten", más cromó e información a tendrán.

La tercera sesión de cada día si es de EF la invertimos en la ejecución del Plan, y cuando, no, el claustro se implica en ejecutarlo. Esta tercera sesión del día la dedicaremos al recuento de kilómetros, así como la proyección de imágenes y vídeos explicativos de las ciudades y de los referentes deportistas o sus disciplinas.

Cuando lleguen a cualquiera de nuestras fronteras les sellaremos su "Pasaporte Saludable" (ver Anexo). Al finalizar el curso aquellos alumnos que hayan logrado llegar a alguna de las fronteras (a Francia 1270 km, a Portugal 360 km o a Marruecos 1080 km) conseguirán completar el "Pasaporte saludable" que les permitirá seguir viajando...por Europa, África, América y Asia. También les entregaremos a todos otra insignia, un certificado de participación en el Plan.

La narrativa cambia a los Juegos Olímpicos variando el contenido de las recompensas e insignias.

Con motivo de la celebración de los Juegos Olímpicos en Tokio, el objetivo será llegar consiguiendo antorchas, llama olímpica...canjeables por cromos de referentes masculinos, femeninos y paralímpicos de las distintas disciplinas. Todos los participantes obtendrán un diploma y aquellos que consigan todos los cromos obtendrán una medalla de oro. Y tendrá continuidad, igualmente, hasta llegar virtualmente a Paris 2024.

Vamos a integrar dichos contenidos en las clases de Educación Física. atletismo, como prueba reina, fútbol (tras ser Campeonas del Mundo), baloncesto, taekwondo, con referente española, balonmano (las guerreras), rugby o nuestro caso tagrugby, deporte alternativo de los Patios Activos, y otras disciplinas cuyos pasaportes están obteniendo ahora nuestros participantes, van a estar presentes en los cromos y en las sesiones de EF. Además, en el ciclo superior y con el uso de las tablets haremos un proyecto de seguimiento de ciertas atletas como Ana Peleteiro, Adriana Cerezo, Estefanía Fernández o Polina Berezina y Alba Bautista.

Los retos, recompensas, insignias, etc. proceden de una metodología gamificada. Así, la propuesta al alumnado es traer al recreo merienda saludable según el cuadro expuesto. Cada día se registra en una tabla, lo hará el propio alumnado ayudado por el claustro.

Una vez a la semana en la clase de EF se realiza recuento, entrega de antorchas y canjeo por cromos. En esa misma sesión se visiona la disciplina olímpica y se ejemplifica con los medallistas.

Una vez al mes, tendremos una sesión extra en que se tratarán los Valores del olimpismo con entrega de un cromo dorado y visionado de la situación real como ejemplo a seguir.

Además la etapa de Infantil se suma al reto recomendando a las familias que traigan cada día de la semana un tipo de alimentación saludable, a fin de lograr los objetivos del plan y para facilitar la colaboración desde casa. Todo ello con la consigna de "*Si fuerte quieres ser, de todo has de comer*".

EVALUACION

Proceso fundamental en cualquier acción y más, siendo educativa, como parte del proceso. Nos sirve para conocer el punto de partida, el grado de adquisición de los nuevos hábitos, a la vez, que nos da información sobre qué aspectos debemos modificar. Así evaluamos el Proyecto, al alumnado y nuestra práctica educativa.

Como instrumentos utilizamos la encuesta a las familias, registro semanal y mensual de kilómetros, álbum de cromos auto-fabricado.

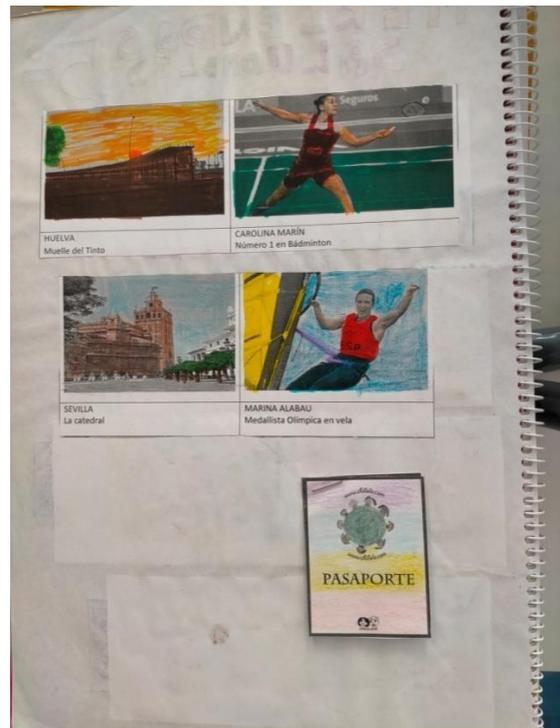
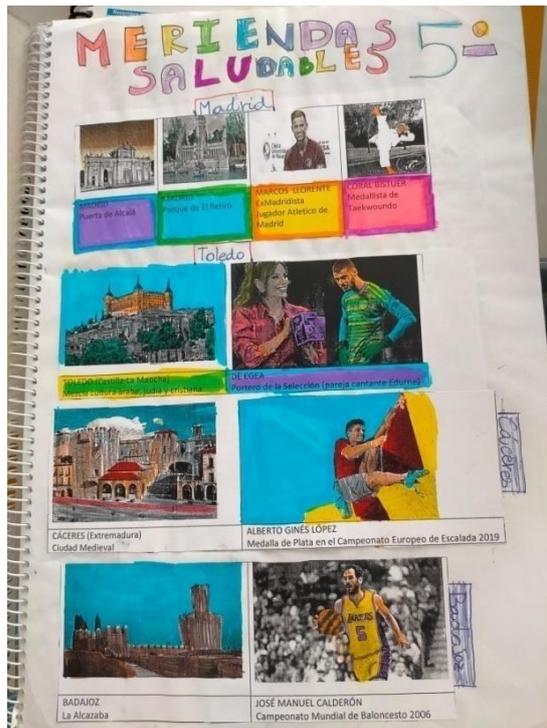
La observación directa sistemática nos indicará el grado de compromiso por parte del alumnado. En la semana de prueba pudimos ver el alto grado de implicación e ilusión por parte de la comunidad educativa. Al final del proceso constataremos si estos parámetros se han mantenido en el tiempo, es decir, que un alto porcentaje de estudiantes alcanzan las fronteras propuestas realizando varios itinerarios pasando por diferentes ciudades, señal de adquisición de gran kilometraje por haber traído habitualmente almuerzo, desayuno o merienda saludable.

