



Castilla-La Mancha

MOVILIDAD SOSTENIBLE Y SALUDABLE EN EL CEIP CLAUDIO SÁNCHEZ ALBORNOZ



David Zamorano García.
Valsaín (Segovia). 21-23
de mayo de 2018.



1. INICIO DE LA PROPUESTA.

- **Proyecto Escolar Saludable.**
- **Programa de desplazamientos activos al centro.**
- **Análisis del contexto.**
- **Posibles repercusiones positivas.**

2. OBJETIVOS.

- **CONCIENCIAR EN RELACIÓN CON EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE.**
- **PROMOCIONAR LA GESTIÓN DE LA SALUD HOLÍSTICA.**
- **DESARROLLAR EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA.**

SERENDIPIA

Hallazgo afortunado e inesperado que se produce

David Zamorano García

3. PROCESO DE DESARROLLO.

- **Promoción y concienciación (Claustro, AMPA, Consejo Escolar...).**
- **Trabajo en las aulas.**
- **Utilización de blogs y redes sociales.**
 - **Blog:** <http://claudioonthemove.blogspot.com>
 - **Facebook:** <https://www.facebook.com/CEIPClaudio/>
 - **Twitter:** https://twitter.com/CEIP_Claudio

3. PROCESO DE DESARROLLO.

- **Curso escolar 2016/2017: 5 desplazamientos activos (caminando) desde una única localización en Almansa + formación educación vial (teoría y práctica).**
- **Curso escolar 2017/2018: 13 desplazamientos activos (caminando) desde cuatro localizaciones en Almansa + formación educación vial (teoría y práctica) + gamificación.**

3. PROCESO DE DESARROLLO.

Agente de desplazamiento activo

Nombre:

Curso y grupo:

<input type="text"/>				
<input type="text"/>				



David Zamorano García

3. PROCESO DE DESARROLLO.



David Zamorano García

3. PROCESO DE DESARROLLO.



David Zamorano García

4. ¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS?

- **Desplazamientos activos caminando, en bicicleta, patines o patinete.**
- **Inclusión de la mayor parte posible de la comunidad en esta iniciativa.**
- **Autonomía en el desplazamiento activo.**

5. ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO PARA MEJORAR?

- **Redistribución de zonas de recreo.**



David Zamorano García

5. ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO PARA MEJORAR?

- **Gamificación.**
- **Creación de espacios facilitadores.**

NORMAS DE UTILIZACIÓN DE LA ZONA DE PATINES, MONOPATINES Y PATINETES

1. Todo el que acuda al centro con patines, monopatines o patinetes, deberá hacerlo con la suficiente antelación que permita dejar el medio de transporte elegido, ponerse las zapatillas (en el caso de los patines) e ir a la fila de su grupo con todos sus compañeros, respetando los tiempos establecidos. La puerta se abrirá a las 8:50 horas.
2. Patines y/o sus bolsas de transporte, monopatines y patinetes llevarán una etiqueta identificativa que permita localizar de manera eficiente al dueño.
3. Al centro se pasará caminando (a excepción de quienes vayan patinando, por razones obvias).
4. Patines, monopatines y patinetes se dejarán en la zona habilitada a tal fin, sin que sea posible dejarlos en las aulas u otros lugares y no se recogerán hasta que se abandone el centro.
5. El acceso a la zona habilitada para dejar patines, monopatines y patinetes será por la puerta habitual de acceso al centro.

David Zamorano García

6. ¿QUÉ VAMOS A IMPLEMENTAR EN EL FUTURO?

- **TIC (ClassDojo).**
- **Inclusión en proyecto Erasmus+.**
- **Progresión en las recompensas para evitar el desánimo.**



David Zamorano García

7. ¿POR QUÉ EL PROYECTO STARS?

