



**Colegio: IES Jesús de Monasterio**

**“Todos amamos la salud” Clase 3ºB**

**“Recreos activos” Clase 3ºA**



# TODOS AMAMOS LA SALUD

## 1.- DEFENSA DE LA PROPUESTA

Hemos experimentado hacer una comida sencilla y saludable que no implica mucho esfuerzo ni materiales.

También hemos recibido consejos sobre como llevar una vida saludable y pasos que deberíamos seguir para afrontar una comida saludable en nuestra dieta diaria y además como mantenernos en forma.

Estos hábitos nos ayudan a distraernos y hacernos conscientes de dejar algunos vicios.

## 2.- RESUMEN

Para mejorar nuestros hábitos tenemos que tener una dieta variada, hacer más deporte y comer las proporciones adecuadas de glúcidos, lípidos y proteínas.

Los principales problemas que tenemos y que debemos evitar son; obsesionarse con el peso, comer entre horas y no hacer ejercicio físico. Para ello, debemos de poner más voluntad y evitar el sedentarismo.

Esto lo haremos tanto dentro como fuera de casa. Y el deporte al aire libre y en centros deportivos.

Crearemos grupos en los que se decida comer grupos de comida saludable durante los recreos. Experimentar la práctica de deporte y probar el incluir una dieta saludable para ver si nos sentimos mejor.

### 3.- OBJETIVOS

- 1.- Reflexionar sobre nuestros hábitos alimenticios.
- 2.- Hacerse consciente de los problemas que tenemos, muchas veces ocasionados por una dieta incorrecta.
- 3.- Poner solución a nuestros problemas, mediante la búsqueda y el diseño de una dieta equilibrada.
- 4.- Cambiar hábitos de nuestra vida diaria cuando sea necesario.
- 5.- Realizar ejercicio físico regularmente.
- 6.- Intentar ser constante en nuestra toma de decisiones.
- 7.- Evitar el sedentarismo.
- 8.- Cambiar la dieta saludable para no aburrirnos, pero que siempre sea equilibrada (correctas proporciones de glúcidos, lípidos y proteínas).
- 9.- Tener cuidado con no obsesionarse.
- 10.- Utilizar más alimentos ecológicos y menos alimentos transgénicos, bollería industrial, precocinados y comida rápida.

#### 4.- DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Nuestra propuesta va destinada para alumnos de 3º ESO con el fin de mejorar sus hábitos alimenticios. Algunos problemas que se pretenden mejorar son; obsesionarse con el peso, lo cual es muy habitual en jóvenes y en especial, las chicas, ya que hoy en día la apariencia es muy importante. Otros problemas son por ejemplo, comer entre horas, y ligado a eso, la falta de actividad física en la rutina de un adolescente.

Para poder conseguir nuestros objetivos, necesitaremos controlar nuestro apetito y aprender a utilizar nuestra fuerza de voluntad. También debemos proponernos movernos más a menudo y añadir como alimentos indispensables la verdura y la fruta a nuestra dieta diaria.

Hemos planificado probar una dieta saludable para darnos cuenta de sus beneficios tanto físicos como mentales, buscar algún deporte que a la vez de hacer actividad física nos estemos divirtiendo.

Y lo más importante de todo, no es tomar todos estos cambios como una dieta y un esfuerzo, sino como un estilo de vida.

#### 5.- REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

La propuesta la hemos realizado durante las clases de tutoría divididos en pequeños grupos, trabajando colectivamente en otras ocasiones y en otros momentos trabajando en casa mediante la página web del TAS.

## 6.- EVALUACIÓN DE RESULTADOS

En general, la propuesta ha ido bien. La gran mayoría de los objetivos han sido conseguidos aunque unos pocos no se han conseguido a pesar de que empezaron correctamente.

Ha funcionado la incrementación de la actividad física en nuestro tiempo libre.

No ha funcionado el intento de disminuir el número de chucherías y bollería industrial ingeridos cuando estamos fuera de casa con nuestros amigos.

Creo que es una propuesta eficaz al principio, ya que con el tiempo mucha gente acaba desistiendo porque nuestra edad lo dificulta.