Con la celebración de los Juegos Olímpicos Tokio2020, decidimos variar la narrativa, la estrategia y las recompensas.

Partimos de una alta motivación por parte del alumnado y del profesorado. Han comenzado a demandarlo a principios de curso y a traer alimentación sana para el recreo.

Como instrumentos utilizamos registro semanal y mensual de antorchas, álbum de cromos auto-fabricado, insignias conseguidas y una diana de autoevaluación.

Esta es una muestra del álbum de cromos de una alumna de 5º de Primaria. Inició el recorrido en Madrid (como todos) para llegar a Marruecos pasando por Toledo, Cáceres, Badajoz, Huelva y Sevilla.



Otros alumnos decidieron ir a Francia o a Portugal, Italia o Reino Unido.

ANEXO- Documentación

● Cuestionario

Contesta a las siguientes preguntas, marcando la opción adecuada.

1. Horas de sueño diarias:

2. Me acuesto a las _____ , me levanto a las _____ .

Total de horas de sueño diarias:

Menos de 8 horas	8 horas	Más de 8 horas
------------------	---------	----------------

3. ¿Cuántas veces me ducho a la semana?

Todos los días	Cada dos días	Menos de dos días a la semana
----------------	---------------	-------------------------------

4. ¿Cuándo me lavo los dientes?

3 veces al día. Después del desayuno, comida y cena	2 veces al día. Después de comida y cena	Menos de dos veces al día
---	--	---------------------------

5. ¿Qué desayuno normalmente en casa?

6. ¿Qué traigo normalmente de almuerzo al colegio?

7. ¿Cuándo realizo actividad física?

En clase de Educación Física	En actividades extraescolares	Practico algún deporte
------------------------------	-------------------------------	------------------------

Si realizas actividades extraescolares o practicas algún deporte indica cual es:

8. Tiempo que dedicas a la actividad física:

A diario	El fin de semana	No dedico tiempo a la actividad física
----------	------------------	--

9. ¿Qué actividades físicas realizas?

Montar en bicicleta, monopatín o patinete	Artes marciales	Fútbol, baloncesto o voleibol
Ir al parque	Subir y bajar escaleras	Otra actividad física

● Carta a las familias

Estimadas familias:

Durante este mes y ya a lo largo del curso vamos a llevar a cabo la Unidad Didáctica de Hábitos Saludables, a través de 4 ejes:

- Higiene
- Descanso
- Actividad Física
- Alimentación

La semana pasada vuestros hijos elaboraron una encuesta, con vuestra ayuda, y alguna ficha, desde casa, por las condiciones climatológicas.

El Departamento de Educación Física necesita vuestra colaboración para lo que vamos a llamar: "Meriendas Saludables". Vamos a realizar un seguimiento y registro de los desayunos que traen vuestros hijo al colegio.

Cada día que traigan desayuno saludable (ver cuadro, nada de de bollería industrial ni zumos con azúcares añadidos) les otorgaremos 50 Km. Al final de cada semana podrán obtener hasta 250 km.

Con estos Km vamos a realizar un recorrido virtual por la geografía española. Cada vez que pasen de Provincia y/o Comunidad Autónoma, les daremos una insignia para mirar en internet de clase información, fotos o vídeos del lugar y de deportistas famosos, y les sellaremos su "Pasaporte Saludable". Al finalizar el curso aquellos que hayan logrado llegar a alguna de las fronteras (a Francia 1270 km, a Portugal 360 km o a Marruecos 1080 km) conseguirán completar el "Pasaporte saludable" que les permitirá seguir viajando...