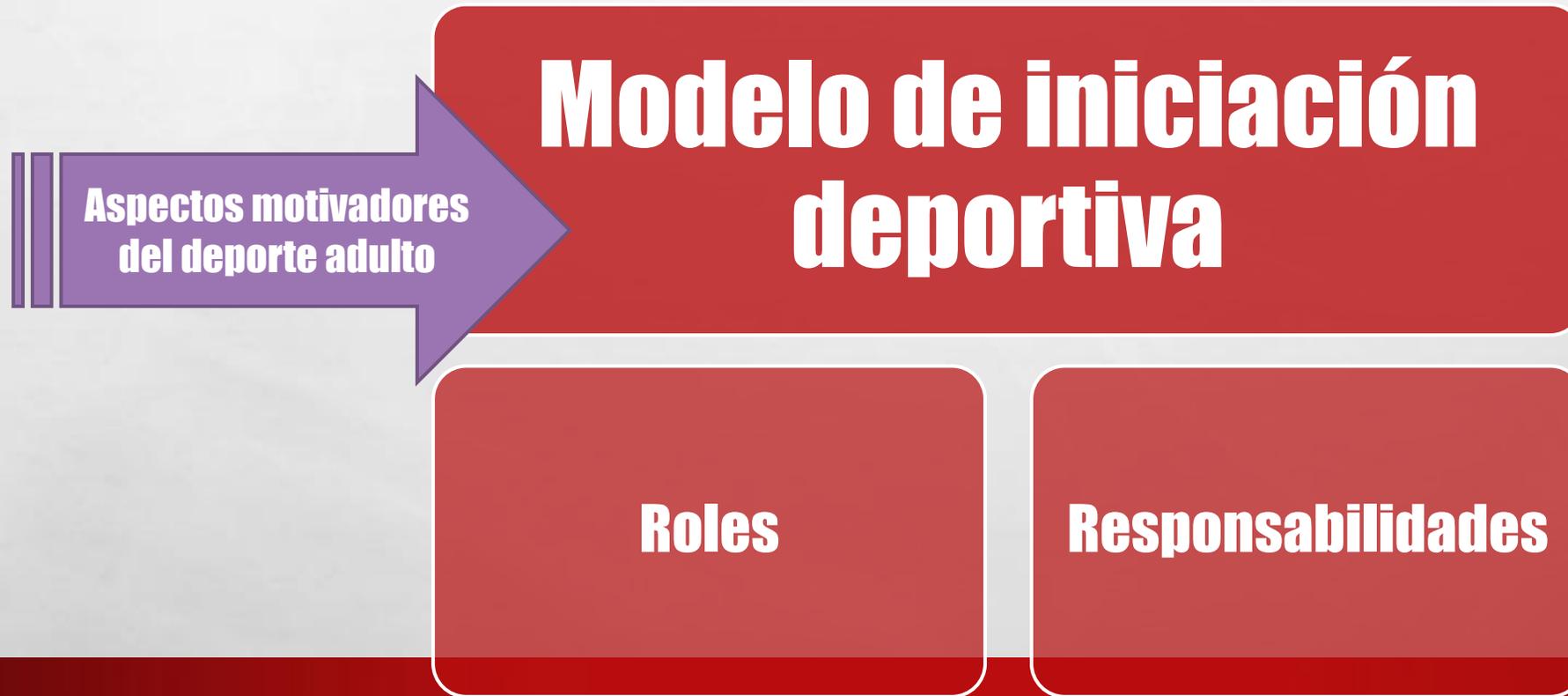
- **Comunidad (apoyo, ideas, dudas...).**
- **Marco institucional.**
- **Apoyo institucional fruto del compromiso expreso.**
- **Reconocimiento. Hacemos muchas cosas muy interesantes que deben ser tenidas en cuenta y reconocidas.**

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS.



David Zamorano García

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. EDUCACIÓN DEPORTIVA.



David Zamorano García

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. EDUCACIÓN DEPORTIVA.



BOTONES

Cursos: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º.