Algunas de las personas que han hecho la propuesta se sienten satisfechos con los resultados y con el proceso. En cambio, otros están decepcionados porque no han conseguido los objetivos.

# RECREOS ACTIVOS

## 1.- DEFENSA DE LA PROPUESTA

Después de ver las propuestas de cada grupo, decidimos elaborar la propuesta de recreos activos.

Con esta propuesta pretendemos fomentar la actividad física entre nuestros compañeros durante la jornada escolar.

Para ello, vamos a organizar diferentes actividades, torneos, juegos, películas, que empezaremos a llevar a cabo con el alumnado de 1º y 2º ESO durante los recreos.

## 2.- RESUMEN

Pensamos hacer cada dos semanas que venga un DJ en el recreo del viernes y así los alumnos pueden disfrutar escuchando música mientras bailan. También sería bueno poner durante los recreos de 1 semana al mes una película, que se elija la semana anterior entre todos los alumnos del IES.

Otro plan sería que algún recreo, vayamos a dar paseos por Potes (todos los lunes menos el de la semana de la cine).

Se pueden hacer campeonatos de diferentes deportes (martes: fútbol, miércoles: baloncesto, jueves: bádminton).

Los viernes que no venga el DJ, será un día libre, en el que cada uno hace lo que quiere.

### 3.- OBJETIVOS

Se quiere conseguir que:

- Los alumnos pasen un día más ameno y se entretengan y no se aburran tanto en las 6 horas que tienen que estar en el IES
- Los alumnos hagan deporte, y no se conviertan en sedentarios a una edad tan temprana.
- Además, se fomenta la convivencia y las relaciones entre los alumnos y profesores.
- También se trasmite cultura, al ver películas que podrán estar orientadas a diversos temas: deportes, comida, salud, etc.
- Es una oportunidad muy buena de poner en practica parte de los conocimientos que se adquieren en las asignaturas que tenemos.
- Si es organizado por alumnos (lo ideal) les vendría bien para practicar a organizar cosas, lo que en el futuro puede venir bien si por ejemplo llevan una empresa, etc.

### 4.- DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA

Las actividades consisten en una dinamización de los recreos, para salir de la monotonía y dar más actividades para escoger a todos los alumnos del centro. Según el día de la semana, se hará una actividad distinta:

lunes: marcha por el pueblo.

martes: Gymkana de orientación por el centro.

miércoles: deportes variados: baloncesto, natación, ping - pong, hockey, bádminton,...

jueves: deportes variados.

viernes: película.

En los últimos 5 minutos de la película, cada semana se permitirá proponer ideas y opiniones sobre estas actividades.

Para las actividades mencionadas anteriormente se requiere:

- ◆ distintos equipamientos para los distintos deportes (balones, palas, raquetas,...)
- ◆ los miércoles y jueves la pista libre para realizar cualquier deporte.
- ◆ Balizas para la Gymkhana
- ◆ En el caso de natación, la piscina libre en el polideportivo.
- ◆ Los viernes, la sala de audiovisuales.

Las actividades mencionadas están pensadas para todos los cursos (desde 1º ESO hasta 2º Bach y ciclo formativo).

## 5.- REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Hemos realizado este proyecto con los alumnos de los cursos de 1º y 2º de la ESO.

Los lunes practicábamos fútbol ya que a la mayoría de los alumnos les gusta y ya saben jugar.

Los martes zumba, lo que suelen participar más chicas que chicos, pero también se apuntaron más chicos de los que teníamos previstos.

Los miércoles step y baloncesto, dividiendo la clase en dos grupos.

Los jueves, juegos aleatorios como pelota sentada, araña peluda,...

Los viernes se ponía una película sobre deporte o famosos deportistas que han luchado para estar donde están.



## 6.- EVALUACIÓN DE RESULTADOS

Durante el curso hemos realizado varios torneos, el objetivo era que jugaran chicos y chicas y lo hemos conseguido.

Tendríamos que aumentar la participación de las chicas.

Los participantes han valorado positivamente el torneo.

Los equipos estaban equilibrados, fomentando la convivencia entre 1º y 2º de la ESO.