

VIDA SANA EN ACCIÓN: NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA ESCOLAR

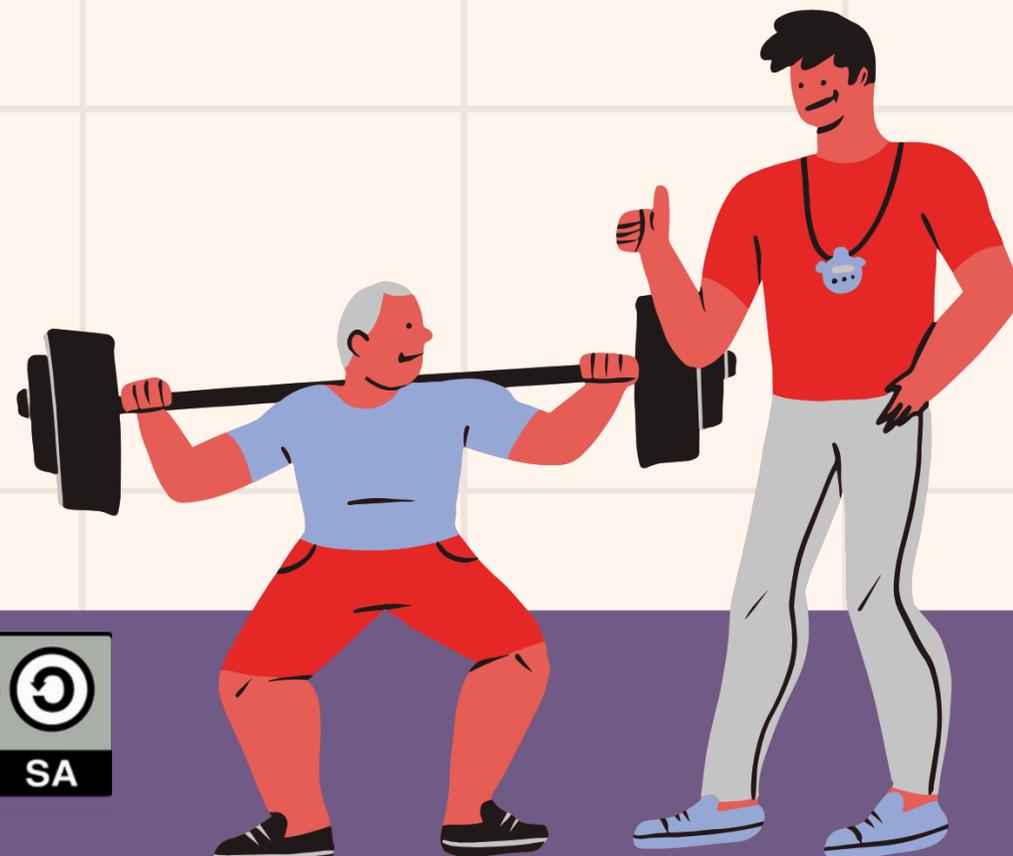
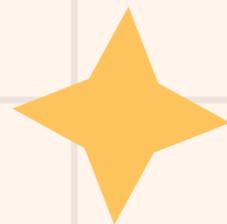


