

# 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



**‘VIDA SANA EN ACCIÓN:  
NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA  
ESCOLAR’**

CEIP JUAN NAVARRO GARCÍA  
LA HOYA-LORCA  
30003676

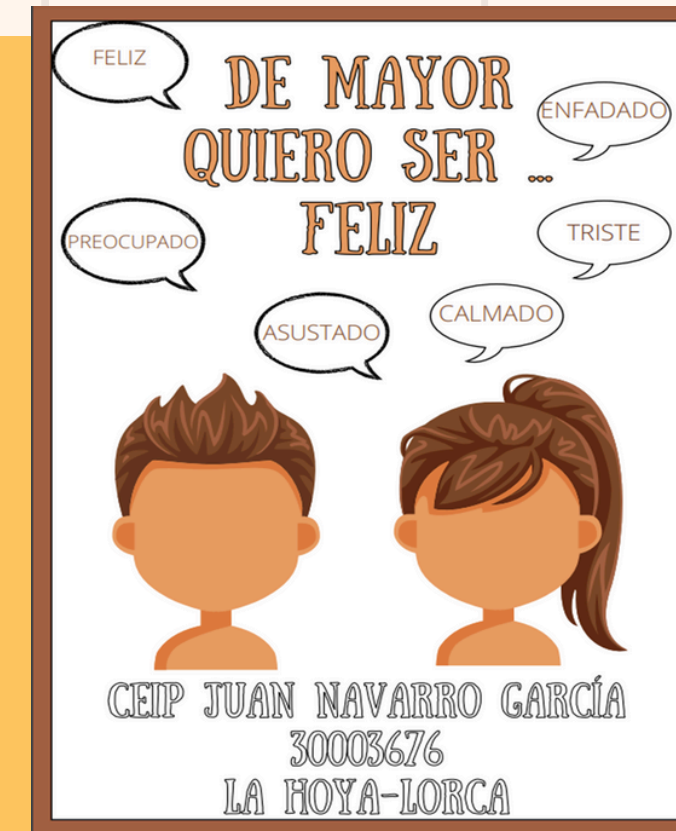


# PARTICIPACIÓN EN PROYECTOS

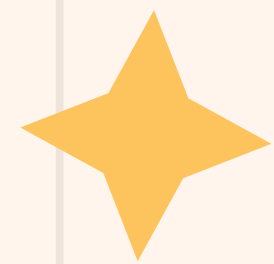
**“De mayor quiero ser...feliz”** (educación emocional. Curso 22/23.

