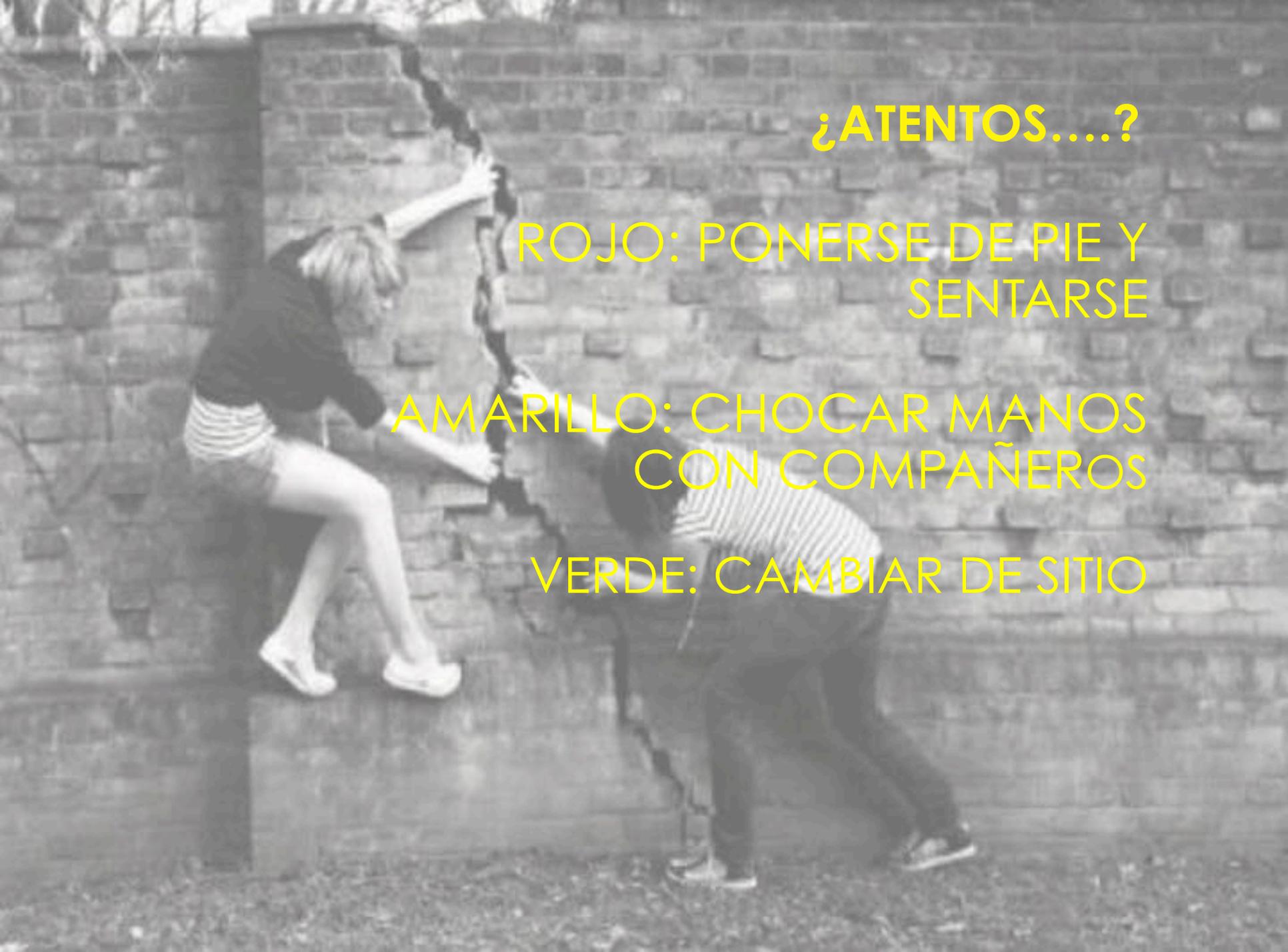


“De la escuela a la calle: propuestas de centros para promoción de la Salud dentro y fuera del entorno escolar”



David Cañada & Borja Abad



¿ATENTOS....?

ROJO: PONERSE DE PIE Y
SENTARSE

AMARILLO: CHOCAR MANOS
CON COMPAÑEROS

VERDE: CAMBIAR DE SITIO



**¿DIRÍAS QUE EXISTE UNA ESTRECHA RELACIÓN
ENTRE TU INSTITUCIÓN Y LA ESCUELA EN
RELACIÓN AL FOMENTO DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA?**



+ allá de la clase de E.F

1^{er} encuentro estatal sobre intercambio de experiencias en promoción de la actividad física y salud en la escuela

#conEFtados

madrid, 8 y 9 de mayo de 2015

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)
Universidad Politécnica de Madrid



Organiza:



CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



imFine
Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Colabora:



ACTIVA
Red de Centros de Actividad Física y Deportiva



Comunidad de Madrid

SECRETARÍA DE POLÍTICA DEPORTIVA Y DEPORTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID



SECRETARÍA DE POLÍTICA DEPORTIVA Y DEPORTES DE LA COMUNIDAD DE MADRID



ESTRATEGIA NACIONAL DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN LA INFANCIA



2^o encuentro estatal sobre intercambio de experiencias en promoción de la actividad física y salud en la escuela

#conEFtados

Madrid, 6 y 7 de Mayo de 2016

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF)

