

PROXECTOS DE HÁBITOS SAUDABLES

CARDIOESCOLAS





COPIAR

ADAPTAR

AVALIAR

CALIDADE DE VIDA! CALIDADE EDUCATIVA

A UNESCO, afirma que non se pode falar dunha educación de calidade si ésta non prepara aos nenos e nenas para dar resposta aos retos individuais e colectivos do mundo en que vivimos. Todo neno ou nena debe ter dereito a descubrir o potencial que posee como individuo para mellorar o seu entorno. Despertar ese potencial vai unido a unha transformación que comeza nun mesmo sendo protagonista da búsqueda da propia saúde e o propio benestar e que, ineludiblemente, se estende tamén hacia a búsqueda do benestar dos demais e do planeta.



PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO: PE (LOMCE)

DARLLE A EDUCACIÓN
FÍSICA A IMPORTANCIA
QUE SE MERECE
ENRIQUECENDO O
CURRICULUM

CONTAXIAR AS NOSAS
METODOLOXÍAS



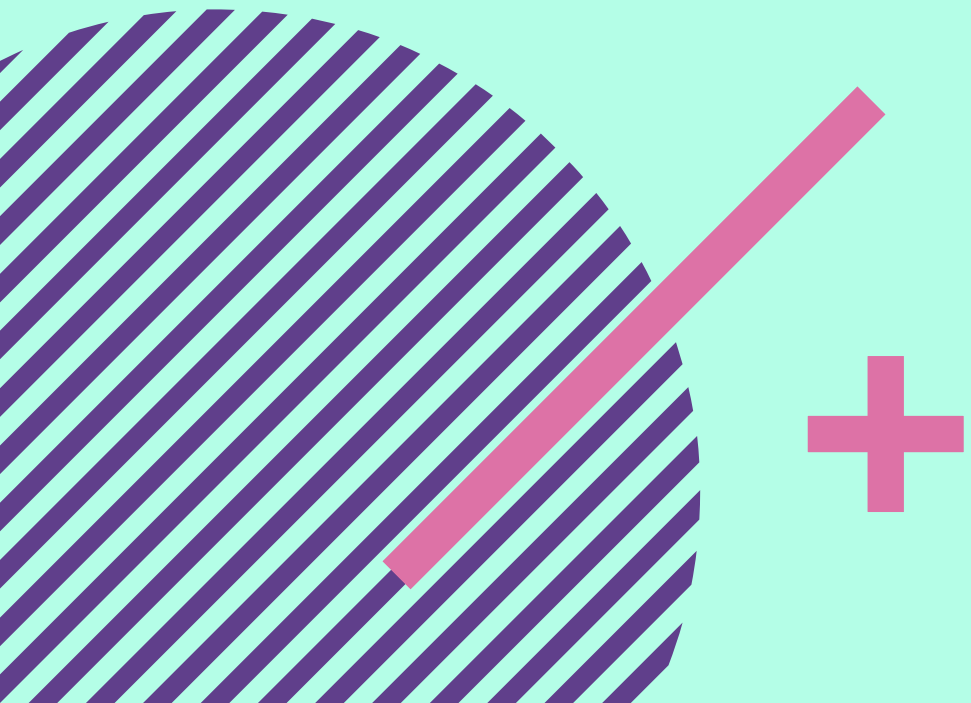
“ UN PROXECTO DE HÁBITOS SAUDABLES

PLAN PROXECTA:

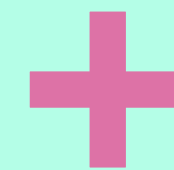
- PROXECTO DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA
- ALIMÉNTATE BEN
- CLASES SEN FUME
- SALVAVIDAS
- XENTE CON DON
- APUNTÁMONOS A NON BEBER
- MOBILIDADE SOSTIBLE E SEGURA
- PATIOS ACTIVOS*

CONTRATO PROGRAMA
GRUPO DE TRABALLO/FPP





NOFC
PLAN DE CONVIVENCIA
PROGRAMA DE ACTIVIDADES
COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES
PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA



NOFC: SUMA 10!