**“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 CENRO

- 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.**

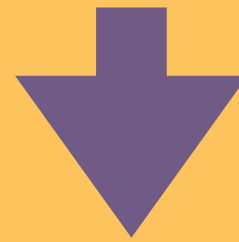


# INTEGRACIÓN DE ACTIVIDADES

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

VITAMINA LEAGUE 5.º C

AulaHistoria de la claseChatsCalendarioDojo Islands

No hay familias conectadasOpciones

Alumnos

Grupos

Toda la clase286

Abel8

Ainara16

Amir4

Ana13

Aya9

Candela8

Daniela F20

Daniela G20

Fatima Zahra6

Fernando20

Ilyas10

Jaouad20

Miguel Ang...9

Mohamed...10

Pedro7

Rayan15

Rida E8

Rida n14

Salvador20

Sheila Thalia20

Youssef9

Ángela20

Añadir alumnos

Kit de herramientas

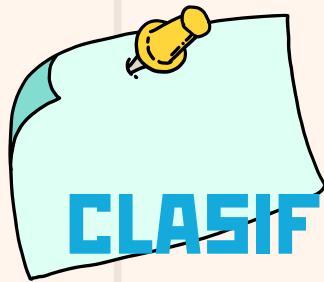
Asistencia

Seleccionar varios

1 fruta, verdura u hortaliza

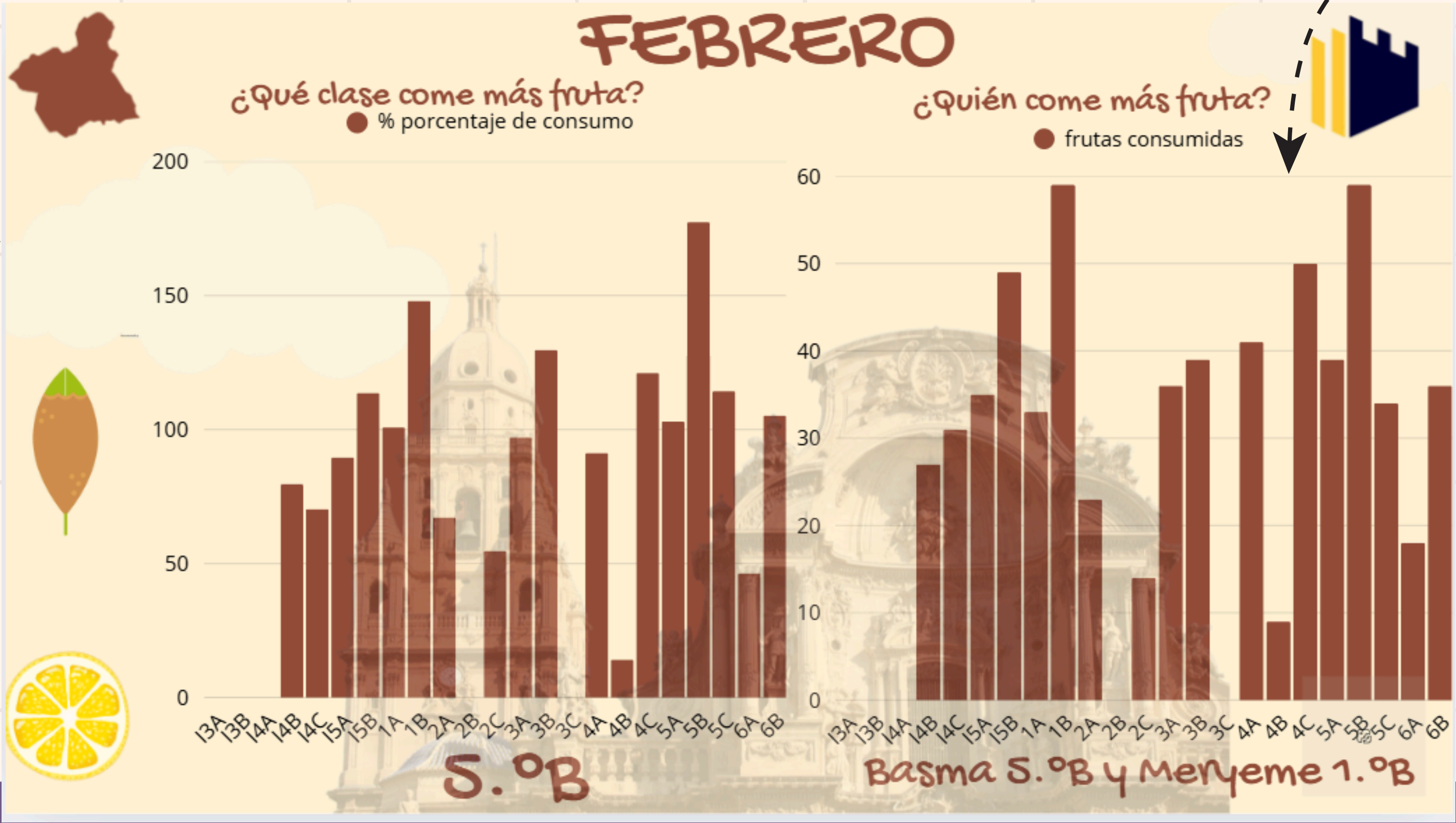
2 frutas, verduras u...