Universidad Politécnica de Madrid



CAMPUS DE EXCELENCIA INTERNACIONAL



imFine
Grupo de Investigación en Nutrición, Ejercicio y Estilo de Vida Saludable

Fundación MAPFRE

www.imfine.es

#conEFtados
@imFINE_rg
@dcanadal

Creación “miniempresa educativa
(Sociedad cooperativa)” de ocio activo
para los recreos dentro de Plan de
Fomento Cultura Emprendedora
Lo desarrollan alumnos 1º Bach



@gloriaherrero

#quesepegue



Estructura:
Departamento de
marketing, comunicación

Atención al cliente,
Banco
Moneda

#quesepegue



@gloriaherrero

LISTA DE CAMBIO

Banco del Sur

ARTÍCULO	CANTIDAD - EQUIVALENCIA			
	1	2	3	
Legumbres (Lentejas, garbanzos, ...) ½ kg	1	3	6	Johannes
Ázucar	2	5	7	Johannes
Café	3	7	10	Johannes
Pasta	1	3	5	Johannes
Arroz	1	3	5	Johannes
Estuches	7	15	24	Johannes
Rotuladores	1	-	-	Johannes
Mochila	18	-	-	Johannes
Cuadernos	2	5	8	Johannes
Pantalones	7	15	24	Johannes
Camisetas	4	-	-	Johannes
Zapatos	20	-	-	Johannes
Pañuelos y bufandas	3	-	-	Johannes
Mallas	5	12	18	Johannes
Aceite (oliva) 1 litro	6	-	-	Johannes
Aceite (girasol) 1 litro	4	-	-	Johannes
Mantas	12	25	38	Johannes
Lápices de escribir	1	3	5	Johannes
Gomas	1	3	5	Johannes
Abrigos – jerseys	12	-	-	Johannes
Chaquetones	16	-	-	Johannes
Euros	2	5	8	Johannes



#quesepegue

@gloriaherrero



#QUESEPEGUE



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
gimnasio	Step Hook	ÑBA	Bodyrockies + Judepe	Be healthy	All stars
salón de actos / aula 10	Twister	Tu cara me suena	Talent Show		Mira quién baila
aula 11		Storytelling	Libérate	DIY	Wii Sport
aula 24 tecnología	Dulce Verde			Just Cook	Change your look
pistas exteriores	Jogo Bonito	Clinic futsal	Clinic basket	Champion football	

¡¡¡Recreos nuevos!!!

¿te apuntas?

#quesepegue

@gloriaherrero



ECOFIT: IES Isabel la Católica
“Microcambios: una nueva vida”

**Obj: permeabilizar los muros del centro
y llegar entorno familiar y local**

Diagnóstico individualizado

Objetivos SMART

(Específicos Medibles, Alcanzables, Realistas, Tiempo)