XIII JORNADA DE INTERCAMBIO DE EXPERIENCIAS EN EpS

CEIP JUAN NAVARRO GARCÍA



Antonio Tomás Tudela Urrea
Iván García Martínez

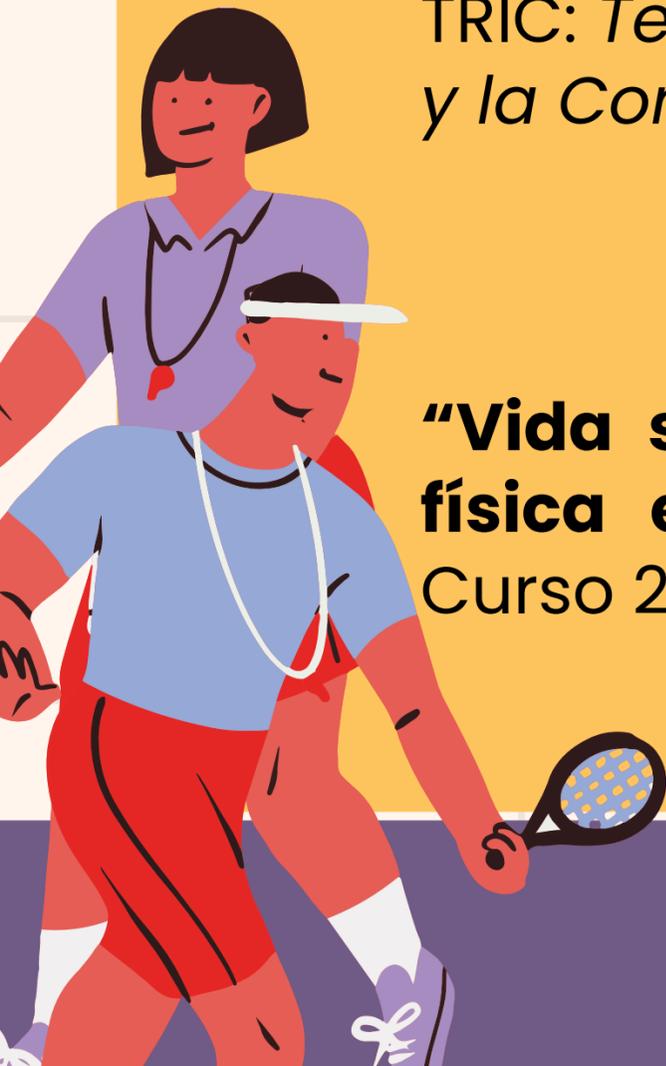
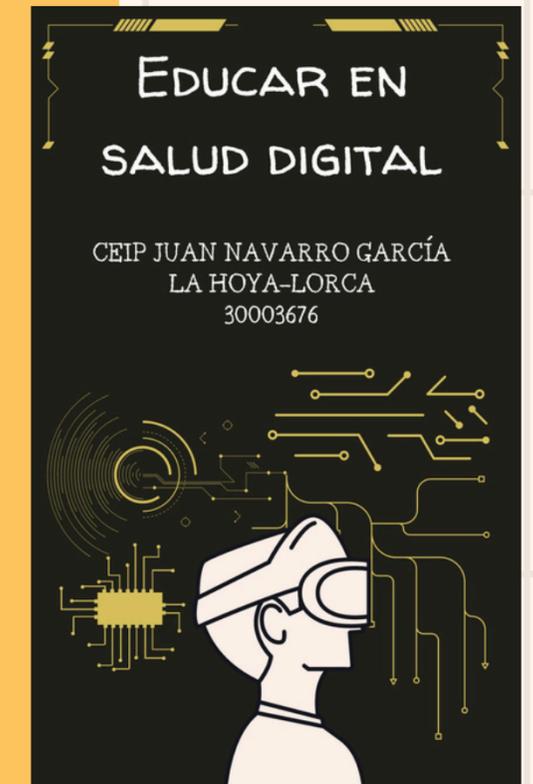
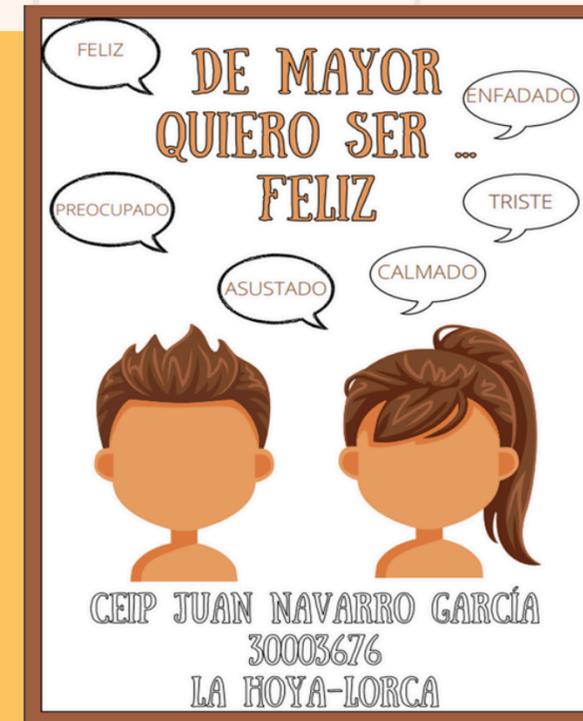


PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS

“De mayor quiero ser...feliz” (educación emocional. Curso 22/23.

“Educar en salud digital” (buen uso de las TRIC: *Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación*). Curso 22/23

“Vida sana en acción: nutrición y actividad física escolar” (Nutrición y actividad física) Curso 24/25.





PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL CENTRO

- Participación en **Deporte en Edad Escolar**: jugando al atletismo, Cross y atletismo.
- Programa de **consumo de frutas y verduras** (años anteriores).
- **Escuelas Activas** (curso 19/20).
- Distintivo de calidad “**Sello de Vida Saludable**” (años 2018, 2022 y 2024).
- Programa **Aire Limpio** (curso 20/21).
- Charlas **enfermera escolar** (higiene postural, educación afectivo-sexual, primeros auxilios, etc.).
- Talleres sobre **protección solar**.



TEMPORALIZACIÓN DE ACTIVIDADES

FECHAS	TÍTULO DE LA ACTIVIDAD	Lugar	Duración	
Septiembre a junio.	'Vitamina league'.	Aulas	2 minutos/día.	
Septiembre a junio.	'Levanta y muévete'.	Aulas	1 hora.	
Septiembre a junio.	'Patios divertidos'.	Patio y pabellón.	1 hora.	
Enero.	➔ 'Elaboración platos saludables'.	Hogar de los alumnos.	1,5 horas.	
Febrero.	➔ 'Visita de empresa hortofrutícola y taller de nutrición'.	Aulas	1 hora.	
Abril: 4	SEMANA SALUD	'Juegos y deportes populares de la Región de Murcia'	Pista polideportiva.	5 horas.
Abril: 4		'Jornadas de orientación'	CEIP San José (Totana).	5 horas.
Abril: 7		'Salida al parque de la salud'.	Medio natural.	1 hora.
Abril: 8		'Bici-ruta y senderismo'.	Medio natural.	1 hora.
Abril: 8		'Nutrición saludable'.	Salón de actos-comedor.	1 hora.
Abril: 9		'Spartan children's race'.	Todo el colegio.	1 hora.
Abril: 10		'Trail bici en la Hoya'.	Salón de actos-comedor. Pista polideportiva.	2 horas.
Mayo.		➔ 'Actividades multiaventura'	Finca Caruana	6 horas.
Junio.	➔ 'Deportes náuticos'	Águilas.	5 horas.	