- MILLA DIARIA
- DOUS RECREOS DE 25 MIN.
RECREOS ACTIVOS
- LEO E PEDALEO
- CAMIÑOS ESCOLARES
SEGUROS

PLAN DE CONVIVENCIA

+ DÍA ESCOLAR DA NON VIOLENCIA E A PAZ

Torneo intercentros cooperativo a través do programa Xogade Carreira pola Paz

+ DÍA DA SAÚDE

Zumba en familia

Día Europeo do Deporte

Día da Educación Física na Rúa



PLAN DE CONVIVENCIA

+ DÍA UNIVERSAL DA INFANCIA

Carreira solidaria

Save the children,

Fundación Uno entre cien Mil

+ DÍA INTERNACIONAL CONTRA A VIOLENCIA DE XÉNERO

Visibilización do deporte feminino



PLAN DE CONVIVENCIA

+ SEMANA DO LIBRO

Andaina polas letras
Bookcrossing



+ SEMANA DAS LETRAS GALEGAS

Repichoca
Global Muñeira



PLAN DE CONVIVENCIA

MOCHILA VIAXEIRA

Mochila de xogos e un diario



GALA DO DEPORTE

Premios Estudo e Deporte
Deporte federado e regulado

PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

SAÍDAS AO MEDIO NATURAL:
GRANXA ESCOLA
SEMANA BRANCA
FIN DE CURSO: PARQUES
MULTIAVENTURA
XOGADE





PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA

15 UNIDADES DIDÁCTICAS
15 PROXECTOS DE HÁBITOS
SAUDABLES

PROXECTOS DE HÁBITOS SAUDABLES

INTERDISCIPLINARES
RELACIONADOS CON OUTRO CURSO

EDUCACIÓN FÍSICA 5º EP

UNIDADE DIDÁCTICA: CORRER FAINOS LIBRES!

ESTÁNDARES: Comeza a adaptar a intensidade do seu esforzo ao tempo de duración da actividade.

PSR: SAN SILVESTRE

MATEMÁTICAS 3º EP

UNIDADE DIDÁCTICA: NÚMEROS ROMANOS

ESTÁNDARES:

PSR: REALIZAR OS DORSAIS DA CARREIRA EN NÚMEROS ROMANOS

ÁMBITO SOCIOCOMUNITARIO

Save the Children, Fundación Uno entre Cien Mil, Cáritas



EDUCACIÓN FÍSICA 5º EP

UNIDADE DIDÁCTICA: PARQUES BIOSAUDABLES!

ESTÁNDARES: Adopta hábitos posturais axeitados...

PSR: CÓDIGOS QR

LINGUA GALEGA 6º EP

UNIDADE DIDÁCTICA: ANATOMÍA

ESTÁNDARES: Exposicións orais na aula, uso das TICs

PSR: Elaboración dos videos explicativos e dos códigos QR

ÁMBITO SOCIOCOMUNITARIO

Asociación de veciños/as

Concelleiro de Urbanismo

OS SOÑOS FANSE REALIDADE, OS MEUS ALUMNOS SON CAPACES DE CREAR UN CONCELLO MÁIS SAUDABLE, UN MUNDO MELLOR!

Los escolares del Jorge Juan enseñan a través de videos cómo usar los juegos biosaludables del Paseo de Xuvia

Tutoriales para ejercitarse en los parques de mayores

[J. C. M.] Reto conseguido. Los alumnos del CEIP Jorge Juan de Xuvia acaban de convertirse en monitores del parque biosaludable del paseo marítimo. A través de vídeos, los pequeños muestran a los vecinos más mayores cómo usar cada uno de los juegos del equipamiento deportivo.

Explica Eva Teijeiro, responsable del proyecto deportivo del «cole» naronés, que la iniciativa busca ayudar a cuantos se acerquen al Paseo de Xuvia, aprovechando los conocimientos de anatomía y de educación física que trabajan en las aulas. Y emplear

para ello las nuevas tecnologías. Utilizar a diario este enorme espacio verde de la ciudad les ha permitido detectar problemas. «Vimos que había muchos mayores que hacían un uso inadecuado de los juegos del parque biosaludable, a veces incluso con riesgo de lesionarse», apunta la

El proyecto divulgativo busca contribuir a crear un Narón más saludable

profesora. Y los alumnos de quinto de primaria se pusieron manos a la obra. El objetivo: enseñar a utilizar los aparatos, explicando para qué sirve cada uno y cómo utilizarlos sin riesgos.

Y así, Ernesto, Mariña... se convierten, entre otros, en protagonistas de los cinco videoclips que explican cómo practicar ejercicio en cada aparato. Unos vídeos a los que los usuarios pueden acceder, *in situ* a través de sus móviles.

