

ACTÍVATE POR UNA VIDA MEJOR

20 de noviembre
DÍA UNIVERSAL DEL NIÑO

CEIP NTRA. SRA. DE GUADALUPE
HIGUERA LA REAL

ACTIVIDAD: RUTA SENDERISTA

Con motivo de la celebración del Día univiersal de niño, en nuestro colegio hemos organizado una ruta senderista denominada “Ruta del camino de los molinos”.

Con ello pretendemos fomentar entre nuestro alumnado el objetivo de promover la actividad física en los colegios ya que consideramos que la práctica de ejercicio diario contribuye a factores tan saludable como:

Nuestra salud: Ayuda a prevenir la obesidad infantil, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y mejora el sistema inmunológico.

El desarrollo cognitivo: La actividad física estimula la producción de endorfinas, lo que mejora el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico.

Las habilidades sociales: Fomenta el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por los demás.

La autoestima: Al lograr metas y superar desafíos físicos, los niños desarrollan una mayor confianza en sí mismos.

CONTENIDO:

El 20 de noviembre salimos todos los cursos de Educación Primaria, desde 1º hasta 6º, para hacer una ruta senderista que nos llevaría por los antiguos caminos por donde discurría el agua canalizada de un molino a otro y que regaba huertas y servía de abrevaderos a los rebaños.

Hicimos una parada en la fuente de La Torre, lugar intermedio entre estos molinos, donde degustamos una merienda saludable a base de bocadillos y frutas.

¡COMENZAMOS



POR LAS CALLES DE LA LOCALIDAD Y LA FUENTE DE GARGALLÓN



EN PLENA NATURALEZA



FUENTE DE LA TORRE



CAMINO DE VUELTA



CONCLUSIÓN

Con esta actividad hemos pretendido fomentar un estilo de vida activo y saludable en nuestro alumnado. Esta iniciativa busca aprovechar el entorno natural como un recurso educativo y recreativo para promover el bienestar físico, emocional y social de los alumnos.

El senderismo es una actividad física de bajo impacto que puede ser realizada por estudiantes de todas las edades y condiciones físicas, contribuyendo a mejorar su condición cardiovascular, fuerza muscular y flexibilidad.

El contacto con la naturaleza y el ejercicio físico al aire libre tienen un efecto positivo en el estado de ánimo, reduciendo el estrés y la ansiedad, y mejorando la autoestima.

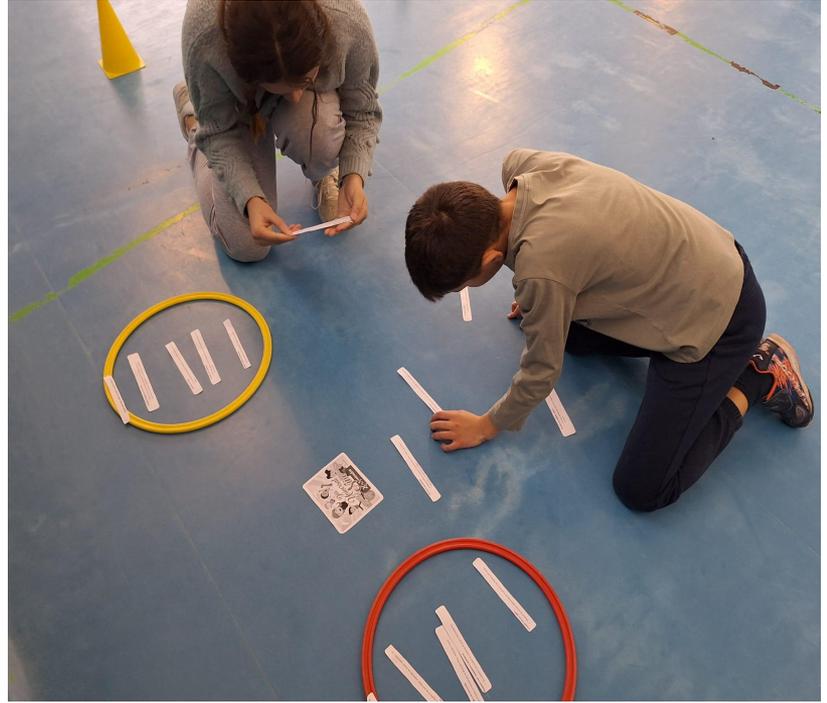
Para finalizar, consideramos que las rutas senderistas en los colegios son una estrategia eficaz para promover la salud, el bienestar y el aprendizaje de los estudiantes, al tiempo que fomenta un mayor respeto por el medio ambiente.