ACTIVIDADES PUNTUALES NO INCLUIDAS EN LA SEMANA DE LA SALUD.

INTEGRACIÓN DE ACTIVIDADES

Actividades diarias



Actividades y eventos puntuales



Integración de las actividades en el día a día del centro educativo para que así se convierta en una rutina fuerte y duradera.



ACTIVIDADES DIARIAS

VITAMINA LEAGUE

- VITAMINA LEAGUE: CLASIFICACIÓN, CLASS DOJO Y DIPLOMAS.

LEVANTA Y MUÉVETE

- DESCANSOS ACTIVOS EN CLASE

PATIOS DIVERTIDOS

- DIFERENTES ZONAS CON ACTIVIDADES EN EL TIEMPO DEL PATIO



VITAMINA LEAGUE

LIGA SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTOS SECOS EN LOS ALMUERZOS

SISTEMA DE PUNTUACIÓN DIARIO POR CLASES

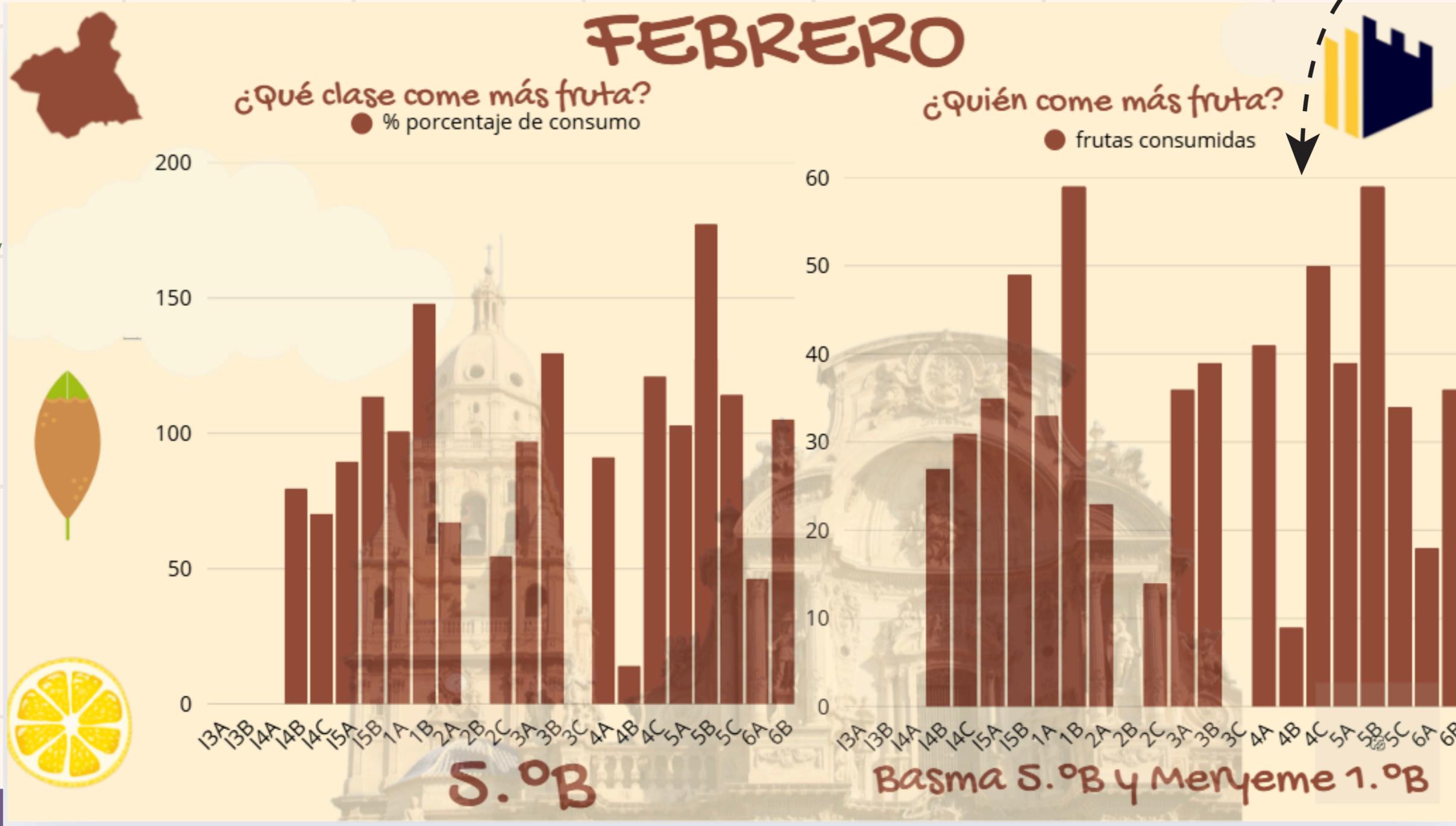
The screenshot displays the 'VITAMINA LEAGUE 5.º C' app interface. At the top, there are navigation tabs: 'Aula', 'Historia de la clase', 'Chats', 'Calendario', and 'Dojo Islands'. A notification bar indicates 'No hay familias conectadas'. The main area shows a grid of student avatars, each with a score. The 'Alumnos' tab is selected, and the 'Grupos' tab is also visible. At the bottom, there are buttons for 'Kit de herramientas', 'Asistencia', and 'Seleccionar varios'. A pop-up window shows two reward options: a trophy for 1 point for '1 fruta, verdura u hortaliza' and a heart for 2 points for '2 frutas, verduras u...'. The 'Big Ideas' button is also visible at the bottom right.