# 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.

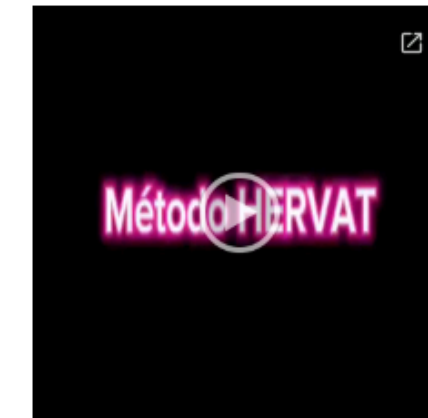


DESCANSOS ACTIVOS. BSD BRAINBOOST.

### ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



NUESTROS DESCANSOS ACTIVOS Y SNACKS DE EJERCICIO.



CEIP Juan Navarro García



Región de Murcia  
Consejería de Educación, Formación y Empleo



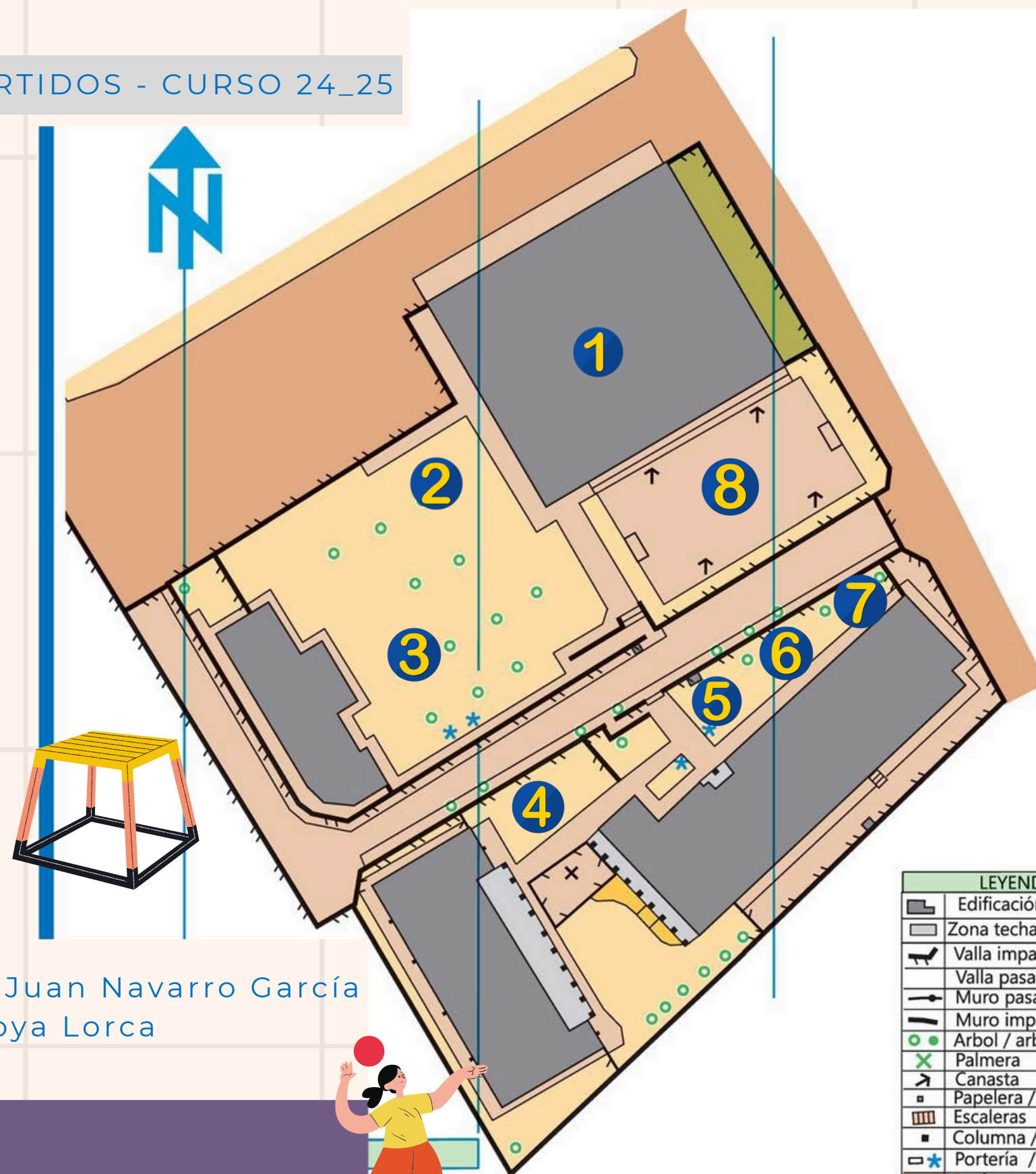
Región de Murcia  
Consejería de Salud





# 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



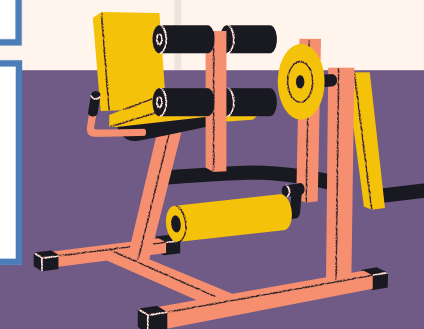
