

PROPUESTAS DE TRABAJO DEL
SEMINARIO
“APLICACIÓN DEL PROGRAMA
PERSEO EN LOS C.E.I.P.:
J. ORTEGA Y GASSET - S.
RAMÓN Y CAJAL”

Curso 2007/08

COORDINADOR: Luís Manuel Martínez Cilleruelo

PARTICIPANTES: Antonio Olivares Martín

Manuel Morales Reyes

Fco. Javier García Vilchez

M^a Gracia Santisteban Narváez

Ana M^a Mora Aguilar

Fco. Javier González Moreno

Yolanda Sánchez López

Fco. Raposo García

EDUCACIÓN INFANTIL

Título:

Alimentación sana y correcta.

Destinatarios:

Educación Infantil. 3 años.

Fecha:

Unidad “los alimentos” y a lo largo del curso escolar.

Descripción:

- Calendario con menús semanales de desayunos desechando los productos no saludables.
- Hablar, presentar y degustar distintos alimentos y sabores en el aula para que los alumnos sepan distinguirlos.
- Juego: “Pase misi”, dándoles a elegir frutas, verduras, comidas, bebidas....
- Hacer un mural con alimentos saludables / no saludables.
- Realizar la pirámide alimenticia...

Posible continuidad:

Se repasaran y repetirán a lo largo de la etapa ampliando actividades.

Título:

Comida Sana para Crecer.

Destinatarios:

Educación Infantil. 3 años A

Fecha:

A lo largo del curso y en las unidades 4 y 5.

Descripción:

- Autonomía: colgar-descolgar su talega, abrir-cerrar, etc.
- Mural: Dividido en 4 partes, ir pegando dibujos, recortes, etc. de alimentos sanos correspondientes a desayuno, almuerzo, merienda y cena. En otro lado a parte colocar los alimentos NO SANOS y las “chuches”.
- Nos medimos: en la pared, con una cinta métrica y fondo de papel, ir marcando la altura tres veces en el curso.
- Unidad 4 y 5 práctica de hábitos saludables: higiene, alimentación, descanso o vestido. Acciones que favorecen la salud.
- Habilidades: comer sólo, usar papelera, limpiar boca y manos.

Posible continuidad:

Acordar un calendario semanal de alimentos adecuados para el desayuno escolar; comunicarlo a los padres en reunión.

Título:

Nos pesamos y nos medimos.

Destinatarios:

Educación Infantil. 3 años B.

Fecha:

Los tres cursos de educación infantil.

Descripción:

Pesar a los niños todos los trimestres de Educación Infantil y llevar una gráfica detallada de los pesados y las medidas.

Ver la diferencia, quién ha crecido más, quién pesa más etc....

Que se conciencien que gracias a una alimentación sana y equilibrada nos hacemos mayores.

Título:

Clases de alimentos.

Destinatarios:

E. Infantil. 3 años D.

Fecha:

Tercer trimestre

Descripción:

Cuando llegue la unidad de los alimentos pediré a los niños que traigan alimentos dulces, amargos, salados,.....y los degustarán en clase, haciendo posteriormente una clasificación de ellos.

Título:

Pirámide de alimentos saludables.

Destinatarios:

Educación Infantil. 4 años.

Fecha:

Aplicación durante todo el curso.

Descripción:

Trabajar mediante el gráfico de una "pirámide de alimentación saludable". Los alimentos importantes que hay que consumir con mucha frecuencia y a medida que sube la pirámide, los alimentos que hay que consumir con moderación.

Título:

Desayuno Sano.

Destinatarios:

Educación infantil. 4 años B.

Fecha:

A lo largo del curso.

Descripción:

- Diferenciar entre alimentos sanos y otros que no lo son.
- Una vez establecidas las diferencias, haremos un calendario para el desayuno, consistente en:
 - Lunes y miércoles: Bocadillos y zumo o batido.
 - Martes: Fruta y zumo o batido.
 - Jueves: Productos lácteos.
 - Viernes: Desayuno "libre" dentro de los alimentos permitidos.

Título:

Desayuno sano.

Destinatarios:

Educación Infantil. 4 años D.

Fecha:

Durante todo el curso escolar.

Descripción:

Traer un desayuno variado semanal:

- Lunes: Bocadillo.
- Martes: Fruta.
- Miércoles: Bocadillo.
- Jueves: Yogur.
- Viernes: Libre sin bollería.

Título:

¿Qué desayunamos en casa?

Destinatarios:

Educación Infantil. 5 años C.

Descripción:

Conocimientos previos, tras pasar una carta-encuesta a los padres para saber que desayunan los alumnos en casa, sabemos que alimentos toman los niños antes de venir al colegio.

Posible continuidad:

Asamblea sobre que comer los alumnos en el desayuno.
Paneles con los alimentos buenos/no recomendables.

Título:

Distinguimos alimentos sanos de los que no lo son.

Destinatarios:

Educación Infantil 5 años B.

Fecha:

Mes de noviembre.

Descripción:

Después de dedicar algunas sesiones a como llevar a cabo una correcta alimentación y distinguir los alimentos que debemos comer a menudo de los que debemos hacerlo en contadas ocasiones. Desarrollaremos la siguiente actividad:

- Los niños-as traerán de sus cosas (colaborando así los padres), etiquetas y envases recortados de alimentos saludables (lentejas, garbanzos, quesitos, leche, yogures...) y otros, de alimentos que no lo sean.
- Sobre papel continuo iremos pegando a un lado los sanos y al otro lado los que no lo son.
- Trabajaremos el lenguaje oral y escrito leyendo y escribiendo sus nombres debajo de cada uno.
- También contaremos unos y otros y escribiremos el número.
- Reforzaremos esta actividad utilizando los Bits de inteligencia en la categoría de alimentos.
- También aprenderemos una poesía y la canción "Ay, me duele la tripa".