Nombre	Puntuación
Toda la clase	286
Abel	8
Ainara	16
Amir	4
Ana	13
Aya	9
Candela	8
Daniela F	20
Daniela G	20
Fatima Zahra	6
Fernando	20
Ilyas	10
Jaouad	20
Miguel Ang...	9
Mohamed...	10
Pedro	7
Rayan	15
Rida E	8
Rida n	14
Salvador	20
Sheila Thalia	20
Youssef	9
Ángela	20



VITAMINA LEAGUE

CLASIFICACIÓN MENSUAL: CLASE GANADORA Y ALUMNOS GANADORES DE TODO EL CENTRO.



VITAMINA LEAGUE

DIPLOMAS PARA LAS TRES PRIMERAS CLASES Y LOS ALUMNOS GANADORES DE CADA CLASE.



RELACIONADO CON EL PROYECTO DE
CENTRO: REGION DE MURCIA



LEVANTA Y MUÉVETE

DESCANSOS ACTIVOS O SNACKS DE EJERCICIO TRAS CADA SESIÓN DEL DÍA

4 DESCANSOS ACTIVOS DIARIOS

Descansos activos y *snacks* de ejercicio.



MÉTODO HERVAT.



DAME 10.



DESCANSOS ACTIVOS. BSD BRAINBOOST.

ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



NUESTROS DESCANSOS ACTIVOS Y SNACKS DE EJERCICIO.



CEIP Juan Navarro García



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo

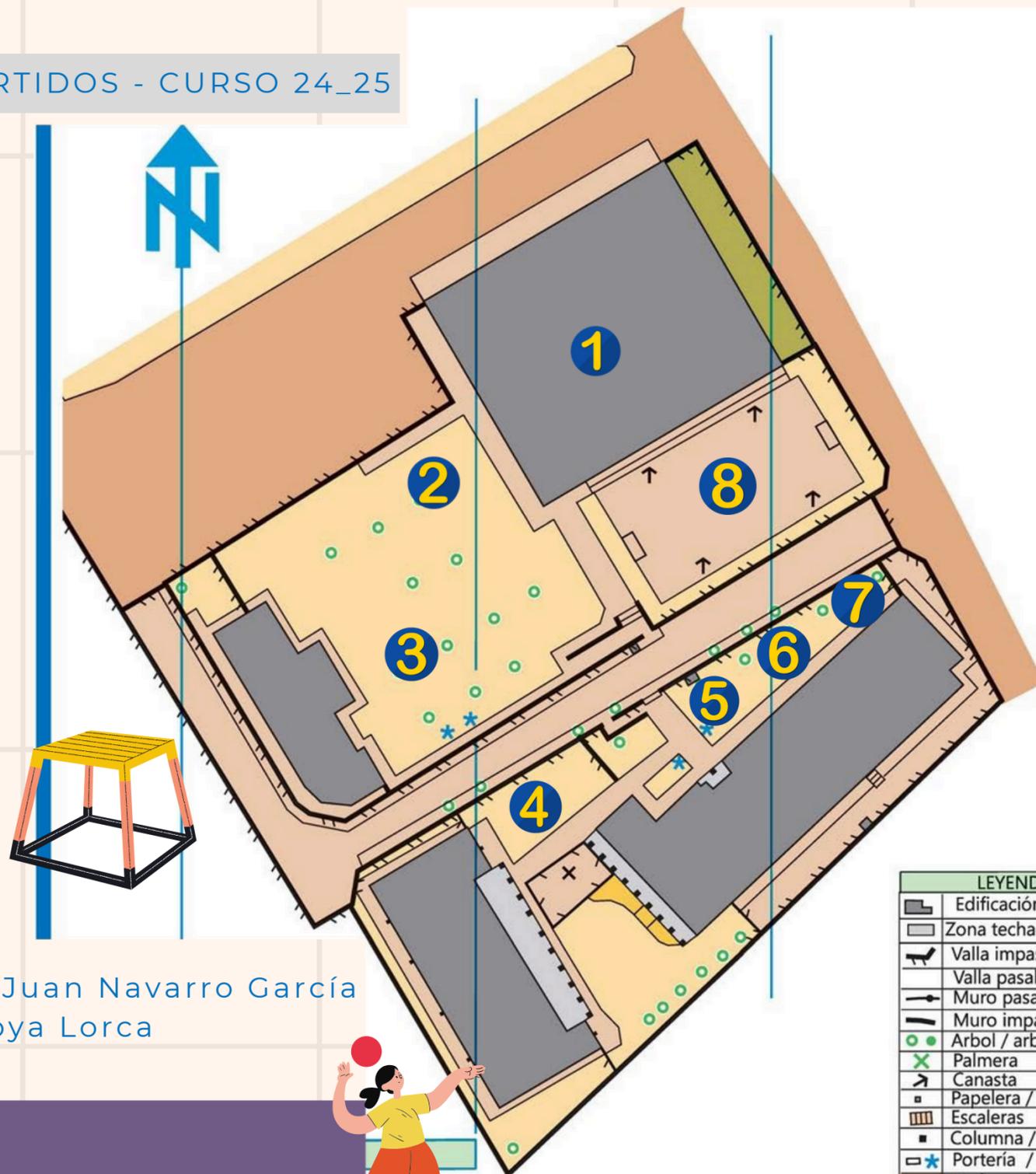


Región de Murcia
Consejería de Salud



PATIOS DIVERTIDOS

PATIOS DIVERTIDOS - CURSO 24_25



LEYENDA	
	Edificación
	Zona techada
	Valla impasable
	Valla pasable
	Muro pasable
	Muro impasable
	Arbol / arbusto
	Palmera
	Canasta
	Papelera / reciclaje
	Escaleras
	Columna / pilar
	Portería / Fuente
	Suelo pavimentado
	Suelo tierra o grava
	Área privada