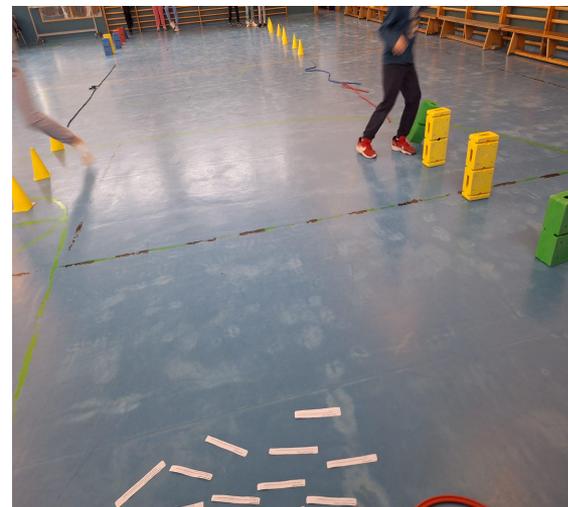
OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS

Además hemos realizado otras actividades en nuestra clase de Educación Física encaminadas al objetivo que pretendemos con esta actividad como por ejemplo:

- Juegos de relevos en el que tienen que ir clasificando si es un derecho o un deber.
- Juego de buscar la pista debajo de una chincheta y clasificarlos igual que el anterior y de ahí el mural.
- Juegos de pistas, cada estación está relacionada con un derecho, en la que deberán superar un desafío, que le dará una pista para llegar a la siguiente estación.

Aquí os lo mostramos:





Los derechos de los niños nos hacen fuertes y activos

DERECHOS DEL NIÑO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Derecho a un ambiente seguro:

- Garantizar instalaciones adecuadas y seguras para realizar las actividades sin riesgo de lesiones.

Derecho a la igualdad y la inclusión:

Todos los niños tienen derecho a participar en las actividades físicas, sin discriminación por género, habilidades, o capacidades físicas y mentales.

Derecho al juego y la recreación:

- Reconocer que el juego es esencial para su desarrollo físico, emocional y social.

Derecho a la salud:

- La actividad física debe fomentar el bienestar integral, evitando ejercicios extremos o riesgos.

Derecho al respeto:

- Los niños deben ser tratados con dignidad y respeto durante las actividades.

Derecho a ser escuchado:

- Los niños pueden expresar sus intereses, opiniones y necesidades relacionadas con la actividad física.

Derecho al aprendizaje:

- El programa debe ser educativo, promoviendo valores como la disciplina, la cooperación y el respeto por los demás.



DEBERES DEL NIÑO EN EDUCACIÓN FÍSICA

Respetar a sus compañeros y profesores:

- Ser solidario y no incurrir en conductas de acoso o discriminación.

Adoptar hábitos saludables:

- Integrar lo aprendido en Educación Física en su vida diaria, como una dieta equilibrada y la actividad regular.

Esfuerzo personal:

- Poner su mejor empeño en las actividades, respetando sus propias capacidades y las de los demás.

Participación activa:

- Es deber de los niños asistir y participar activamente en las actividades programadas.

Cumplir con las reglas:

- Respetar las normas establecidas por el profesor y las dinámicas del grupo.

Cuidar el equipo e instalaciones:

- Hacer uso adecuado de los materiales y respetar las instalaciones.

**¡¡¡¡¡ACTÍVATE
POR UNA
VIDA MEJOR!!!!**