

¿Qué es?

Es un proyecto de innovación educativa que tiene la finalidad de promover estilos de vida activos y saludables entre el alumnado, tanto en horario lectivo como en el extra-escolar. Para su desarrollo se utiliza unas actividades (ejercicios físico, alimentación, hábitos higiénicos,...) sencillas e integradoras a desarrollar en Infantil y en Educación Primaria.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

En horario escolar

- a. Mascota Saludable: “**EDU Y FISI**”
- b. *Almuerzos saludables en infantil y en primaria.*
- c. *Comedor escolar.*
- d. *Taller de cocina saludable.*
- e. *Colaboración con la Guardia Civil.*
- f. *Participación en el programa de consumo de frutas en los centros escolares.*
- g. *Campaña de seguridad vial, promovida desde el ayuntamiento y la policía local.*
- h. Recreos activos y saludables: “**JUEGOTECA**”
- i. Pasillos inteligentes: carteles, murales, folletos,...
- j. Semana de la salud
- k. Elaboración de recetarios.
- l. Concurso: rimas sobre la alimentación, adivinanzas...
- m. Actividades en el medio natural: senderismo
- n. Jornadas deportivas con otros colegios e i.e.s
- o. Juegos alternativos
- p. Carrera solidaria.
- q. Gimkanas
- r. Olimpiadas escolares y de convivencia.
- s. Visionado de películas
- t. Utilización de programas informáticos: TIC
- u. Pintura al aire libre como fomento de actividades en la naturaleza.
- v. Actividades propuestas por el AMPA
- w. Actividades propuestas por asociaciones, clubes y Ayuntamiento (zumba, pádel, tenis, aerobio, pilates, ciclismo, médicos, fisioterapeutas,....)
- x. Huerto escolar
- y. Visita Fisioterapeuta
- z. Excursión Multiaventura

¿Por qué?

Somos conscientes que la sociedad y nuestra comunidad Castilla-La Mancha se encuentra entre las Comunidades Autónomas con mayor prevalencia de obesidad infantil.

El sedentarismo, el “envejecimiento sedentario” se consolida como el más grave problema de salud prevenible de nuestro país. Se ha demostrado que las personas activas viven tres años más de media y con mayor calidad de vida.

En horario extraescolar

AMPA

TALLER PEQUE CHEF
ZUMBA KIDS
BATUKA KIDS
KARATE
PILATES INFANTIL
KIDS BRAIN
...

ASOCIACIONES, CLUBES Y AYUNTAMIENTO

PADEL
TENIS
ATLETISMO
FÚTBOL
CICLISMO: MTB
GIMNASIA RITMICA
AEROBIC
ZUMBA
....

+ INFORMACIÓN PARA PADRES:

[http:// 45002196.cp@edu.jccm.es](mailto:45002196.cp@edu.jccm.es)

[http:// blog de educación física](#)

Facebook: AMPA Ntra. Sra. de la Asunción

COLABORAN:

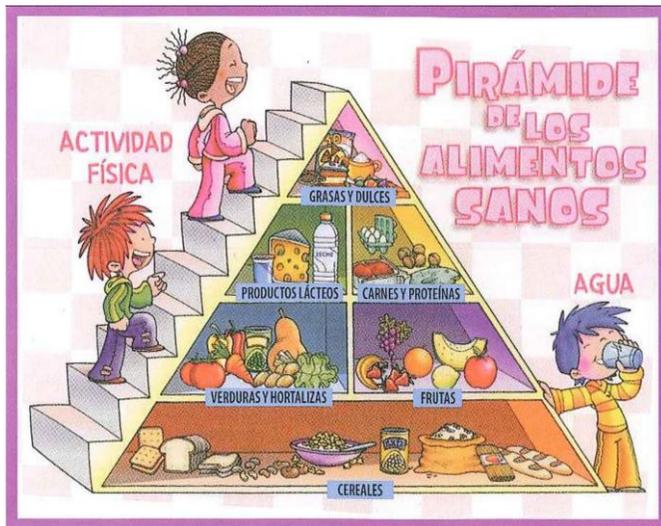
AMPA
AYUNTAMIENTO
ASOCIACIONES...

PROYECTO

MARQUESES

+

ACTIVO



**MASCOTAS:
ACTIVAS**

EDU CAMOLA



FISI CAMOLA