- 1

PABELLÓN
JUEGOS DE PELOTA


- 2

MÖLKKY
PETANCA...


- 3

MÚSICA
DANZA


- 4

JUEGOS VARIADOS
LANZAMIENTO, SALTAR...


- 5

JUEGOS MESA 1


- 6

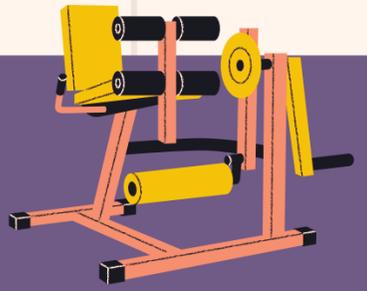
JUEGOS MESA 2


- 7

BIBLIOHAMACA


- 8

JUEGO LIBRE



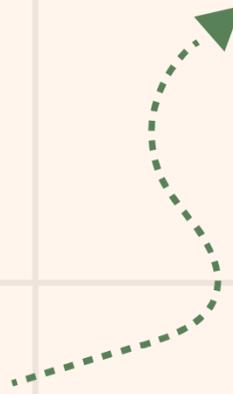
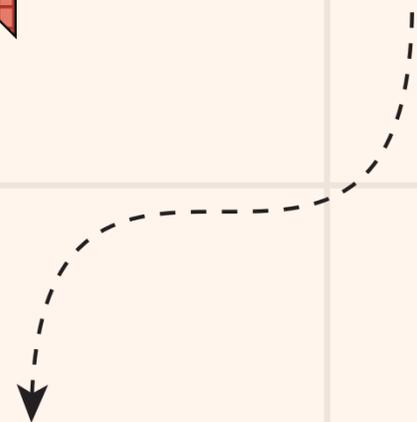
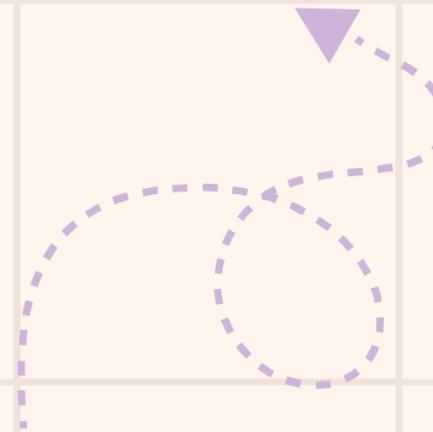
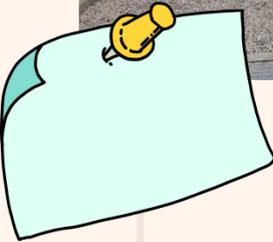
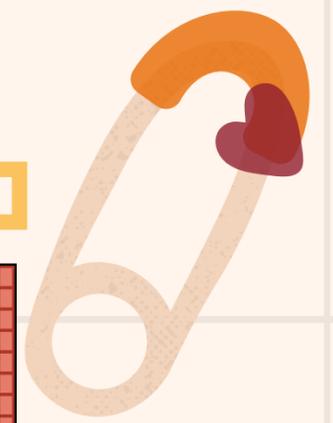


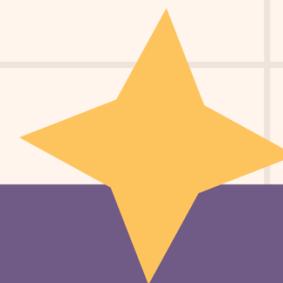
 CEIP Juan Navarro García
La Hoya Lorca



PATIOS DIVERTIDOS

DISTINTAS ZONAS Y ACTIVIDADES EN EL TIEMPO DE RECREO





XII SEMANA DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

La Educación para la Salud ha sido considerada como uno de los campos de innovación en la educación regional, y cobra cada vez mayor importancia como área de trabajo pedagógico en la **educación reglada** y en la **educación social** (no reglada).

Sin embargo, la Educación para la Salud es una práctica antigua, aunque ha variado sustancialmente en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación a la salud: De un **concepto de salud** como no-enfermedad hacia otro más global, que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social.

Desde el centro queremos contribuir al proceso de formación en salud de los alumnos y a la adquisición de conocimientos, actitudes y hábitos básicos para su defensa y promoción.

Con este conjunto de actividades queremos responsabilizar al alumno y prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud.

¡Esperamos que os guste!

