



"EL CEIP RÍO HENARES UN COLE MUY SALUDABLE"

Objetivos Generales

- 1.- Promocionar en el alumnado, hábitos saludables para su bienestar físico.
- 2.- Enseñar a valorar críticamente situaciones y conductas de riesgo para la salud.
- 3.- Favorecer la educación en actitudes y valores asociados a la educación para la salud.
- 4.- Identificar los beneficios de la actividad física sobre la salud.
- 5.- Incentivar hábitos de alimentación saludable.
- 6.- Adquirir hábitos higiénicos, alimenticios, posturales,...
- 5.- Practicar de forma habitual actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y la calidad de vida.
- 6.- Desarrollar actividades que incentiven la práctica de actividades deportivas, lúdicas y en medios naturales.
- 7.- Implicar a toda la Comunidad Educativa, en la medida de lo posible, en las acciones que se lleven a cabo para la consecución de los objetivos anteriores.
- 8.- Mejorar la interacción con los distintos agentes públicos del entorno local, en la promoción de estilos de vida activos y saludables de los niños.



PROGRAMA I: EDUCACIÓN DEPORTIVA

Objetivos

- Ofrecer experiencias de aprendizaje deportivo auténticas que permitan el desarrollo de participantes cultos, competentes y entusiastas.
- Adquirir valores de responsabilidad personal y social que fomenten la capacidad de trabajo de manera autónoma del alumnado.
- Adaptar el deporte como fenómeno social y cultural al contexto educativo mediante un formato atractivo para el alumnado.
- Potenciar las relaciones sociales de los centros a través de propuestas de interacción y colaboración.

PROGRAMA II: DESCANSOS ACTIVOS

Objetivos

- Promover la actividad física en Ed. Infantil y Ed. Primaria.
- Mejorar la salud física, psicológica y favorecer las relaciones sociales.
- Aumentar el rendimiento académico a través de aprendizajes significativos.
- Reforzar los contenidos curriculares de todas las áreas de conocimiento.
- Generar hábitos regulares de actividad física desde los primeros cursos de escolarización.
- Aplicar técnicas de Mindfulness. A través del Mindfulness se trabajará con el alumno la plena conciencia de sus acciones y sentimientos, y la relajación.
- Actividad física fuera del aula: salir del aula con el objetivo de dar un paseo por el centro.
- Actividad física dentro del aula: estiramientos y masajes.

PROGRAMA III: EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA Y HÁBITOS SALUDABLES

Objetivos

- Crear un registro sistemático y periódico de información relativa a los patrones de actividad física, la conducta sedentaria y el estado de condición física de los escolares de Castilla-La Mancha.
- Conocer los niveles de actividad física de los escolares de Castilla-La Mancha e identificar la población activa e inactiva.
- Conocer la prevalencia del sedentarismo entre los adolescentes de la región.
- Fomentar el desarrollo físico, cognitivo, social y emocional de los estudiantes.
- Conocer el nivel de Condición Física del alumnado así como sus hábitos de vida con relación a la salud.
- Diseñar programas de mejora de la condición física y hábitos y estilos de vida saludables en los centros educativos.
- Evaluar los efectos de sus acciones en otros.

PROGRAMA IV: DESPLAZAMIENTO ACTIVO AL CENTRO

Objetivos

- .- Informar de los beneficios de llevar a cabo un desplazamiento "activo" al centro.
- .- Potenciar un estilo de vida activo y no sedentario.
- .- Promocionar el uso de "vehículos saludables" (uso de bicicleta, patines,...) a través de jornadas de promoción de buenos hábitos.
- .- Formar sobre el uso obligatorio del casco (caso se utilice la bicicleta) y otras normas básicas de educación vial.
- .- Evitar atascos a las puertas del colegio.
- .- Reducir la contaminación ambiental.



PROGRAMA V: DEPORTE EN FAMILIA

Este programa estará impulsado por el AMPA del Colegio.

Consistirá en la organización de actividades extracurriculares físico -deportivas y culturales para los niños/as o para toda la familia.

Objetivos

- Coordinar y centralizar, desde el colegio, actividades extracurriculares por las tardes.
- Proponer opciones deportivas en entornos de nuestra localidad que procuren el deporte en familia.
- Concienciar a las familias de la importancia de realizar conjuntamente actividades físico-deportivas para mejorar de todos.

PROGRAMA VI: HÁBITOS SALUDABLES

Las actividades que se describen en este apartado están integradas en la PGA.

