

Vida Saludable

TRABAJOS POR PROYECTOS EN EDUCACIÓN PRIMARIA: HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

María Isabel Fernández Fernández/ Pablo Centella Muñoz-Delgado/ Carolina Sala Knittel/ Laura García Molina.
2º CICLO EDUCACIÓN PRIMARIA – COLEGIO SANTO ÁNGEL DE LA GUARDIA (HUELVA)

OBJETIVOS:

- Concienciar alumnado sobre el consumo de alimentos saludables.
- Informar los problemas que puede causar el sedentarismo.
- Crear hábitos de vida saludable.
- Relacionar alimentación y ejercicio físico en los jóvenes escolares.

INTRODUCCIÓN

Este proyecto se llevó a cabo dentro del horario escolar, durante un mes aproximadamente y se realizó de una manera interdisciplinar entre áreas para ello se prepararon diversas actividades relacionadas con buenos hábitos de salud de diversa índole con ello pretendemos que los niños/as vayan adquiriendo un adecuado bienestar para su pleno desarrollo.

RESUMEN-DESARROLLO:

- La experiencia se organiza mediante la interacción y realización de actividades de los alumnos/as del 2º Ciclo de Primaria
- Se utilizó una metodología muy activa ya que se pretende que, con las diferentes actividades, puedan experimentar y adquirir los efectos positivos de este tipo de hábitos para mejorar su desarrollo madurativo.
- Para ello se emplearon diferentes técnicas plásticas con las que hacer visible nuestro aprendizaje en las diferentes estancias del colegio.
- Se desarrolló el pensamiento crítico planteando diferentes actividades y ejercicios que desarrollaron las Inteligencias Múltiples, promoviendo el trabajo cooperativo, los diferentes agrupamientos, técnicas como el P.N.I. con el fin último de la consecución de las Competencias Clave.
- Se utilizó como herramienta o recurso educativo una paleta de actividades en la que se trabajó de manera interdisciplinar entre las diferentes áreas.

ACTIVIDADES REALIZADAS:

- Pirámides Alimenticias en ambos idiomas.
- Paleta Actividades Interdisciplinares
- Actividad Master Chef de elaboración platos en Inglés.
- Mi plato rico en...
- Frutómetro
- Comic de los hábitos de alimentación
- Teatro de mis hábitos saludables en Inglés
- P.N.I. "Comedores Andaluces del Futuro"
- Sopa de letras comidas saludables.
- Visita Cooperativa de fresas en Moguer.



DECORACIÓN DE LOS ESPACIOS:

- Mensajes de concienciación.
- Escalera Alimenticia.
- Fotos variadas platos saludables divertidos.
- Colgantes informativos.
- En el rincón de Inglés mensajes concienciación.

EVALUACIÓN:

- Autoevaluación mediante fichas, heteroevaluación, coevaluación, rúbricas y escala de destrezas.
- Cuestionario al alumnado sobre sus experiencias y aprendizajes.



Perspectiva de Futuro:

- ✓ Globalización de asignaturas (multidisciplinaridad)
- ✓ Incrementar los trabajos cooperativos
- ✓ Fortalecimiento de las relaciones familia-escuela
- ✓ Ampliar a diferentes cursos de Primaria
- ✓ Adecuar Actividades puntuales a la diversidad del alumnado
- ✓ Continuar las investigaciones sobre la temática

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Merienda							
Comida							
Merienda							
Cena							



ASPECTOS NEGATIVOS:

- Mayor dedicación horaria que con otras metodologías.
- Aparición de conflictos a veces: Dificultades para tratar los temas y repartos de tareas.
- Algunos alumnos necesitan el trabajo más dirigido.
- Dificultades en la autoorganización y planificación de tareas.
- Discrepancias entre lo que se pide y lo que los alumnos realmente hacen.