7

BIBLIOHAMACA



8

JUEGO LIBRE



CEIP Juan Navarro García  
La Hoya Lorca



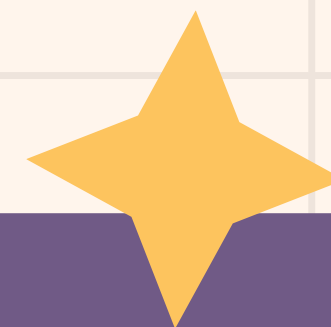


# PATIOS DIVERTIDOS

## 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**



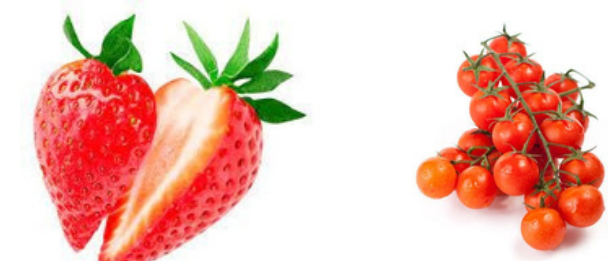
## JUEVES 10

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

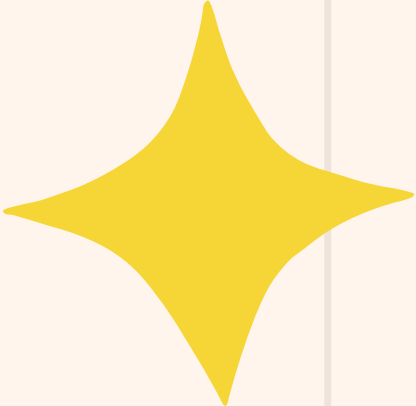


- PETANCA DE LA HUERTA
- CALICHE
- RAYUELICA MURCIANA
- BOLOS HUERTANOS