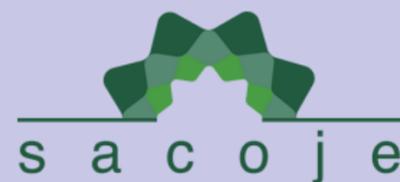


ORGANIZA:



CEIP JUAN NAVARRO GARCÍA
AMPA CEIP JUAN NAVARRO GARCÍA

COLABORA:



COVIRAN

XII SEMANA DE LA

ACTIVIDAD FÍSICA y
la SALUD



CEIP JUAN NAVARRO GARCÍA

4 al 10 DE ABRIL DE 2025

LA HOYA de LORCA

VIERNES 4

09.00 a 13.30:
Jornada Interescolar Orientación
(primaria)



09.00-13.30

Juegos populares y tradicionales de la
Región de Murcia”

MARTES 8

09.00 a 14.00:
Talleres alimentación saludable con
Rebeca Pastor patrocinado por
SACOJE



09.00 a 13.00
Paseo cicloturista (5°,6°)
Ruta senderista (infantil 1°,2°,3°,4°)



DÍA DE LA FRUTA VERDE



MIERCOLES 9

09.00-13.00
Spartan Children´s Race



(Podrán traer polvos holi para el final
de la carrera)



DÍA DE LA FRUTA AMARILLA



JUEVES 10

09.00 a 13.00:
Raúl Martínez, campeón del mundo:
SHOW BIKETRIAL



DÍA DE LA FRUTA ROJA



LUNES 7

09.00-13.30
Exploramos la naturaleza en el paraje de
“La Salud”



VIERNES 4 DE ABRIL

JUEGOS Y DEPORTES POPULARES REGIÓN MURCIA

REGIÓN DE MURCIA

DEPORTES Y JUEGOS TRADICIONALES

COMPARTE TU INFANCIA CON UNA HISTORIA

¡Visita a tus familiares más mayores y dedícales un rato de tu tiempo!

PREGÚNTALE A TUS ABUELOS Y ABUELAS A QUÉ JUGABAN CUANDO ERAN NIÑ@S. PREGÚNTALE POR LOS JUEGOS Y DEPORTES QUE PRACTICABAN EN LA CALLE Y EN SU TIEMPO LIBRE

INCLUYE FOTOGRAFÍAS, VÍDEOS, CANCIONES O CUALQUIER MATERIAL PARA ACOMPAÑAR LA HISTORIA



GENIALLY



MARZO

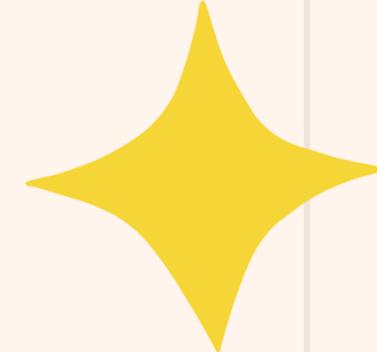
DEPORTES Y JUEGOS DE LA REGIÓN DE MURCIA



Presented by genially

- PETANCA DE LA HUERTA
- CALICHE
- RAYUELICA MURCIANA
- BOLDOS HUERTANOS

VIERNES 4 DE ABRIL



JORNADA ORIENTACIÓN CEIP SAN JOSÉ (TOTANA)

V JORNADA DE ORIENTACIÓN

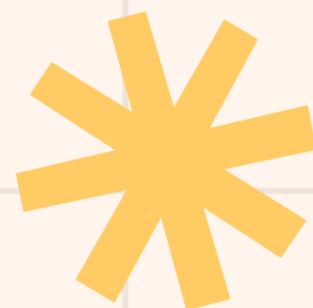
CEIP San José
4 de abril de 2025
10:00 a 13:00 horas



Organizan:



Colaboran:



★ LUNES 7 DE ABRIL

SALIDA AL PARQUE DE LA SALUD



MATE



PISTAS Y RASTREO

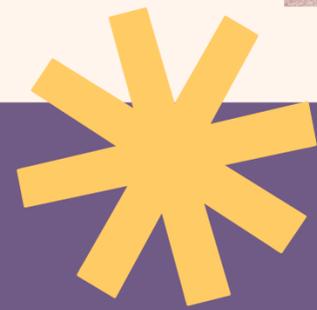


PAÑUELO



ATRAPA LA BANDERA

PARACAÍDAS



ACTIVIDADES Y DISTRIBUCIÓN

PISTAS Y RASTREO



1 TORTUGA MORA

1. Tortuga mora (Testudo graeca)
- Localización: Espacios protegidos como el Parque Regional de Calblanque y el Altiplano murciano.
 - Características: Reptil herbívoro de caparazón convexo, lento crecimiento y longevidad de hasta 80 años.
 - Comportamiento: Activa en primavera y otoño; hiberna en invierno y estiva en verano.

Imagen cedida por Fernando Ayllón Sánchez

ATRAPA LA BANDERA



ORIENTACIÓN

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	A	B	C	
CORREDOR								HH	MM	SS
CLUB						LLEGADA				
CATEGORÍA						SALIDA				
						TIEMPO				

PAÑUELO, MATE Y PARACAÍDAS



MARTES 8 DE ABRIL

ruta senderista

infantil y de 1.º a 4.º



ruta en bici

5.º y 6.º



- RELACIONADO CON EL PROGRAMA STARS.