Microcambios deseados

#mcisabella



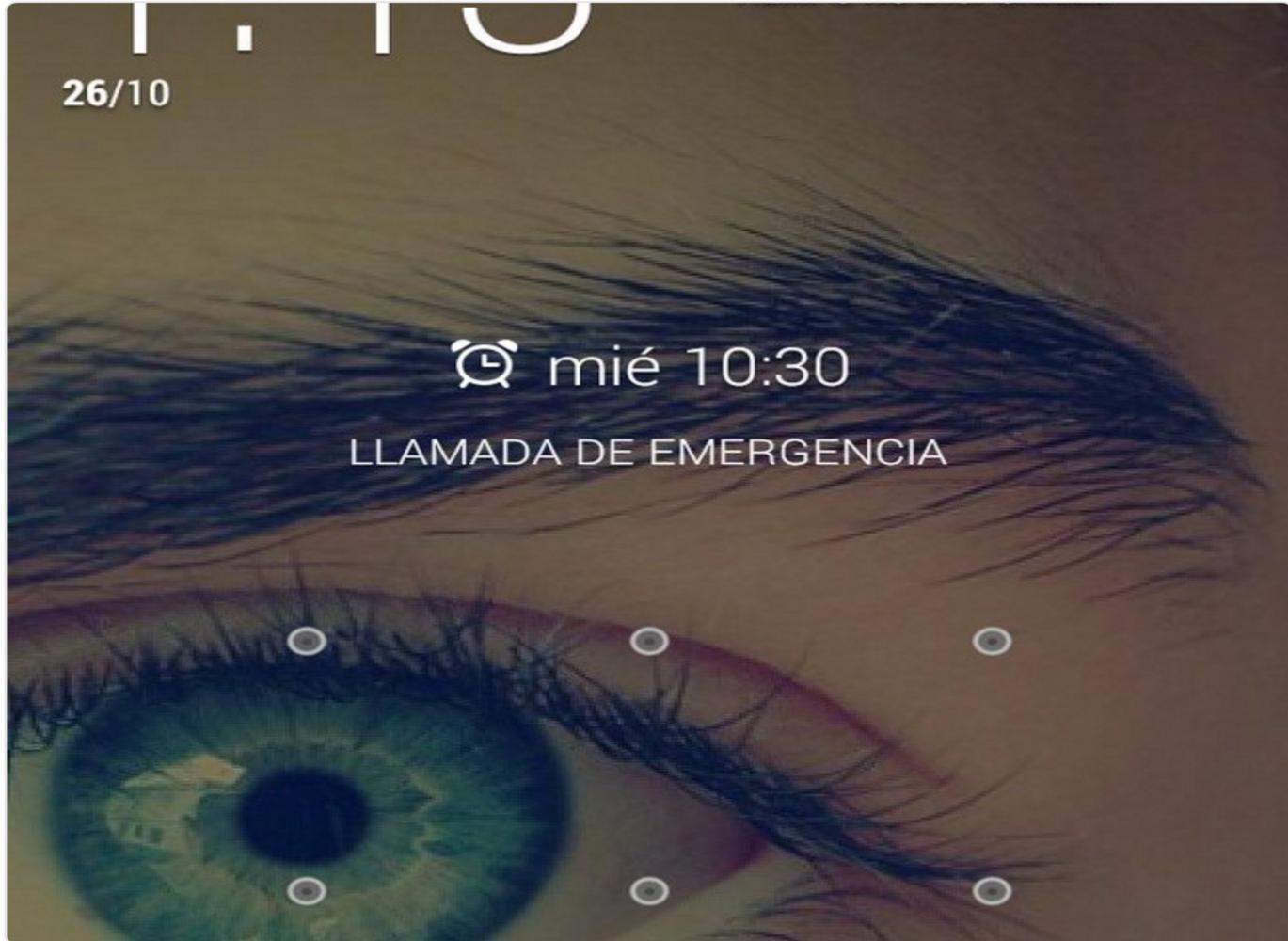
@Andres_I_G





juanmaobrero @juanmaobrero · 12h

Dormir más me encanta! 🙌🙌 microcambios #mcisabella #fitisabella



#mcisabella



Paula 🌈 @its__pau · 16h

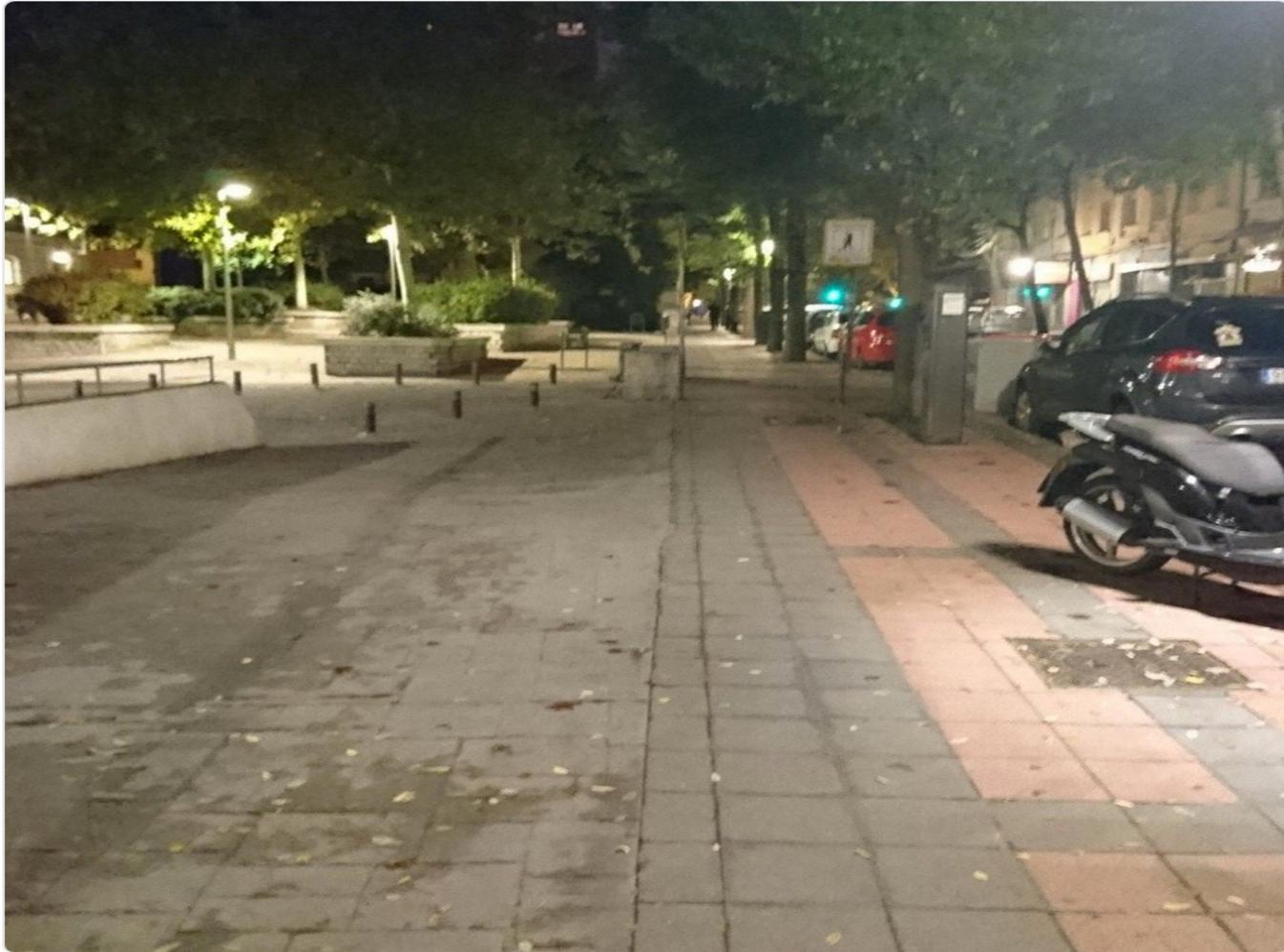
Merluza al horno para cenar :)) #mcisabella #fitisabella