● Alimentos considerados saludables



Hemos convenido en incluir onzas de chocolate y galletas.

● Mapa de España



● Registro Semanal

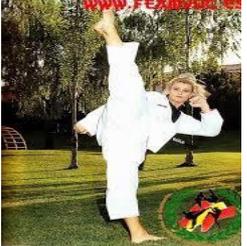
Alumno	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	TOTAL

50 Km por merienda saludable, 25 Km si parte no lo es

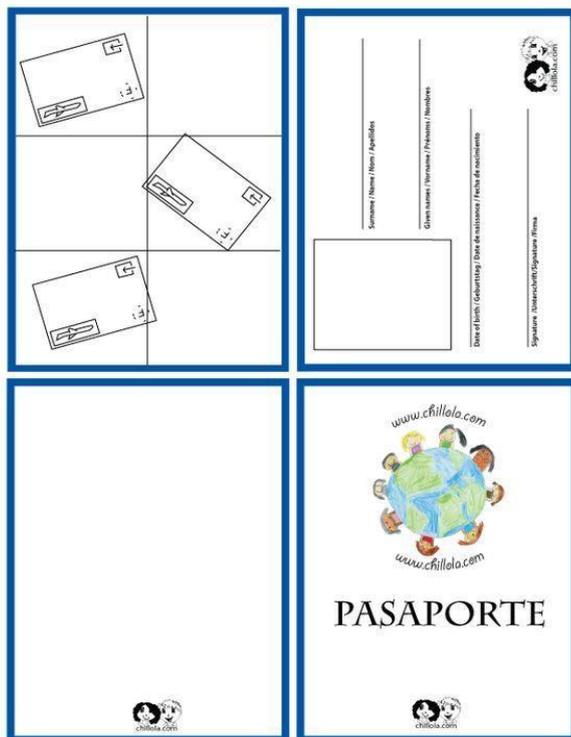
● Registro mensual

Alumno	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	TOTAL

● **Prototipo Cromo**

			
<p>MADRID Puerta de Alcalá</p>	<p>MADRID Parque de El Retiro</p>	<p>MARCOS LLORENT E ExMadridista Jugador Atletico deMadrid</p>	<p>CORAL BISTUER Medallista de Taekwondo</p>
			
<p>ZARAGOZA (Aragón) Basílica de El Pilar a orillas del Rio Ebro</p>	<p>TERESA PERALES Medallista Paralimpica en Natación</p>		
			
<p>SEGOVIA (Castilla-León) Famosa por su <i>Acueducto romano</i></p>	<p>PEDRO DELGADO Ciclista Ganador de Vuelta España y Tour Francia</p>		

● Pasaporte Saludable



● Insignia

Certificado

participación



(Correspondientes a la narrativa JJOO)

● Carta a las familias (Primaria)

Estimadas familias:

Durante este curso mes vamos a llevar a cabo el Plan de Meriendas Saludables. Un plan que afecta al desayuno que traen vuestros hijos al Centro para tomar en clase a media mañana. Es similar al del curso pasado, solo que este año las recompensas van a girar en torno a los Juegos Olímpicos: antorchas, cromos, diploma y medalla.

Cada día que traigan desayuno saludable (ver cuadro, nada de bollería industrial ni zumos con azúcares añadidos) les otorgaremos 1 antorcha. 5 antorchas serán canjeadas por un cromo de una disciplina olímpica en el que aparecerá un referente masculino, otra femenina y un/a paralímpico/a.

A final de curso todos obtendrán un diploma, y los que tengan todos los cromos, recibirán una medalla de oro.

Gracias por su colaboración, un saludo

● Insignia Diploma participación (Primaria)



● Alimentos considerados saludables (para Primaria)

MERIENDAS SALUDABLES



FRUTAS Y VERDURAS



Manzana, plátano, pera, uva, mandarina, fresa, aguacate, zanahoria, pepino... Si es fruta de temporada, mejor.

FRUTOS SECOS



Dátiles, nueces, arándanos, pistachos, piñones, almendras, avellanas, anacardos

BOCADILLOS O SANDWICH



Con aceite, tomate, embutido, queso, salmón.
Evitar el pan de molde.

YOGUR Y OTRAS BEBIDAS

Bebible
Agua
Zumos naturales



GALLETAS



Preferiblemente del tipo María.
Evitar las rellenas de chocolate.
Solo se traerán una vez a la semana.

CHOCOLATE



Onzas que pueden ser acompañadas de pan. Preferiblemente chocolate negro. Solo se traerán una vez a la semana.

(Para Infantil)



- Se otorga una medalla a los que finalicen el Álbum (además del Diploma Olímpico).



➤ **Prototipo Cromo (Primaria)**

ATLETISMO Velocidad 100m			
	El italiano Lamont 1 Jacobs	La jamaicana Elaine Thompson-Herah	La italiana Ambra Sabatini 100m T63



JUEGOS OLIMPICOS PARIS 2024