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

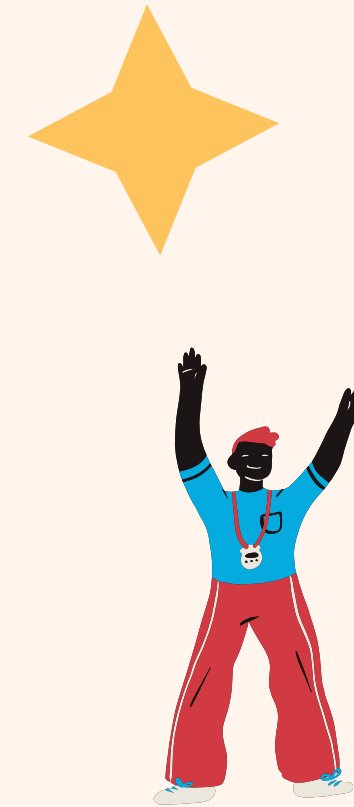
## SALIDA AL PARQUE DE LA SALUD



MATE



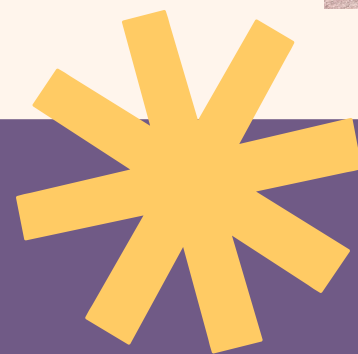
PISTAS Y RASTREO



PAÑUELO



ATRAPA LA BANDERA



PARACAÍDAS





# ACTIVIDADES Y DISTRIBUCIÓN

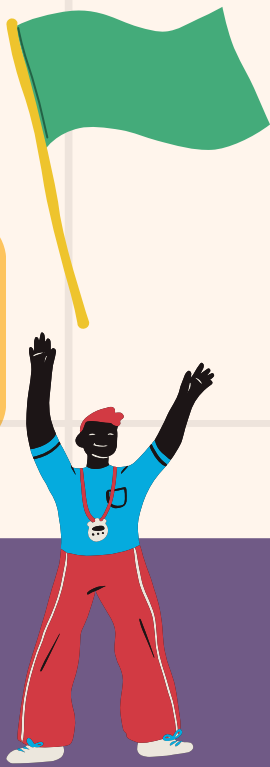
## PISTAS Y RASTREO



1. Tortuga mora (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



3



1



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  