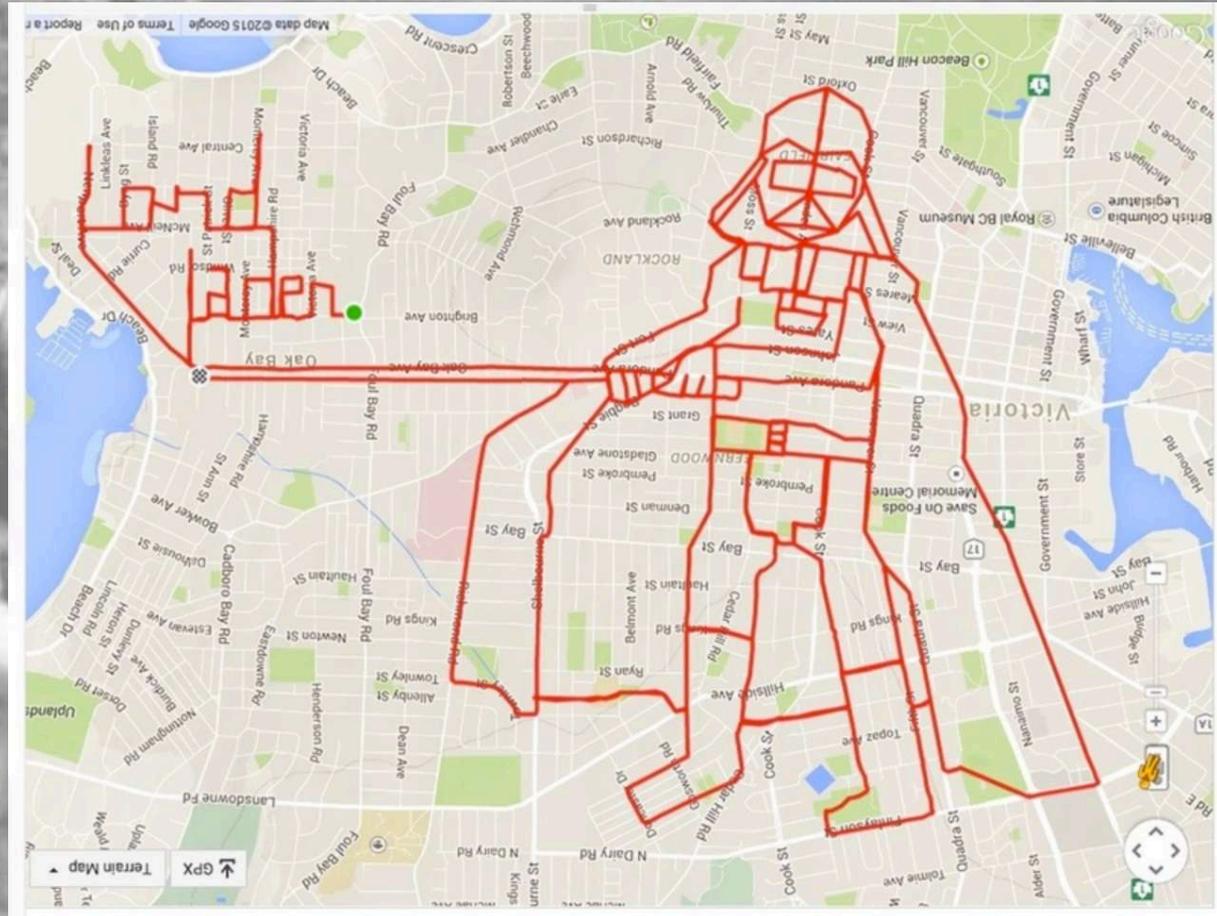
#mcisabella



Rafael Rene Álvarez @rafaelparicagua · Oct 21
De camino al instituto a pie #mcisabella



#mcisabella



Concurso para fomentar la movilidad activa #BikeandPaint

Paseo
Modificado

Suelo arenoso cubierto
de planchas de tartán
mensado de colores.
Se pueden dibujar
juegos como la
rayuela.

#ecoisabella

PARQUE

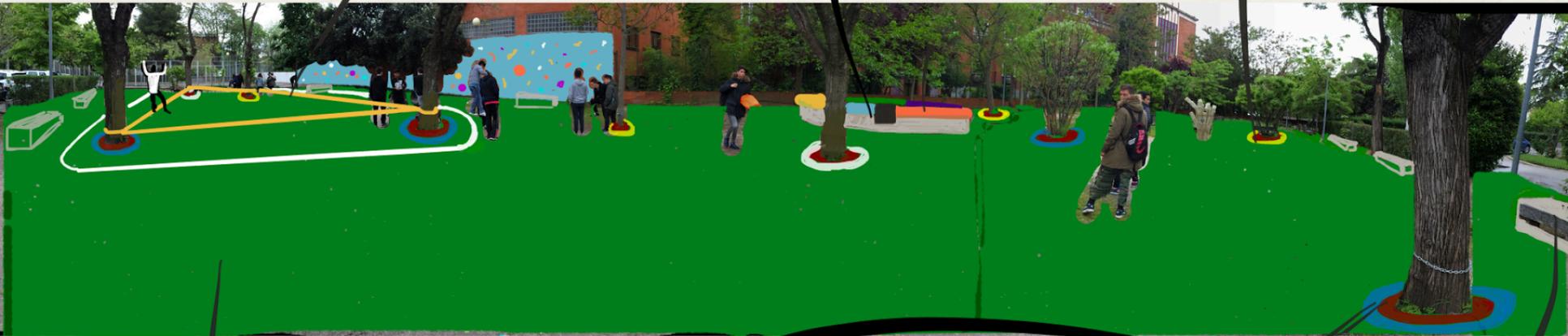
Saludable

#ecoisabella

Banco circular
pintado de colores
vivos para
Forum

Área de
Slackline

Círculos de
tartán alrededor de
los árboles



Césped artificial
por toda la superficie
donado por fabricante
tras reto logado por
alumnos

Bancos y papeleras
(agrupadas por dos colores
para facilitar reciclado)
Situados en los márgenes
para dejar espacio de
juego libre.



