

ACTÍVATE POR UNA VIDA MEJOR

4 de marzo

DÍA MUNDIAL CONTRA LA OBESIDAD

CEIP NTRA. SRA. DE GUADALUPE
HIGUERA LA REAL

INTRODUCCIÓN

El Día Mundial de la Obesidad se conmemora el 4 de marzo. Este día tiene como objetivo aumentar la concienciación sobre la obesidad, una enfermedad crónica compleja que afecta a personas de todas las edades y orígenes.

El Día Mundial de la Obesidad es una oportunidad para reflexionar sobre el impacto de esta enfermedad y para promover un cambio hacia estilos de vida más saludables.

OBJETIVOS QUE NOS PLANTEAMOS:

- **Concienciar:**
 - Aumentar la conciencia sobre qué es la obesidad, sus causas y consecuencias para la salud.
 - Desmitificar conceptos erróneos sobre la obesidad y promover una imagen corporal positiva.
- **Promover hábitos saludables:**
 - Fomentar la adopción de una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas, verduras y cereales integrales.
 - Incentivar la práctica regular de actividad física y reducir el sedentarismo.
 - Promover la importancia de la hidratación con agua.
- **Desarrollar habilidades:**
 - Enseñar a los niños a identificar alimentos saludables y menos saludables.
 - Desarrollar habilidades para tomar decisiones saludables en cuanto a la alimentación y la actividad física.
 - Fomentar la capacidad de los niños para ser críticos con la publicidad de alimentos.
- **Crear un entorno saludable:**
 - Involucrar a las familias en la promoción de hábitos saludables en el hogar.

REPERCUSIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA FRENTE A LA OBESIDAD

Los efectos positivos generales de la actividad física van más allá de la simple mejoría física, actúan sobre cinco grandes ámbitos:

- 1.Repercusiones **fisiológicas**: en el aparato locomotor se aprecian mejoras a nivel óseo, muscular y articular. Ej: aumenta el contenido de mioglobina. En el aparato respiratorio se produce un aumento de la capacidad pulmonar. En el sistema metabólico también son notables las mejoras, contribuyendo a la pérdida de peso.
2. Repercusiones **psicológicas**: contrarresta la ansiedad, la angustia, la depresión, la sensación de fatiga, el cansancio y ayuda a aumentar la autoestima y el optimismo.
3. Repercusiones **sociales**: el ejercicio físico favorece las relaciones sociales entre el alumnado, la cooperación, el trabajo en equipo...
- 4.Repercusiones **inmunológicas y preventivas**: la actividad física fortalece las defensas de nuestro organismo para una mejor respuesta ante infecciones y enfermedades de distinto tipo.
5. Repercusiones **terapéuticas**: la actividad física tiene una aplicación terapéutica para luchar contra dependencias.

ACTIVIDADES:

1.- Hemos disfrutado de un desayuno saludable para todo el alumnado desde Infantil 2 años hasta 6º de primaria, además de todo el profesorado.

Ha consistido en un bollo de pan con aceite y tomate natural triturado.

Con ello pretendemos:

- Promover la importancia de un desayuno saludable y equilibrado que incluya pan y aceite de oliva como fuente de energía y nutrientes esenciales para el rendimiento físico e intelectual de nuestro alumnado.
- Identificar el pan y el aceite de oliva como alimentos básicos de la dieta mediterránea.
- Aprender sobre los nutrientes que aportan el pan y el aceite de oliva (hidratos de carbono, fibra, grasas saludables, vitaminas...).
- Comprender la importancia del desayuno para el rendimiento escolar y la concentración.

DESAYUNO SALUDABLE





LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

En el primer ciclo hemos elaborado la “Rueda de los alimentos” con el fin de:

- **Conocer los grupos de alimentos:** La rueda clasifica los alimentos en grupos según sus nutrientes, lo que ayuda a nuestro alumnado a identificar y diferenciar los distintos tipos de alimentos y su función en el organismo.
- **Comprender la importancia de la variedad:** La rueda visualiza la necesidad de incluir alimentos de todos los grupos en la dieta diaria, promoviendo la diversidad y evitando la monotonía alimentaria.
- **Aprender las proporciones adecuadas:** La rueda también puede servir para enseñar a los niños las proporciones relativas de cada grupo de alimentos que deben consumir, ayudándoles a entender el concepto de una dieta equilibrada.