Si te toca ser botones tienes que encargarte de la importante labor de procurar que los traslados desde el aula al gimnasio y desde el gimnasio al aula se hagan en las mejores condiciones posibles. Debes controlar que las escaleras se suban y bajen con calma para evitar accidentes, así como que se haga guardando el suficiente silencio como para no molestar a quienes puedan estar trabajando en el aula. Una vez abajo ya podemos jugar.



TRABAJAMOS CON ROLES

NOS HACEMOS RESPONSABLES

TODOS SOMOS IMPORTANTES

RESPECTAMOS NUESTROS LABORES Y OBLIGACIONES

NOS SENTIMOS ÚTILES

C.E.I.P. CLAUDIO SÁNCHEZ ALBORNOZ

Almansa (Albacete)

webdelosprofesalbornoz.blogspot.com

@LaEFdeDavid



JABONES

Cursos: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º.

Está claro que lo tuyo es la higiene y la salud. Cuando te toca ser jabones tienes que estar atento a que todos tus compañeros se aseen correctamente después de terminar la clase. Aunque todos hacéis esto muy bien, este rol es importante para que ningún despidado olvide esta importantísima parte de la clase de Educación Física.



TRABAJAMOS CON ROLES

NOS HACEMOS RESPONSABLES

TODOS SOMOS IMPORTANTES

RESPECTAMOS NUESTROS LABORES Y OBLIGACIONES

NOS SENTIMOS ÚTILES

C.E.I.P. CLAUDIO SÁNCHEZ ALBORNOZ

Almansa (Albacete)

webdelosprofesalbornoz.blogspot.com

@LaEFdeDavid



INVESTIGADOR PRIVADO

Cursos: 2º, 3º, 4º, 5º y 6º.

Si eres investigador, lo tuyo es que nada quede fuera de su sitio. Tienes que investigar concienzudamente para que todo el material que hemos utilizado quede recogido en su sitio. Así lo mantendremos mucho más tiempo y podremos disfrutar de él.



TRABAJAMOS CON ROLES

NOS HACEMOS RESPONSABLES

TODOS SOMOS IMPORTANTES

RESPECTAMOS NUESTROS LABORES Y OBLIGACIONES

NOS SENTIMOS ÚTILES

C.E.I.P. CLAUDIO SÁNCHEZ ALBORNOZ

Almansa (Albacete)

webdelosprofesalbornoz.blogspot.com

@LaEFdeDavid

David Zamorano García

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. EDUCACIÓN DEPORTIVA.



VERDE

Cursos: 1º, 2º, 3º, 4º, 5º y 6º.

Si eres verde porque te preocupa nuestro planeta. Siempre estás atento a todo lo que puede perjudicar el entorno y actúas para prevenirlo.

Si eres verde te encargarás de que las luces se queden apagadas y los grifos completamente cerrados. Por supuesto, nadie tirará nada al suelo cuando tú estés haciendo tu labor.

TRABAJAMOS CON
ROLES

NOS HACEMOS
RESPONSABLES

TODOS SOMOS
IMPORTANTES

RESPECTAMOS
NUESTRAS LABORES Y
OBLIGACIONES

NOS SENTIMOS ÚTILES

C.E.I.P. CLAUDIO
SÁNCHEZ ALBORNOZ
Almansa (Albacete)

laeducacionfisicadeDavid.blogspot.com

@LaEFdeDavid



David Zamorano García

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. DESCANSOS ACTIVOS.

RECOMENDACIONES



Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, tareas, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y las actividades comunitarias.

El Grupo examinó las publicaciones anteriormente indicadas y recomendó que, con objeto de mejorar las funciones cardiorrespiratorias, la buena forma muscular, la salud ósea y los biomarcadores cardiovasculares y metabólicos:

1. Los niños de 5–17 años deberían acumular un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa.
2. La actividad física durante más de 60 minutos reporta beneficios adicionales para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer los músculos y los huesos, como mínimo tres veces a la semana.