#ecoisabella

INFO
BICI

Parking
Bicis



#ecoisabella



@colesanignacio

DUNBOA



IRUN

#Patioetan Sasoi

Uso público instalaciones deportivas escolares fuera del horario escolar (incluido fin de semana)

Inclusión de la Actividad Física en
el aula ordinaria...

#descansosactivos

#DAME10








GOBIERNO DE ESPAÑA



MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD



MINISTERIO DE EDUCACIÓN, CULTURA Y DEPORTES



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



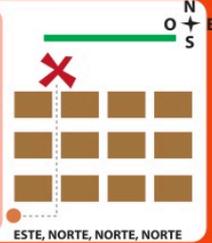
3º y 4º PRIMARIA

CIENCIAS SOCIALES

ACTIVIDAD 28: Rumbo a...

Disposición: De pie junto a la mesa.
Material: Ninguno.
Instrucciones: El profesor se coloca en un punto de la clase y los alumnos tienen que llegar hasta él. Para ello deben pensar cuál es el punto en que se encuentra el profesor respecto a su posición. La pizarra se usará como el norte. El alumno preguntado dirá: «Creo que para llegar a ti mi rumbo es...3 pasos norte, 2 pasos este, 2 pasos norte y 1 paso este». Y luego lo tendrá que comprobar.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
 Todos a la vez.
 Calcular el rumbo de otro compañero.



ESTE, NORTE, NORTE, NORTE

ACTIVIDAD 29: ¿Qué día es hoy?

Disposición: De pie junto a la mesa.
Material: La pizarra con la fecha del día.
Instrucciones: El profesor escribe la fecha del día en la pizarra y elige dos movimientos. Por ejemplo: 14/03/2014 y saltos y palmas por encima de la cabeza. Los alumnos "traducen" la fecha así: la primera cifra en saltos y la segunda con palmas (el año cuenta como dos parejas). En el ejemplo: un salto y cuatro palmadas (14), cero saltos y tres palmadas (03) y dos saltos, cero palmadas, un salto y cuatro palmadas (2014).

VARIANTES Y ADAPTACIONES
 Elegir otros movimientos (giros, salto adelante, brazos al frente...),
 Cambiar la fecha a números romanos para que sea más difícil.



ACTIVIDAD 30: ¿De qué lugar estamos hablando?

Disposición: Sentados y un compañero de pie.
Material: Ninguno.
Instrucciones: Se elige a un alumno que sale a la pizarra. Se le dice al oído un país y tiene que representarlo con mimica para que los compañeros lo adivinen. Si lo adivinan a la primera los alumnos podrán levantarse y descansar un minuto y si lo hacen a la segunda, solo 30 segundos.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
 Adivinar comunidades autónomas, continentes, ciudades...



¡RUSIA!

VERDADERO = 1min
FALSO = 30 seg

#descansosactivos
#DAME10



1º y 2º PRIMARIA

LINGUA CASTELLANA Y LITERATURA

ACTIVIDAD 7: Las vocales

Disposición: De pie junto a la mesa.
Material: Ninguno.
Instrucciones: Escribir en el aire las vocales en mayúsculas.



VARIANTES Y ADAPTACIONES
Las letras en minúscula.
Intentarlo con los dos brazos a la vez.
Con la otra mano.
Con otra parte del cuerpo.

ACTIVIDAD 8: Abecedario

Disposición: De pie junto a la mesa.
Material: Ninguno.
Instrucciones: Escribir en el aire el abecedario en mayúsculas.



VARIANTES Y ADAPTACIONES
En minúscula.
Intentarlo con los dos brazos a la vez.
Con la otra mano.
Lo hace un compañero y el otro tiene que adivinar la letra.

ACTIVIDAD 9: La frase encadenada

Disposición: Sentados en la silla.
Material: Una hoja en blanco en cada mesa (puede ser reciclada).
Instrucciones: A la señal del profesor y explicado el sistema de rotación, los alumnos escriben una palabra y se pasan a otra mesa para continuar la frase que ha empezado su compañero. Así sucesivamente hasta volver a su posición inicial.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
Dar tantas vueltas al circuito como nos interese.
Delimitar el final con un número de palabras en la frase.



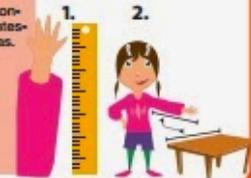
3º y 4º PRIMARIA



MATEMÁTICAS

ACTIVIDAD 25: Estimación de medidas

Disposición: De pie junto a la mesa o sentado.
Material: Una regla.
Instrucciones: El alumno mide con la regla algunas partes de su cuerpo como el dedo, la mano, el pie o el antebrazo. El profesor entonces va diciendo objetos de la clase (mesa, silla) y los alumnos le contestan lo que miden pero utilizando como medida alguna de las tomadas. Ejemplo: la silla mide cinco pies de alto.

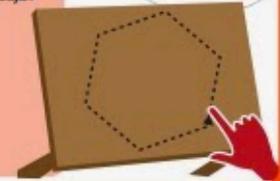


VARIANTES Y ADAPTACIONES
El profesor indica qué parte del cuerpo se utiliza para la medición.