MIÉRCOLES 9 DE ABRIL

SPARTAN CHILDREN'S RACE



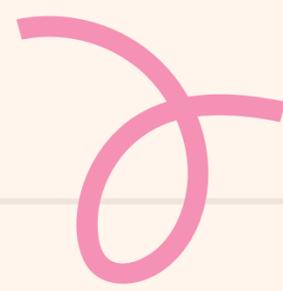
2



1



3



4

A BENEFICIO DE UNO ENTRE CIENTO MIL

SOMOS UN COLE ENTRE CIENTO MIL
que corre contra la leucemia infantil

la VUELTA al COLE
Contra la leucemia infantil

uno entre cien mil .org

MIÉRCOLES 9 DE ABRIL

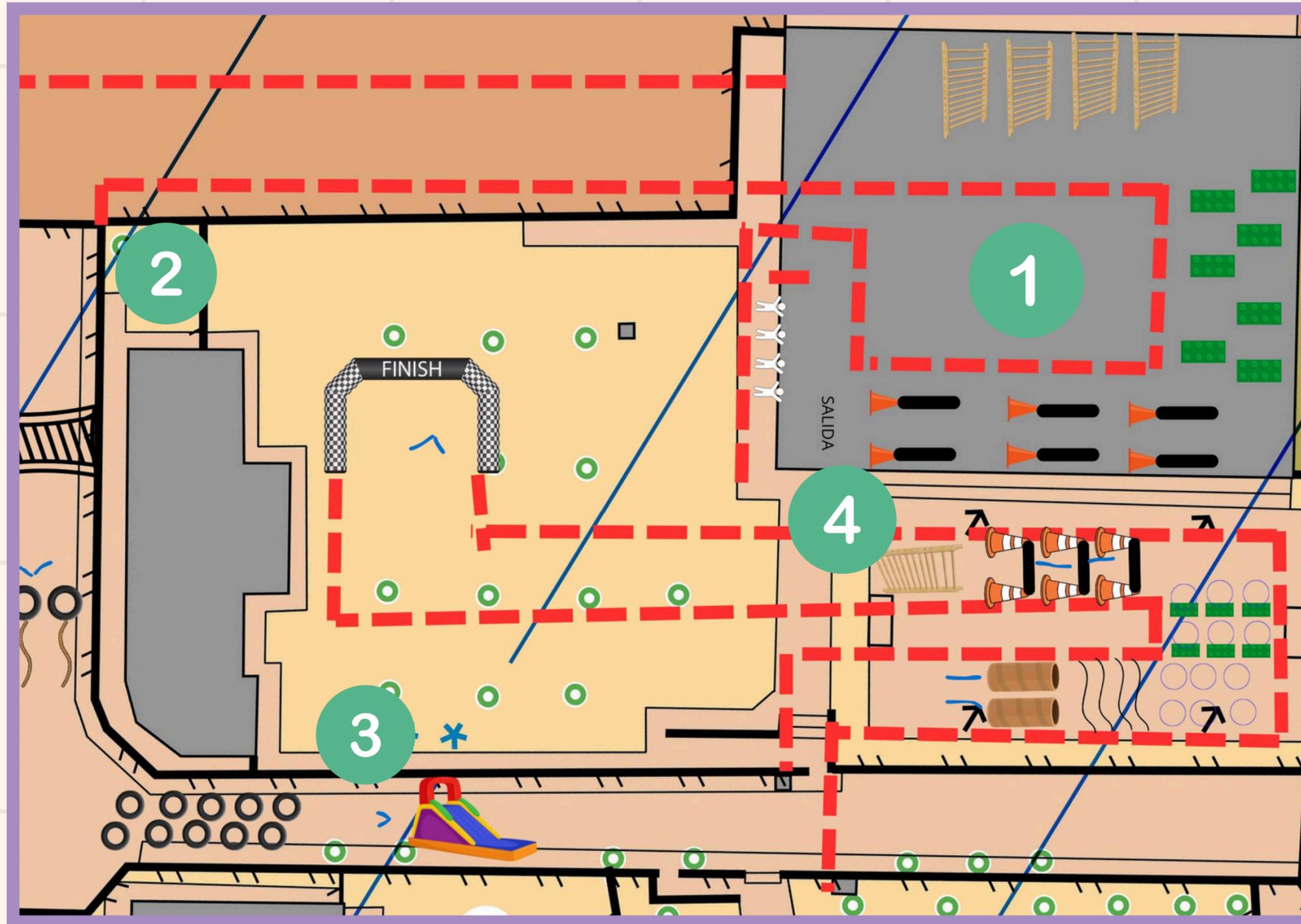
SPARTAN CHILDREN'S RACE

2

**ELÁSTICO
ARRASTRE
NEUMÁTICOS**

3

**SALTOS EN
NEUMÁTICOS
COLCHONETA**

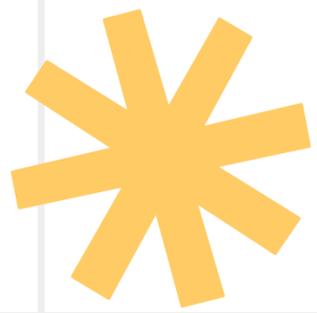


1

**ZIG-ZAG
SALTOS
ESPALDERAS**

4

**CIRCUITO DE
OBSTÁCULOS**



JUEVES 10 DE ABRIL

EXHIBICIÓN DE TRIAL BICI

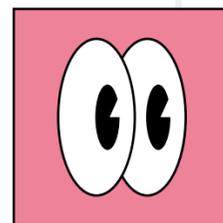
CON RAÚL MARTÍNEZ CARRASCO (CAMPEÓN DEL MUNDO)



CHARLA CON EL DEPORTISTA



EXHIBICIÓN



Noticias - Show Biketrial | Página web de Raul Martínez

Página web del deportista cartagenero Raúl Martínez Carrasco. Piloto del Club Trial Bici Cartagena. 10 veces campeón de España de trial.