cientos  
de miles



**MIÉRCOLES 9 DE ABRIL**

# SPARTAN CHILDREN'S RACE

2

**ELÁSTICO  
ARRASTRE  
NEUMÁTICOS**

2

3

**SALTOS EN  
NEUMÁTICOS  
COLCHONETA**

3

4

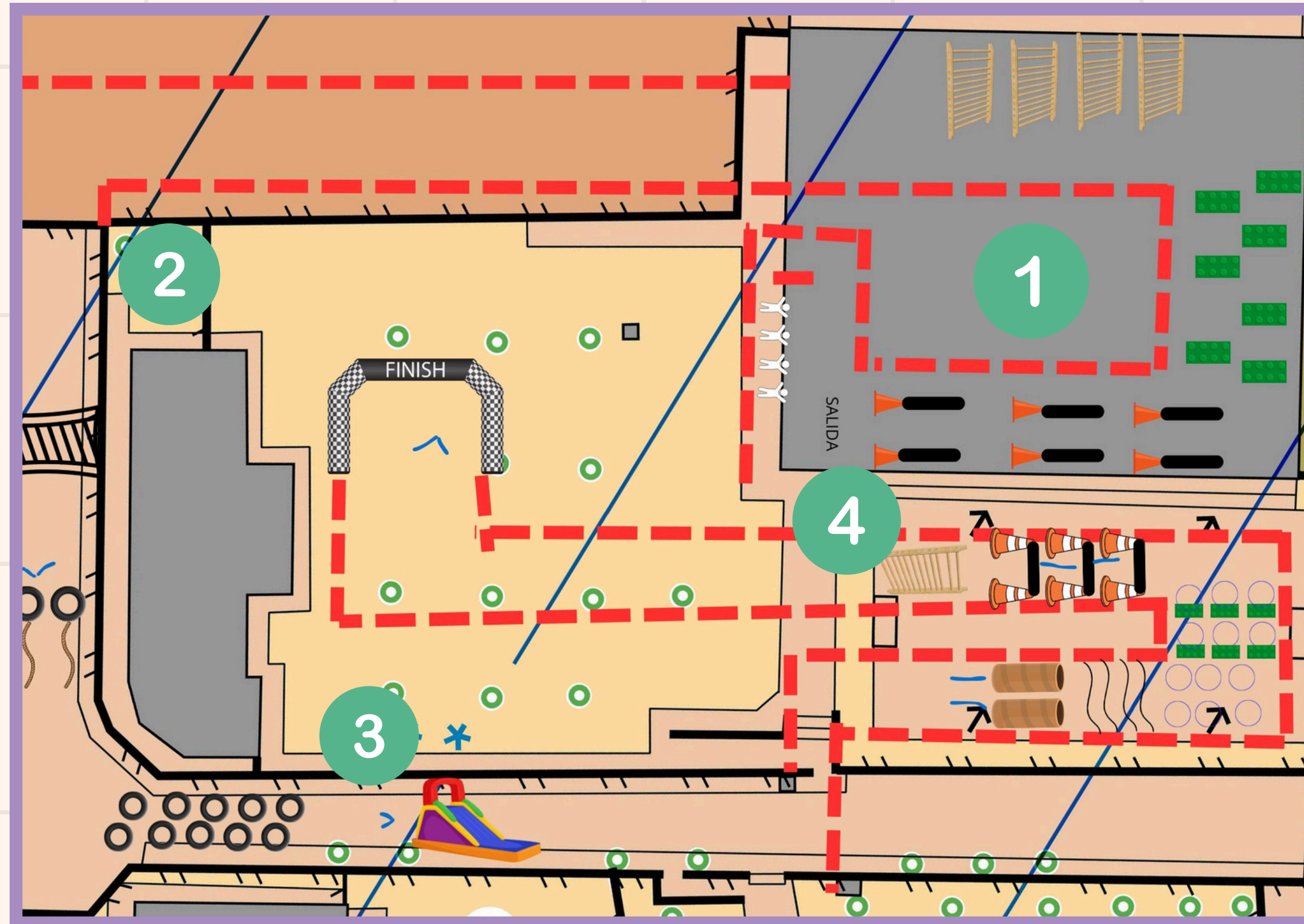
1

**ZIG-ZAG  
SALTOS  
ESPALDERAS**

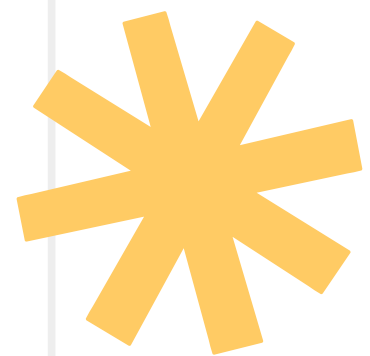
1

4

**CIRCUITO DE  
OBSTÁCULOS**







# JUEVES 10 DE ABRIL

## EXHIBICIÓN DE TRIAL BICI

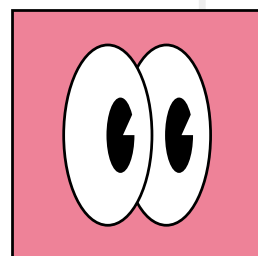
### CON RAÚL MARTÍNEZ CARRASCO (CAMPEÓN DEL MUNDO)