ACTIVIDAD 26: Polígonos

Disposición: Sentados en la silla.
Material: Ninguno.
Instrucciones: El profesor dice un polígono y los alumnos lo dibujan con una o dos manos sobre la mesa.

HEXÁGONO



VARIANTES Y ADAPTACIONES
El profesor pide que se dibujen en orden ascendente (de menos a más lados) o descendente.
Dibujarlos en el aire con las manos.

ACTIVIDAD 27: La tabla del...

MINI-RETO

Disposición: De pie junto a la mesa.
Material: Ninguno.
Instrucciones: El profesor pide las tablas de multiplicar y los alumnos, cada uno a su ritmo, las dicen mientras simulan que saltan a la comba.

VARIANTES Y ADAPTACIONES
El profesor pide dar saltos, abriendo y cerrando los brazos, saltos adelante y atrás o saltos laterales.
Medir que no haya fallos o hacer una competición contra el tiempo o con algún compañero.

3x1=3
3x2=6
3x3=9
¡3x4=12!



#descansosactivos
#DAME10



#descansosactivos
#DAME10

GoNoodle



1º C

100 minutes



1º D

159 minutes



2º A

86 minutes

<http://blogs.fuhem.es/runrabbitrn/activebreaks/>

#descansosactivos
#DAME10
@GoNoodle
#CEMHipatia

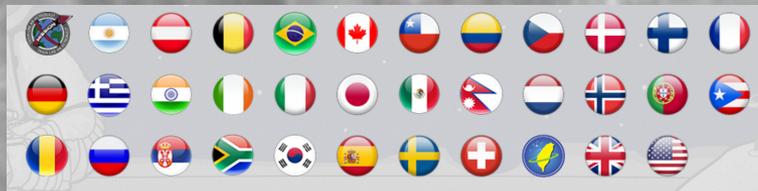


Ciudad Educativa Municipal
FUHEM
Hipatia

#descansosactivos
#DAME10
@GoNoodle
#CEMHipatia



#podcast
@elvalordelaef
@noesgim



Proyectos internacionales
MX Train like an astronaut



www.trainlikeanastronaut.org

Premio Estrategia NAOS

en el ámbito escolar

Programa

“ EL GUERRERO DE LA SALUD. LA AVENTURA DE COMER BIEN”



David Cañada López, Marina Barba Muñiz, Borja Abad Galzacorta

Proyectos + interdisciplinarios
“El Guerrero de la salud: la aventura de comer bien”

P

El Guerrero de la Salud.
La aventura de comer bien
Libro del profesor

A

El Guerrero de la Salud.
La aventura de comer bien
Cuaderno del alumno

- Lengua Castellana
- Lengua extranjera
- Matemáticas
- Educación Artística
- Música
- Educación Física
- Conocimiento del medio

La Voz del Guerrero
El periódico saludable

CAJA MADRID OBRA SOCIAL

Martes, 22 de Abril de 2009

- Inicio
- Salud
- Sociedad
- Cultura
- Actividad Física y Medio Ambiente
- Internacional
- Entretenimiento

RAP

El rap de Santamarca
Vaya, vaya, estos Guerreros de Santamarca nos han sorprendido todo el rato. ¡También hicieron un rap! Aquí puedes leerlo y cantarlo como tú quieras.
[LEER MÁS](#)

Actividad Física - Medio Ambiente
Agenda 21 y C.E. Ponce de León: juntos a favor del Medio Ambiente
Desde el Ponce de León nos sorprende con otra buena noticia. De unirse con Agenda 21 para comprometerse a cuidar el Medio Ambiente. Tienen razón... ¡juntos siempre mejor!
[LEER MÁS](#)

Descargas | Hemeroteca | Links

¿Qué es el Guerrero de la Salud?

Deporte Destacado

Consulta al Especialista

A Capítulo 9 Fast-food

Hamburguesas, pizzas, patatas fritas, refrescos, perritos calientes... son algunos de los alimentos que conocemos como "Fast-food" (comida rápida). Los productos fast-food se pueden clasificar en dos tipos:

- **De influencia anglosajona:** hamburguesas, perritos calientes y patatas fritas.
- **De influencia mediterránea:** las tapas "typical spanish", las famosas pizzas Italianas o los kebabs turcos, cada vez más presentes en nuestro país.

El fast-food en sí mismo no supone un problema para la salud, siempre y cuando no se convierta en la base de nuestra dieta. Pero cuidado, el abuso puede provocar verdaderos problemas de salud.

Aunque pueden parecer muy dietéticos, los fast-food tienen algunas características en común:

1. Una alta densidad energética por su alta concentración de grasas, azúcar y sal.
2. Baja aportación de fibra y otras vitaminas y minerales.
3. Preparación sencilla, fácil consumo y saciedad inmediata.

A Capítulo 10 El agua

Los seres humanos parecemos de carne y hueso, pero en realidad las tres cuartas partes de nuestro peso corporal son agua. Al nacer, la proporción de agua del ser humano es del 80% aproximadamente, pero este porcentaje se va perdiendo con la edad, es decir, a medida que envejecemos nos vamos secando.

El cuerpo elimina aproximadamente 2 litros de agua al día, (1 l. a través de la orina, 0,2 l. a través de las heces, 0,5 l. a través de la piel, y 0,3 l. por la respiración). Es necesario recuperar esta pérdida bebiendo agua, unos 6 vasos al día, y consumiendo alimentos ricos en agua como frutas y verduras.