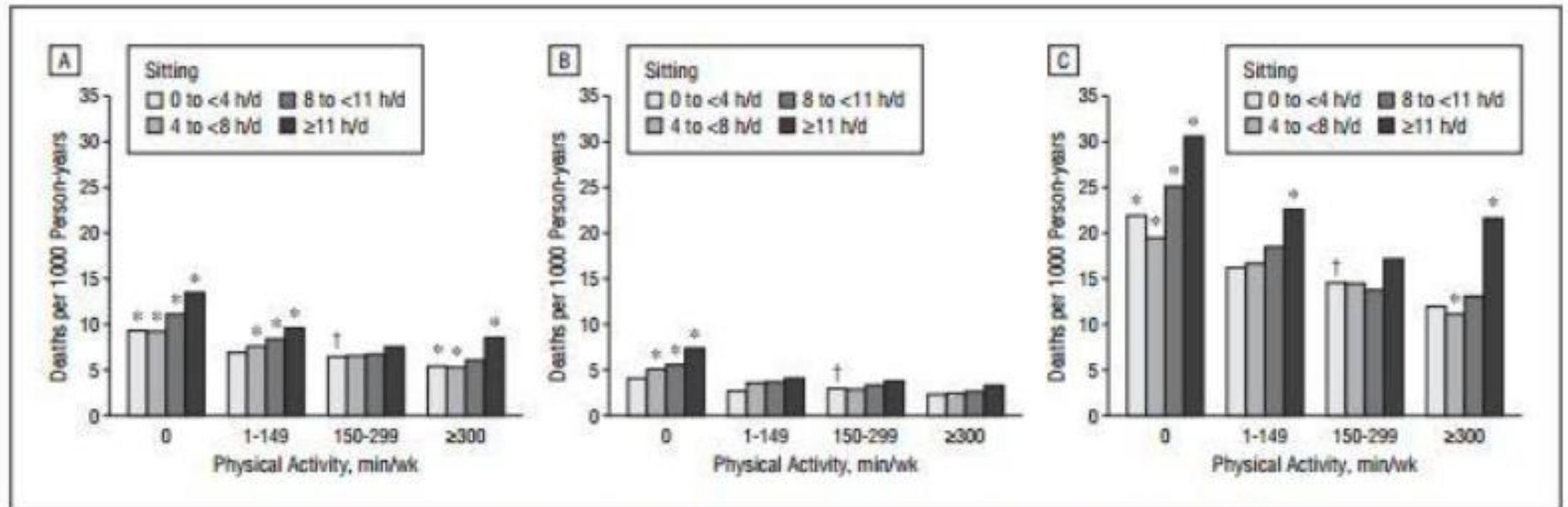
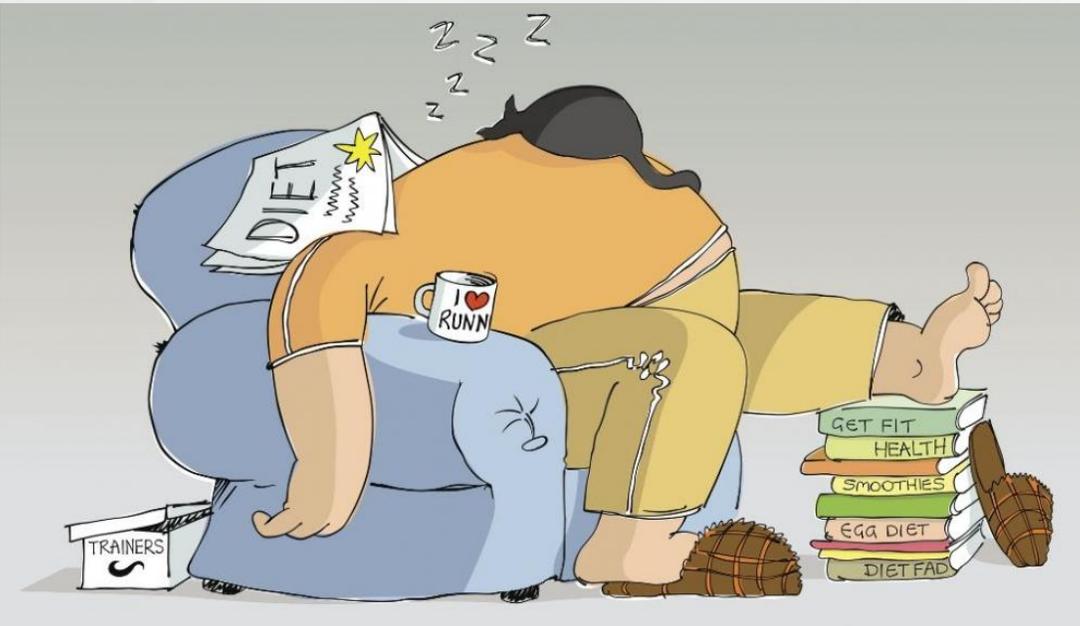