Show Biketrial

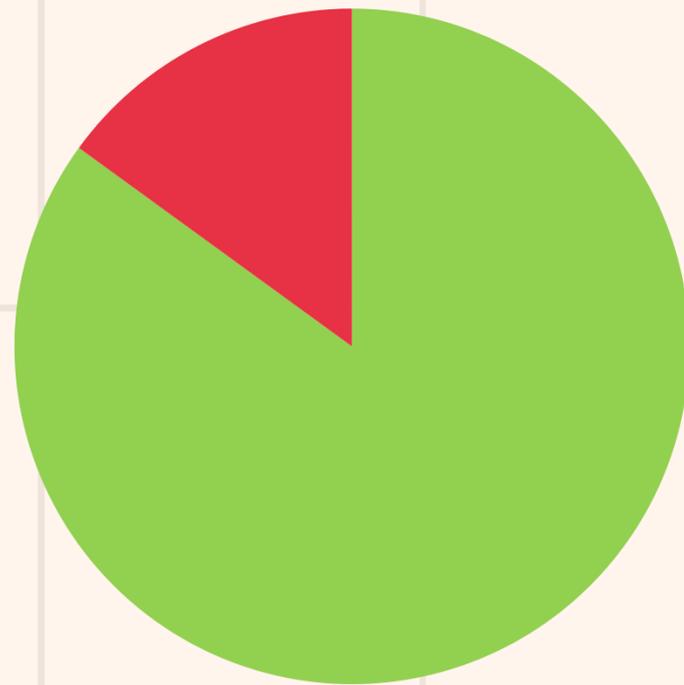
EVALUACIÓN Y RESULTADOS

VITAMINA LEAGUE

Consumen No consumen

- Consumen
- No consumen

No consumen
15%



Consumen
85%

PATIOS DIVERTIDOS

**ZONA PREFERIDA:
JUEGO LIBRE.**

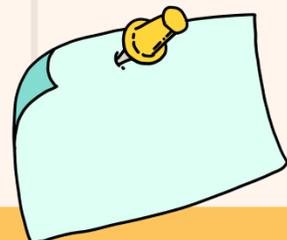
**450 ALUMNOS/AS
45 MAESTROS/AS
ACTIVOS:**

- SALIDA A LA SALUD.
- SALIDA AL MEDIO NATURAL.
- SPARTAN RACE (+PADRES Y MADRES).

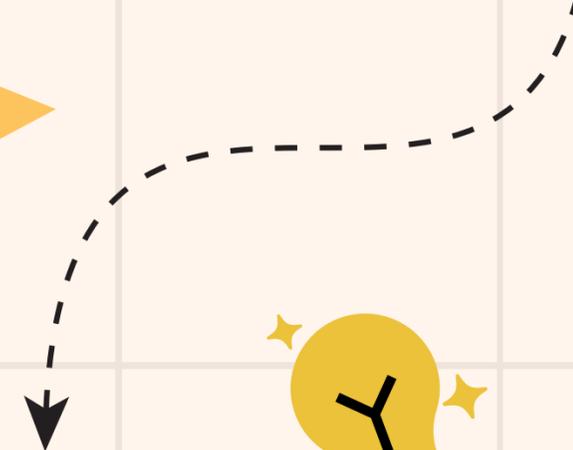
DESCANSOS ACTIVOS

**4 DESCANSOS X 3 MIN=
12 MINUTOS MÁS
DIARIOS DE ACTIVIDAD
FÍSICA.**





DIFUSIÓN DEL PROYECTO



GOOGLE SITES DEL CENTRO



Vida Sana en Acción. CEIP Juan Navarro García.

Inicio

"VITAMINA LEAGUE"

DESCANSOS ACTIVOS Y SNACKS DE EJERCICIO

PLATOS SALUDABLES

PATIOS DIVERTIDOS

SEMANA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA SALLUD

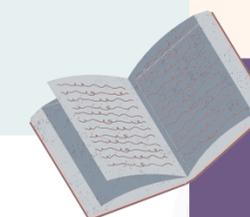
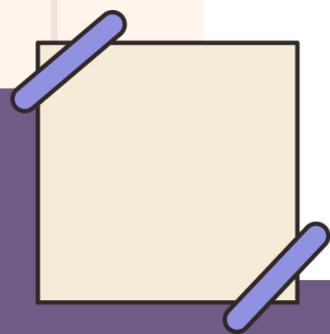


Vida Sana en Acción: Nutrición y Actividad Física Escolar.

La importancia de educar en hábitos saludables de nutrición y actividad física.

En la actualidad, los hábitos alimentarios poco saludables y la falta de actividad física son factores clave que influyen en el aumento de la obesidad infantil y otras enfermedades crónicas. A través del presente proyecto, se busca fomentar estilos de vida saludables a través de la educación en nutrición y la promoción de la actividad física entre los estudiantes, con el fin de mejorar su salud y bienestar general.

De este modo, la denominación específica del citad proyecto es "Vida Sana en Acción: Nutrición y Actividad Física Escolar".



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