Título:

Desayuno sano.

Destinatarios:

Infantil

Descripción:

A principio de curso (3 años, 4 años y 5 años), en la reunión con los padres les hablo de las comidas sanas, de los alimentos que pueden traer en el desayuno: bocadillos (pequeños), zumos, batidos, yogures, fruta, galletas o bizcochos caseros.

No se permiten chucherías, ni bollería industrial, y esto se lleva siempre a cabo, si alguna vez alguno trae algo de lo no permitido, ellos mismos se encargan de recordárselo.

Se lo comen en la clase.

SEGUNDO CICLO DE PRIMARIA

Título:

Desayuno saludable

Destinatarios:

Segundo Ciclo

Descripción:

Realizar en el colegio un desayuno compuesto de: fruta (puede haber zumo), leche, cereales o pan con aceite.

Se podría hacer nada más llegar de casa y se haría en el comedor.

Título:

Los Miércoles Fruta.

Destinatarios:

Todos los alumnos del ciclo (se puede y debe extender a todos).

Fecha:

Todos los miércoles. Se puede extender a otros días.

Descripción:

Tras una breve intervención del profesor, explicando las necesidades y excelencias de las frutas para nuestro organismo.

Proponer y acordar con los alumnos, si es preciso mediante compromiso firmado por todos, incluido maestro, el traer fruta para comer en el recreo.

- Con el fin de motivar, y que puedan comer se puede realizar cinco minutos antes de salir al recreo.
- Aconsejar, traer una fiambra con fruta pelada, o fruta fácil de pelar (plátano....).

Título:

Elaboración de la rueda de los alimentos.

Destinatarios:

Segundo ciclo E. Primaria. 4º B.

Descripción:

En el primer tema del área de Conocimiento del Medio, se estudia en este curso cuales son los nutrientes fundamentales y cómo se organizan en una rueda de alimentos.

Como actividad se propuso a los alumnos elaborar una rueda de alimentos con las seis secciones en las que está dividida y completar las secciones con los alimentos que tomáramos en nuestra dieta habitual. (pasta, fruta, mantequilla...) Cada uno podía usar los materiales que quisieran. Esta actividad se propuso para que el alumno fuera consciente del tipo de nutriente que adquiere al tomar los alimentos que habitualmente consume.

TERCER CICLO DE PRIMARIA

Título:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD”. Acondicionamiento físico.

Destinatarios:

Todos los alumnos del 5º y 6º curso de primaria.

Fecha:

1º trimestre.

Descripción:

Tras una breve intervención por parte del profesor de la importancia de nuestro corazón, que solamente tenemos uno y que es el motor de nuestro cuerpo. Le explicamos como tenemos que tomarnos las pulsaciones en reposo, y que cuantas menos pulsaciones en reposo tengamos, mejor estamos físicamente. Les informamos lo normal de pulsaciones en reposo que tiene un niño de su edad y que tampoco tenemos que pasar 185 p/m. después de un ejercicio físico intenso, pues no estaríamos haciendo fuerte nuestro corazón, sino que lo estaríamos forzando, y no es bueno.

Se le entregará a cada niño una hoja de control de pulsaciones, donde tendrán que anotar durante tres semanas, las pulsaciones que tienen en reposo, tomándosela cada día antes de acostarse con la ayuda de sus padres. Luego se recogerán y comentaremos las mismas (alguno ha mejorado la última semana).

Título:

“LA ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA A LA SALUD”. Alimentación y salud.

Destinatarios:

Todos los alumnos del 5º y 6º curso de primaria.

Fecha:

3º trimestre.

Descripción:

Tras una breve intervención por parte del profesor de la importancia de que nuestro cuerpo necesita obtener energía permanentemente para crecer y desarrollarse. Esta energía nos la aportan los alimentos. Es muy importante comer todo tipo de alimentos para conseguir una dieta equilibrada.

- La proporción para una dieta equilibrada tiene que ser:
 - Hidratos de carbono: 60 % de calorías.
 - Proteínas: 15 % de calorías.
 - Grasas: 25 % de calorías.
- Tu dieta diaria deberá estar entre 2.400 y 2.700 calorías.
- Los alimentos diarios deben repartirse en cinco comidas, una cada tres horas aproximadamente, para que el organismo esté permanentemente nutrido:
 - DESAYUNO: 40%
 - MEDIA MAÑANA: 5%
 - COMIDA: 30%
 - MERIENDA: 5%
 - CENA: 20 %
- Cuando hacemos ejercicio, gastamos parte de las calorías consumidas.
- ¿Cómo debe alimentarse un niño que practica deporte, el día que va competir?

Se le entregara a cada niño una hoja de control donde, tendrán que anotar durante una semana, lo que desayuna, come, merienda y cena. Y que ejercicio físico ha hecho. Al final de la semana compararemos la cantidad de calorías de nuestra dieta y las que hemos gastado. Comparando si hacemos una dieta equilibrada.

Nombre:

Apellidos:

curso:

¿Cómo te alimentas de lunes a viernes?
¿Y cuánto tiempo dedicas a realizar alguna actividad física?

DESAYUNO COMIDA MERIENDA CENA ACTIVIDAD
FÍSICA

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA	ACTIVIDAD FÍSICA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCO- LES					
JUEVES					
VIERNES					