Figure. The combined relationships of sitting and physical activity with all-cause mortality. A, All participants (n=222 497). B, Healthy participants who at baseline had no cardiovascular disease, diabetes mellitus, or cancer, with the exception of nonmelanoma skin cancer (n=145 713). C, Participants with cardiovascular disease or diabetes at baseline (n=52 229). Deaths per 1000 person-years were adjusted for sex, age, educational level, marital status, urban or rural residence, body mass index, smoking status, self-rated health, and receiving help with daily tasks for a long-term illness or disability. * $P < .05$ compared with the reference group. †Reference group.

Por qué no debes pasar más de media hora seguida sentado

Una investigación propone poner en las oficinas escritorios altos con cintas de caminar

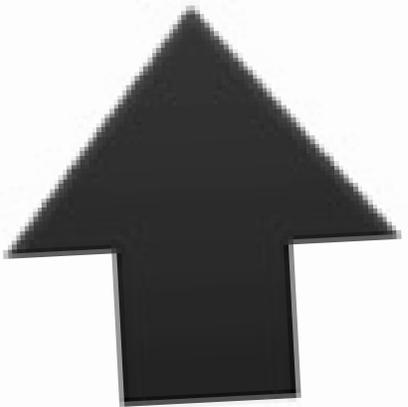


El estudio, publicado en la revista científica *Annals of Internal Medicine*, indica que hay dos factores de riesgo diferentes pero acumulativos. Por un lado, la inactividad física. Por otro, el sedentarismo, es decir, el tiempo que se está sentado a lo largo del día. Los investigadores han descubierto que cuando una persona está más de media hora sentada, su metabolismo cambia y empieza a tener efectos perjudiciales en la salud. Si eso se añade, a que no practica deporte, los riesgos se multiplican. "Las personas que son inactivas físicamente y además son sedentarias pueden tener hasta cinco veces más riesgo de mortalidad que las personas que no lo son", explica Victoria Ley, jefa de la división de coordinación, evaluación y seguimiento de la Agencia Estatal de Investigación.

**Inactividad
física**



Sedentarismo


TOP





8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. DESCANSOS ACTIVOS.



David Zamorano García

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. HUERTO Y GALLINERO ESCOLAR ECOLÓGICO.

HUERTO ESCOLAR[®]
CP Claudio Sánchez Albornoz (Almansa)

[Inicio](#) [Nuestro huerto](#) [Gallinero](#) [La botica de la abuela](#) [Blog](#) [Galería de imágenes](#)

Cuaderno de trabajo (2017-2018)

Huerto de hortalizas

Ajos tiernos (ajetes).

April 12, 2018 | Tino Ávila



Como ya sabéis durante el 2º trimestre, los alumnos de 5º y 6º plantaron una cabeza de ajo en un recipiente elaborado a partir de una botella de plástico o de un tetrabrik. Después de casi dos meses los ajos habían crecido bastante, por lo que los alumnos se llevaron a...