- .- Charlas sobre hábitos saludables.
- .- Charlas de Higiene postural.
- .- Charlas de Higiene Buco - Dental.
- .- Charlas sobre Primeros Auxilios.
- .- Un día haciendo pizzas.
- .- Visita a la panadería.
- .- Degustación de frutos del otoño.
- .- Degustación de alimentos típicos navideños.
- .- Desayunos saludables.
- .- Cumpleaños saludables.
- .- Reparto de fruta en el cole.
- .- Reparto de lácteos en el cole....

Objetivos

- Informar al alumnado y a las familias sobre hábitos de vida saludable.
- Fomentar hábitos de vida saludable, de manera práctica.
- Motivar y organizar talleres de hábitos de reciclado.
- Organizar talleres prácticos para afianzar nociones aprendidas.

PROGRAMA VII: RECREOS CON ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA ORGANIZADA

El tiempo de recreo tiene un alto valor educativo, pretendemos organizar espacios y tiempos para fomentar la práctica deportiva, juegos tradicionales, Patrullas Amigas que sirvan de mediación de conflictos, días sin pelotas.

El tiempo destinado al recreo, en el cual se dan todo tipo de relaciones personales con alto valor educativo, nos brinda un complemento ideal hacia el aumento de la práctica deportiva, educativa, libre y dirigida.

También es importante que el alumnado pueda elegir libremente su participación, por lo tanto se mantendrá la opción de juego libre durante el recreo.

Este proyecto consiste en un Programa de Recreos Dirigidos por los docentes y/o alumnos



ayudantes. Esta comisión puede estar compuesta por el Equipo de apoyo del centro, en coordinación con los maestros de Educación Física.

Las actividades fomentarán la participación e inclusión de todos los alumnos del centro con necesidades específicas.

Objetivos

- Usar de manera responsable el material deportivo.
- Participar en actividades deportivas libres y dirigidas.
- Desarrollar técnicas efectivas de comunicación verbal, no verbal y de medios para mejorar el aprendizaje y la participación en los entornos de actividad física.
- Estimular las habilidades sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad durante los recreos.
- Crear un ambiente de recreos positivo y activo que mejore el clima interno del colegio donde la conciencia intergrupala, solidaridad, el respeto y la tolerancia sean el eje vertebrador de los tiempos de descanso y esparcimiento.
- Aprovechamiento "activo" del recreo con propuestas organizadas.
- Dinamizar el recreo para potenciar actividades que reduzcan la agresividad.

PROGRAMA VIII: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS COMPLEMENTARIAS

El profesorado del centro programa actividades complementarias que motivan y afianzan el trabajo en el aula.

También contamos con una amplia oferta de entidades públicas y privadas que complementan el currículo.

Objetivos

- Ofrecer actividades motivadoras que permitan integrar los aprendizajes de distintas áreas complementando el trabajo realizado.

PROGRAMA IX: ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS EXTRACURRICULARES

La Asociación de Madres y Padres de Alumnos del C.E.I.P. "Río Henares", con su junta directiva al frente, trabajada en el desarrollo de una oferta amplia, satisfactoria con la demanda, e interesante de Actividades Extraescolares para los alumnos del centro. Conscientes de la importancia que tienen para la formación integral del alumno la práctica de actividades que completen la formación académica recibida, se han puesto a disposición de los alumnos/as del colegio tanto actividades de carácter deportivo, como de carácter artístico, intentando asumir a la vez, la necesidad de las familias de cubrir el horario laboral y compatibilizarlo con la jornada escolar.

Nuestra AMPA realiza su trabajo en colaboración con el Centro, ya que el objetivo común de ambos es el buen funcionamiento de la comunidad educativa.

Objetivos

- Coordinar y centralizar, desde el colegio, actividades extracurriculares por las tardes.
- Proponer opciones deportivas en entornos de nuestra localidad que procuren el deporte en familia.
- Concienciar a las familias de la importancia de realizar conjuntamente actividades físico-deportivas para mejorar de todos.



Castilla-La Mancha

Consejería de Educación, Cultura y Deportes
COLEGIO PÚBLICO "RÍO HENARES"
Guadalajara



COLEGIO PÚBLICO "RÍO HENARES"
Cuesta de Hita nº25
19005 GUADALAJARA

Teléfono 949231751
E-Mail: 19003164.cp@edu.jccm.es
<http://ceip-riohenares.centros.castillalamancha.es/>