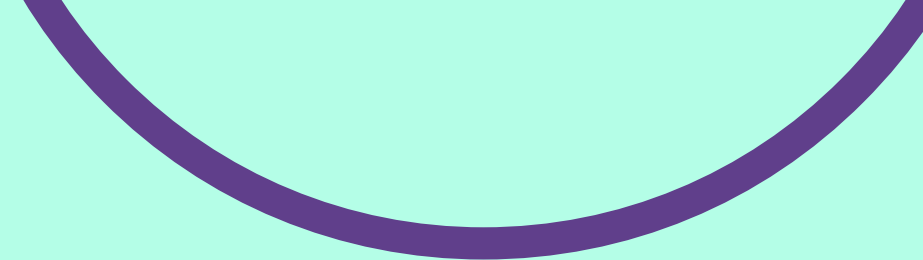
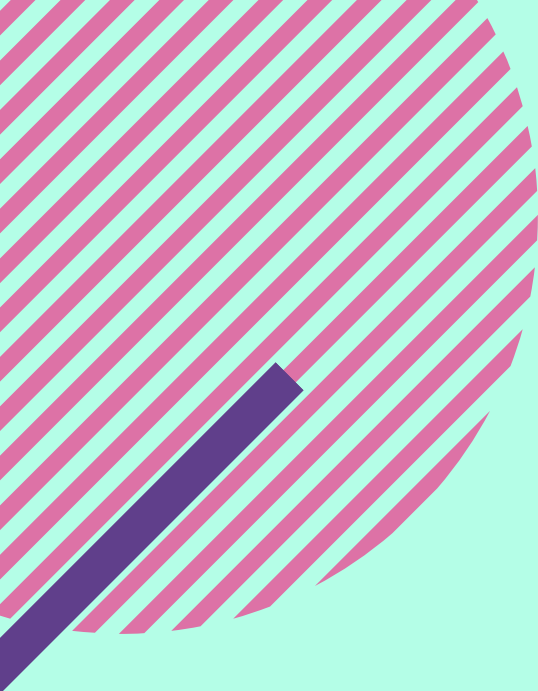
Las personas con las que coinciden en la milla y los recreos activos fueron los primeros en conocer el proyecto, que «ejempli-



Los alumnos informaron a los usuarios sobre cómo acceder a los vídeos.

fica a la perfección el empeño de la escuela por involucrarse en el barrio y contribuir a crear un Narón más saludable». Y las etiquetas con los códigos QR ya están

disponibles para todos, una vez que el Concello autorizó su instalación. Ahora confían en que la iniciativa se extienda a otros parques biosaludables del municipio.



PROXECTO DE ALIMENTACIÓN SAUDABLE

INTERDISCIPLINAR

A merenda máis saudable do mundo
Premios da Froita

NOFC

O patio é un espazo de xogo
Menú saudable Cardioescolas



PLAN DE CONVIVENCIA

Samaín: merendas
terroríficas.

PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

.Talleres de nutrición
Saídas a supermercados



CARDIOESCOLAS



RECOLLIDA DE DATOS

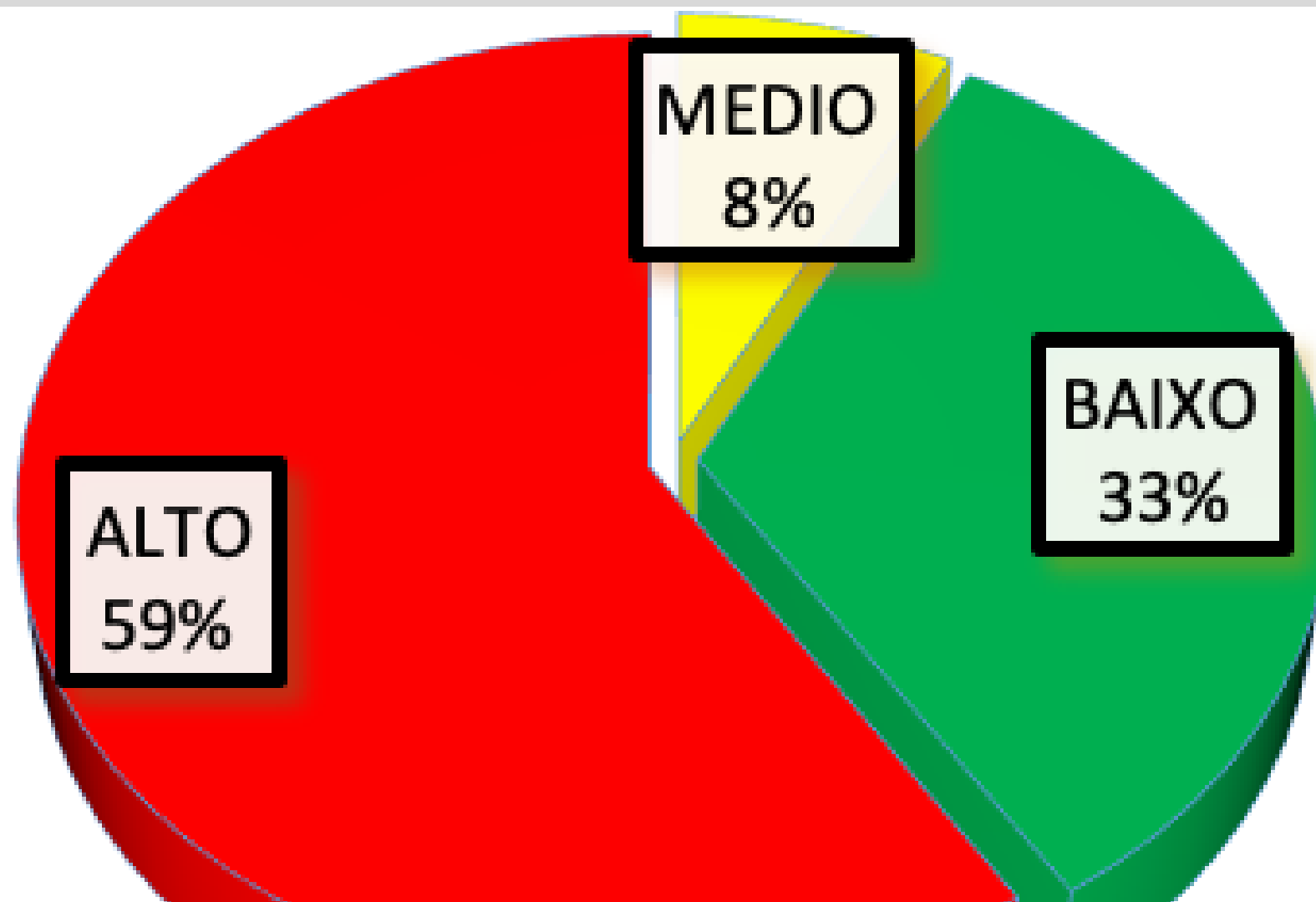
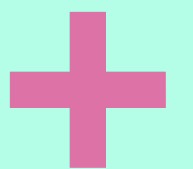
Rexistrar as merendas que traian
ao cole durante 10 días
Tendo en conta a cantidade
de azucre

ANÁLISE DOS DATOS

Elaboración de gráficas cos
resultados por niveis e etapas

RESULTADOS E CONCLUSIÓN

Desventajas dun consumo
elevado de azucre



	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
	Froita, bocata.	Froita, lácteos.	Froita, palitos, pan.	Froita, lácteos.	frutos secos, capricho saudable.
	TOMA DE DECISIONS SAUDABLES (COMPARA ALIMENTOS SIMILARES)				
	Por 100g ou 100ml	CONTIDO BAIXO	CONTIDO MEDIO	CONTIDO ALTO	NON RECOMENDAMOS
PAN 	GRAXAS	3 g ↓	3 g 20 g	↑ 20 g	PAN DE MOLDE 
EMBUTIDOS BAIXOS EN SAL 	GRAXAS SATURADAS	1,5 g ↓	1,5 g 5 g	↑ 5 g	ENSURDICES 
LEITE 	AZUCRES SIMPLES SÓLIDOS	5 g ↓	5 g 10 g	↑ 10 g	REFRIGERIOS 
QUEIXO QUEIXO FRESCO 	AZUCRES SIMPLES LÍQUIDOS	2,5 g ↓	2,5 g 7,5 g	↑ 7,5 g	QUEIXOS 
YOGUR NATURAL 	SAL	0,3 g ↓	0,3 g 1,5 g	↑ 1,5 g	YOGUR SÁNDICES PETIT SÁNDICE 
FRUTOS SECOS SEN SAL 	SODIO	0,12 g ↓	0,12 g 0,6 g	↑ 0,6 g	BOLERÍA GALETAS 

BÚSQUEDA DE ESTRATEXIAS

DIFUSIÓN: I CONGRESO CARDIOESCOLAS



Las puertas de las escuelas han de estar abiertas, no solo para que entren los niños sino para que sus ideas salgan y transformen el mundo.

CÉSAR BONA