[Read More](#)

Categorías

[Cuaderno de trabajo \(2017-2018\)](#) (14)

[Huerto de hortalizas](#) (15)

[Huerto de aromáticas](#) (1)

[Arbustos frutales](#) (1)

[Aves del gallinero](#) (1)

[Fichas](#) (3)

[Recetas](#) (0)

[Construcción](#) (1)

[Noticias](#) (6)

[Construcción y preparación](#) (1)

[Entradas destacadas](#)



El gallinero escolar en enero.
February 3, 2018

- **Remover tierra.**
- **Abonar (reciclaje-compostador).**
- **Plantar.**
- **Regar.**
- **Trabajar contenidos.**
- **Recolectar.**
- **Vender.**
- **Elaborar recetas y consumir.**
- **Tomar conciencia, respeto, naturaleza.**

David Zamorano García

8. RELACIÓN CON OTRAS PROPUESTAS. OTRAS PROPUESTAS.



David Zamorano García

**MUCHA GENTE PEQUEÑA
EN LUGARES PEQUEÑOS,
HACIENDO COSAS PEQUEÑAS,
PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO.**

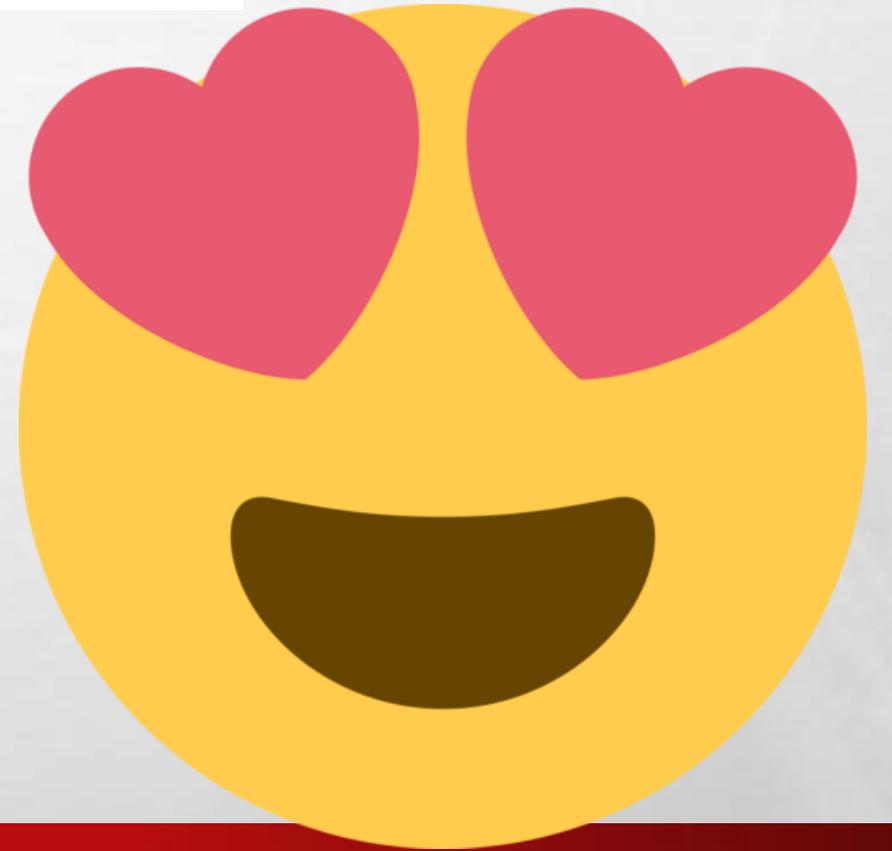
Eduardo Galeano

David Zamorano García



*Departamento de didáctica de la expresión
Musical, Plástica y Corporal*

Universidad de
Castilla-La Mancha



David Zamorano García



*Departamento de didáctica de la expresión
Musical, Plástica y Corporal*

Universidad de
Castilla-La Mancha

David Zamorano García