Si tienes sed en algún momento, antes o durante el ejercicio, significa que YA estás deshidratado y necesitas beber con urgencia.

LASES AMIRENSLE

NOTARBAOGI

FROSOFO GANEMMO

ROLOCO SOTIOPA

Actividad

Descubre los componentes del agua ordenando las letras.

Actividad

Compara la Pirámide de la Alimentación de un buen Guerrero de la Salud con la tuya. Rellena las otras dos preguntando a tus padres y abuelos sobre su dieta cuando tenían tu misma edad.

¿Cuáles son las diferencias principales?
 ¿Cuál era la situación en la que vivían?
 ¿Qué cosas influyen en el tipo de alimentación?
 ¿Hacían más o menos actividad física que tú?

El Rincón de la Ciencia

Llena un vaso hasta un tercio con agua, échale tres cucharaditas de sal y mezcla. Echa más sal hasta que ya no se disuelva y se vea en el fondo del vaso. Ahora coloca con suavidad un huevo en el vaso. Verás como flota. Pero si ahora echas más agua sobre el huevo hasta llenar el vaso... ¿Qué pasa? ¿Sorprendido? Al huevo le sucede lo mismo que a nosotros: que flotamos más fácil en el mar que en un lago o en una piscina. Porque el agua salada nos empuja hacia arriba con más fuerza que la dulce.

"El Guerrero de la salud: la aventura de comer bien"



Almuerzo saludable

Publicado el [30 octubre, 2014](#) | Comentarios desactivados

Así se las gastan las alumnas de 1D... Almuerzo sano y saludable para el recreo...
150 healthys extras para el grupo!



“El Guerrero de la salud: la aventura de comer bien”



Proyectos + interdisciplinares
Fundación Mapfre “Vivir en salud”



RED EXTREMEÑA de
Centros Promotores de
Actividad Física
y Deporte

Colaboración en la creación de la Red Extremeña de Centros Promotores de Actividad Física y Deporte por parte de la Junta de Extremadura y la Red Extremeña de Centros Promotores de Actividad Física y Deporte.

Logo of the Junta de Extremadura and the Red Extremeña de Centros Promotores de Actividad Física y Deporte.

JUNTA DE EXTREMADURA

CASTILLA-LA MANCHA
+ACTIVA

Escuelas +Activa CLM

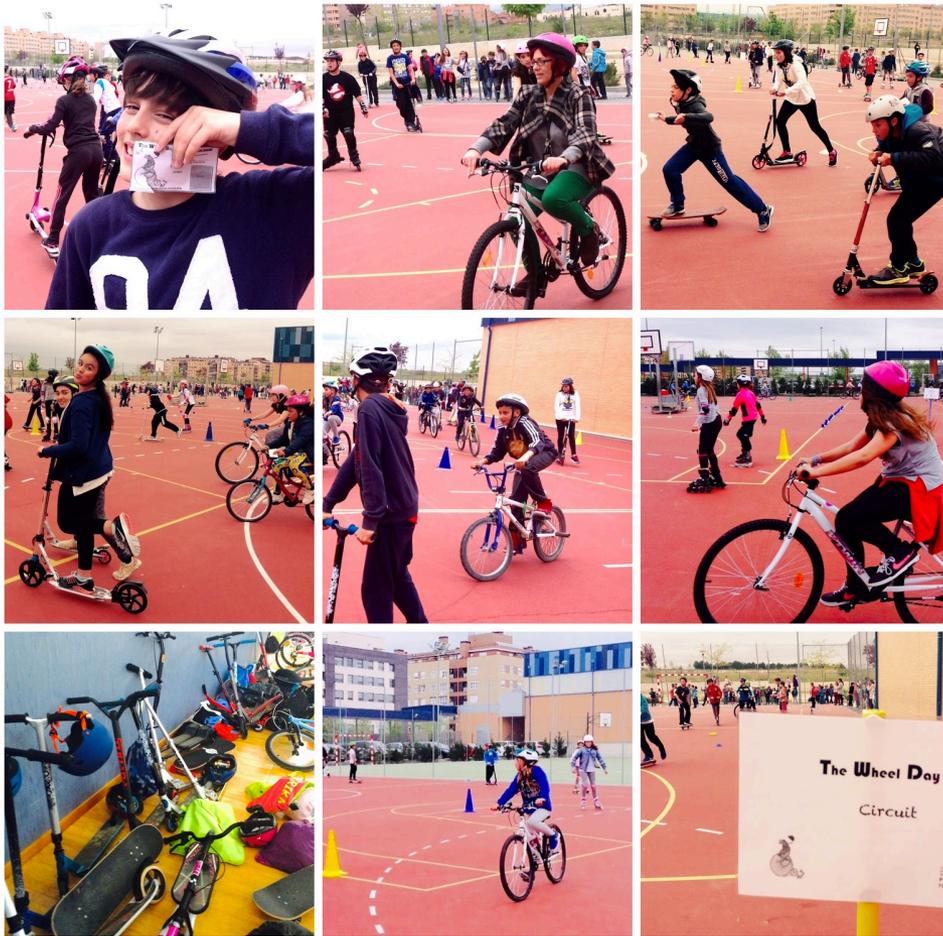
Red extremeña de centros promotores de la AF y del Deporte



58 páginas de proyecto
Programa 1 de educación deportiva
Programa 2 de Descansos activos
Programa 3 Evaluación de hábitos saludables
Programa 4 Desplazamiento activo al centro
Programa 5 Deporte en familia
Programa 6 Hábitos saludables
Programa 7 Recreos activos
Programa 8 Actv. Fís. Complementarias
Programa 9 Actv. Fís. Extracurriculares
Programa 10 Uso de las TICs