#### 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



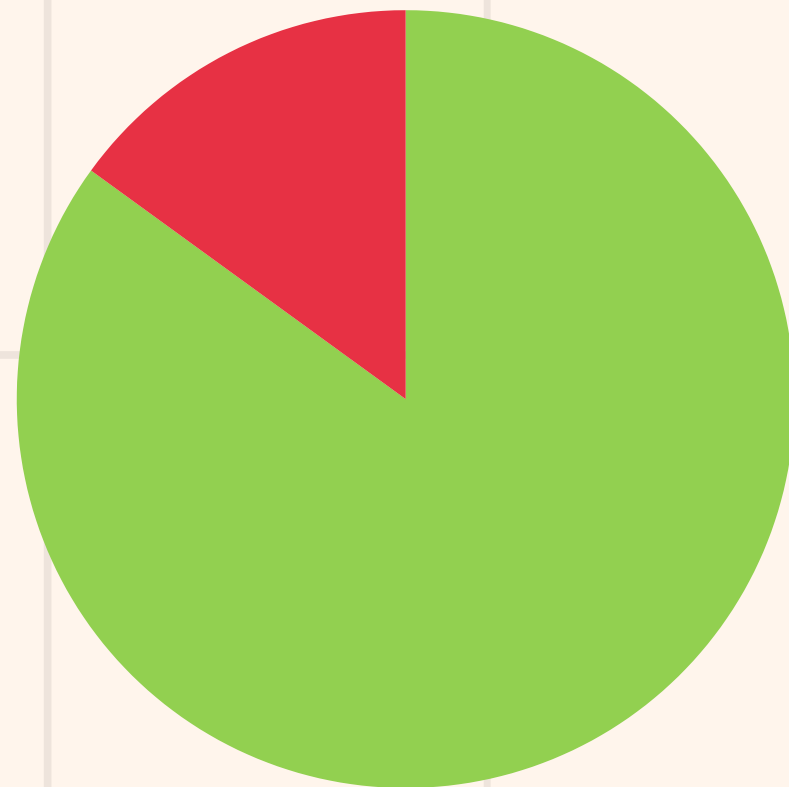
# EVALUACIÓN Y RESULTADOS

## 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:**

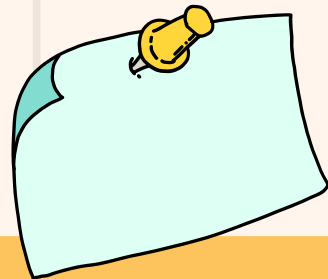
- SALIDA A LA SALUD.
- SALIDA AL MEDIO NATURAL.
- SPARTAN RACE (+PADRES Y MADRES).

## DESCANSOS ACTIVOS

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

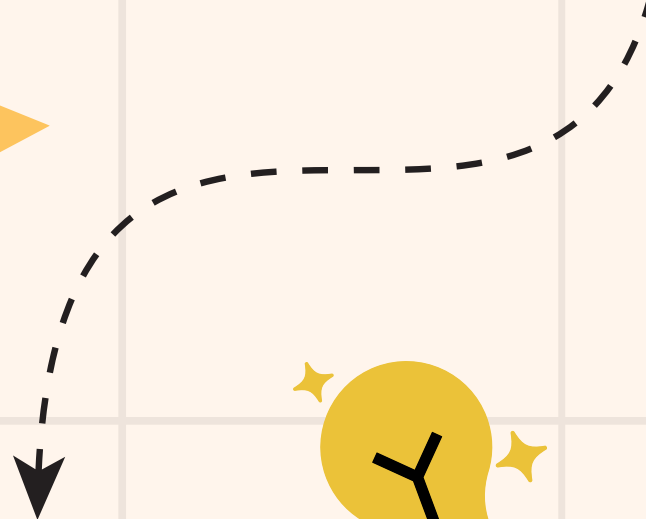






## GOOGLE SITES DEL CENTRO

# DIFUSIÓN DEL PROYECTO



Vida Sana en  
Acción. CEIP  
Juan Navarro  
García.

Inicio

"VITAMINA LEAGUE"

DESCANSOS ACTIVOS Y  
SNACKS DE EJERCICIO

PLATOS SALUDABLES

PATIOS DIVERTIDOS

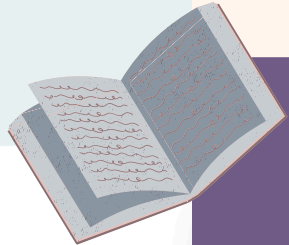
✓ SEMANA DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA Y LA SALLUD

## 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**