LOS ALIMENTOS

Frutas y
verduras.



Leche y
derivados.

Cereales, patatas
y legumbres.

Huevos, carne y
pescado.

LOS ALIMENTOS

Frutas y
verduras.



Leche y
derivados.

Huevos, carne y
pescado.

Cereales, patatas
y legumbres.

JUEGOS EN NUESTRAS CLASES DE E.F.

En los cursos de 1º a 3º realizamos diferentes juegos relacionando la temática de los alimentos con la práctica de la actividad física:

- Carrera de relevos saludables.
- Cocineros divertidos.
- El mercado saludable...





OTRAS ACTIVIDADES

En nuestras clases de Educación Física desde 4º hasta 6º de primaria se han llevado a cabo las siguientes actividades:

1.SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS

En esta actividad se realizarán dos grupos. El primero de cada fila tendrá que ir corriendo hasta el centro del gimnasio, cogerá una flashcards y continuará hasta el semáforo de los alimentos para colocarla en el aro verde si piensan que es bueno, amarillo regular o rojo malo. Seguidamente, volverá corriendo hacia su grupo para que el compañero se una al tren y realice el mismo procedimiento con una nueva flashcards.

Finalmente, debatirán y expondrán por grupos la colocación de los alimentos en el semáforo.



VARIANTE:

Se repetirá la misma actividad, pero esta vez con la merienda que el alumnado ha traído al colegio.



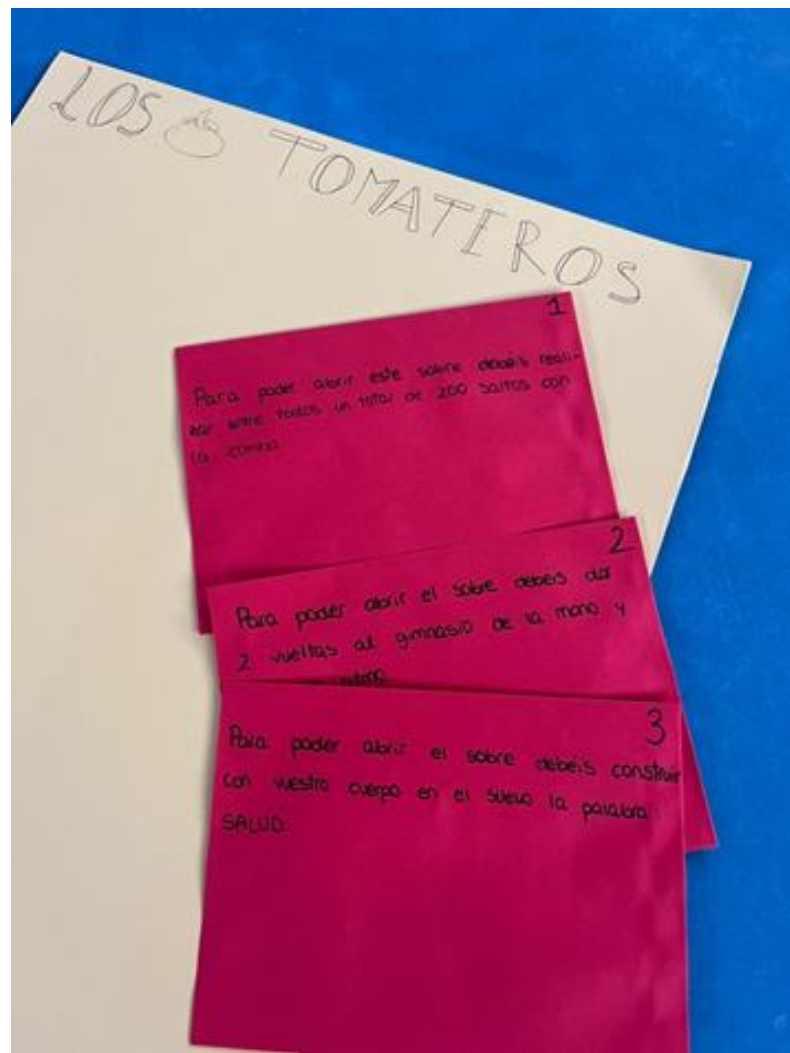
ACTIVIDADES:

2. GYMkana FRENTE A LA OBESIDAD

En esta actividad se realizarán dos grupos. Cada uno de ellos inventará un nombre grupal saludable. Esta gymkana está compuesta por los siguientes retos grupales:

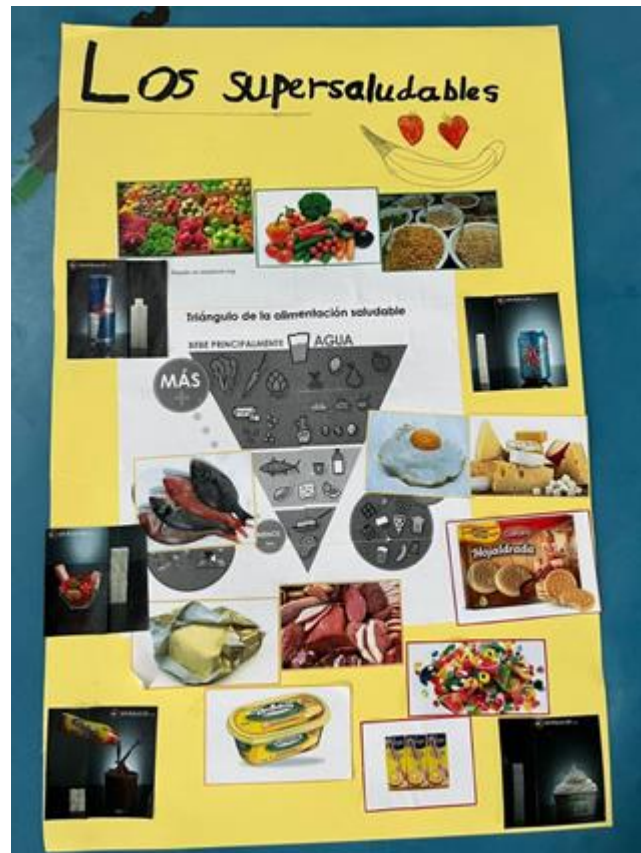
1. 200 saltos a la comba. Si lo consiguen pueden abrir el sobre, y tendrán que realizar el puzle del triángulo de la alimentación.
2. 2 vueltas al gimnasio de la mano y al mismo ritmo. Si lo consiguen pueden abrir el sobre, y tendrán que colocar cada alimento en la zona del triángulo correspondiente.
3. Construir con su cuerpo en el suelo la palabra SALUD. Si lo consiguen pueden abrir el sobre y deberán unir cada alimento con su azúcar correspondiente.

A continuación se muestran fotos de la actividad realizada:









ACTIVIDADES:

3. ALBUM DE RECETAS SALUDABLES

Individualmente buscarán e indagarán por internet una receta saludable que puedan realizar en casa. Las recetas están compuestas de tres sencillos pasos: ingredientes, pasos a seguir y fotos o dibujo. Seguidamente la expondrán en clase y entre todos construiremos un álbum de recetas saludables.

A continuación presentamos diferentes imágenes:



RECETAS SALUDABLES

THY oxidante

baño

bal y agua con
en agua



ayud. Hacer. Cero de
pipas de girasol
de



en pasta



no se desecha

1. Se lavan a fondo
y se dejan secar por
1 hora.

2. Se trituran en un
molino de café o en un
procesador de alimentos.
Se debe hacer en
porciones.

3. Se mezcla con
agua o leche y se
bebe.

4. Se puede añadir
un poco de miel o
jugo de naranja.

5. Se puede hacer
con una licuadora y
agua.

ROTA LUDABLE



ya

en

en pasta

en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

en

LEGANA



MAESTROS DE E.F.

- ANA ISABEL CIRIA TINOCO
- DOMINGO MEDINA DOMÍNGUEZ

iiiiiiiACTÍVATE POR UNA
VIDA MEJOR!!!!!!