“Claudio on the move”
@LaEFdeDavid



GALI-RETO

#sEFrueda BY @gloriaberrero

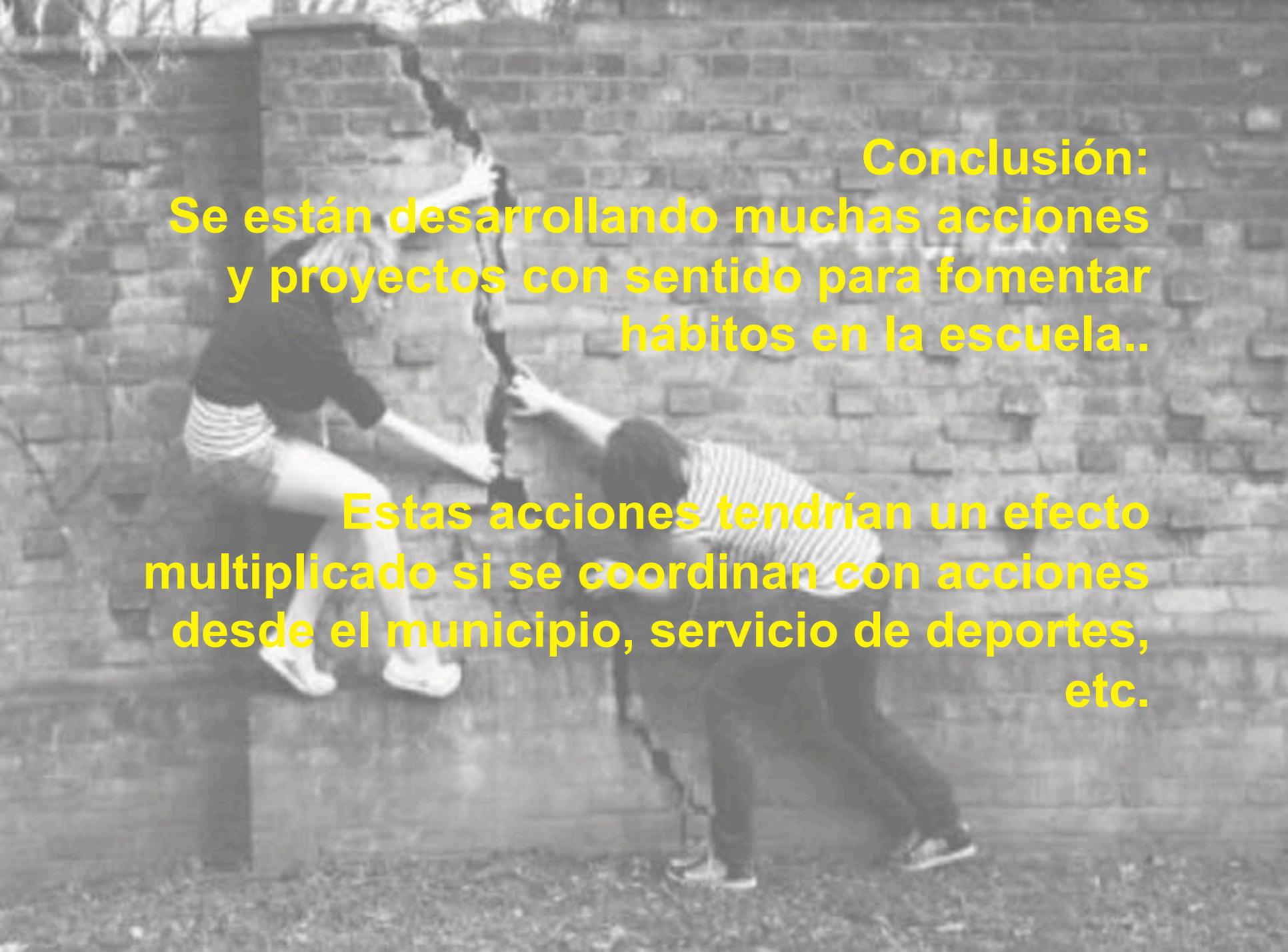
¿QUÉ EQUIPO CONSEGUIRÁ MÁS PERSONAS ACTIVAS SOBRE RUEDAS EN EL RECREO DEL 5 DE FEBRERO?

#GALLEOAZUL SE COLOCARÁ EN LA PISTA DE FÚTBOL-SALA Y #GALLEOAMARILLO EN LA PISTA DE BALONCESTO Y VOLEIBOL, DONDE SE MONTARÁN CIRCUITOS DE HABILIDAD COORDINADOS POR LOS PREPARADORES FÍSICOS

A LAS 11:55 CADA EQUIPO REALIZARÁ UNA FOTO CON TODAS LAS PERSONAS ACTIVAS IMPLICADAS Y LAS SUBIRÁ A TWITTER CON EL HASHTAG #sEFrueda

¿ACEPTAS EL DESAFÍO?

Y muchos otros proyectos...
 #TheWheelDay #Galileoactivo
 @ProyectoCeanDe



**Conclusión:
Se están desarrollando muchas acciones
y proyectos con sentido para fomentar
hábitos en la escuela..**

**Estas acciones tendrían un efecto
multiplicado si se coordinan con acciones
desde el municipio, servicio de deportes,
etc.**

Gracias por su
atención

@dcanadal



dcanadal@colegiohipatia.fuhem.es

