



PROYECTO

E.V.A

Departamento de Educación Física



PROYECTO E.V.A (Estilo de vida activo)

INTRODUCCIÓN

A continuación, presentamos un proyecto del Colegio Juan XXIII - Discípulas de Jesús de Valladolid enfocado en el desarrollo de la actividad física, una vida saludable y una concienciación social del bienestar en la educación.

En el proyecto han participado en conjunto, dirección docente, profesorado y docentes de la asignatura de educación física del centro, con el único objetivo de mostrar a sus alumnos la importancia de la actividad física en el día a día de nuestras vidas.

Como breve introducción del proyecto a presentar a continuación, cabe destacar que se sostiene en cuatro ámbitos:

- 1- Realización de actividades físicas y deportivas, dentro y fuera del colegio.
- 2- Los recreos.
- 3- Día internacional de la EF.
- 4- Control de una alimentación sana. (Asignaturas de Educación Física y Ciencias Naturales)

1- CONTEXTO DE APLICACIÓN

Este proyecto se aplica en todos los cursos del colegio Juan XXIII-Discípulas de Jesús de Valladolid (Ed. Infantil, Ed. Primaria y E.S.O.).

2- DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO

Esta propuesta llevada a cabo por el departamento de Educación Física del colegio propone que los niños tengan un desarrollo activo en su etapa escolar. El incremento de las horas lectivas puede ser el paso final de nuestro proyecto, pero sabiendo que lograr dicho objetivo puede ser a muy largo plazo hemos decidido empezar a cambiar desde el recreo en los centros educativos.

Este proyecto nace con el objetivo de promover que todos los alumnos practiquen actividades deportivas durante los minutos de recreo que existen en todos los centros. El Movimiento y el Almuerzo Saludable serán los principales pilares de nuestro proyecto.

Todos los recreos nos parecen importantes para fomentar un estilo de vida activo y saludable. Por ello, además de las actividades grupales y cooperativas que llevamos a cabo, un almuerzo saludable nos parece que es vital para conseguir nuestros objetivos.

STOP al no moverse, STOP al sedentarismo, STOP al pasar el rato charlando, STOP al malgastar tiempo... El proyecto E.V.A propone el relacionarse entre compañeros mediante la práctica de ejercicio físico.

El primer paso será conocer a fondo y concienciar a los alumnos de cómo tiene que ser su alimentación. Gracias a una simple ilustración de la "pirámide alimenticia" en las aulas esto puede realizarse de manera efectiva y rápida.

Una vez el alumnado tenga claro lo que es saludable y lo que no tanto, todo es cuestión de pasar al siguiente paso de nuestro proyecto. La finalidad de este programa es que los alumnos y los propios padres aprendan que el gran valor de la educación física radica en que, por su mediación, la gente puede llegar a tener más satisfacción y bienestar; en suma a ser más feliz como bien nos dice Sánchez Bañuelos, apoyándonos en los hábitos que conforman un estilo de vida saludable. (E.V.A.).

3. OBJETIVOS DEL PLAN DE ACCIÓN

- ❖ Tomar conciencia de la importancia de los hábitos saludables a través de la “pirámide alimenticia”.
- ❖ Conocer y valorar la importancia de E.V.A
- ❖ Manifestar una actitud crítica frente a lo que nos perjudica.

4. OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE (ODS) y PACTO EDUCATIVO GLOBAL (PEG)

Con este proyecto desde el Departamento de Educación Física también nos proponemos fomentar e impulsar los objetivos de desarrollo sostenible:

- ❖ Salud y bienestar (ODS3)
- ❖ Educación de calidad (ODS4)
- ❖ Igualdad de género (ODS5)

Con este proyecto también vamos dando pasos para hacer realidad los objetivos del **Pacto Educativo Global**:

1- **Poner en el centro** de todo proceso educativo formal e informal **a la persona**, su valor, su dignidad, poner de relieve su propia especificidad, su belleza, su singularidad y, al mismo tiempo, su capacidad de relacionarse con los demás y con la realidad que le rodea, rechazando aquellos estilos de vida que favorecen la difusión de la cultura del derroche.

2- **Escuchar la voz de los niños, y los jóvenes** a los que transmitimos valores y conocimientos, para **construir juntos un futuro de justicia y paz**, una vida digna para cada persona.

3- Fomentar la **plena participación de las niñas y de las jóvenes** en la educación.

4- Ver en la **familia** la **primera e indispensable educadora**.

5- **Educar y educarnos para acoger**, abriéndonos a los más vulnerables y marginados.

6- Comprometernos a estudiar para **encontrar otras formas de entender la economía, la política, el crecimiento y el progreso**, para que estén verdaderamente al servicio del hombre y de toda la familia humana en la perspectiva de una **ecología integral**.

7 - **Salvaguardar y cultivar nuestra casa común**, protegiéndola de la explotación de sus recursos, adoptando estilos de vida más sobrios y buscando el aprovechamiento integral de las energías renovables y respetuosas del entorno humano y natural, siguiendo los principios de subsidiariedad y solidaridad y de la economía circular.

5. LÍNEAS DE ACTUACIÓN

- Las clases de E.F. programación propia y vertical que va encaminada a conseguir los objetivos del proyecto. ^[L]_[SEP] Fomentar la realización de **actividades físicas y deportivas**, dentro y fuera del colegio. ^[L]_[SEP]
- **Día Internacional de la EF** en la calle. Centro organizador desde hace más de un lustro y coordinador de las actividades junto con la Fundación Municipal de Deportes de Valladolid.
- Realizar **recreos** activos-lúdicos y participativos, lejos de ser sedentarios. Durante la semana lectiva, los alumnos alternan en los recreos fruta y bocadillo. El miércoles, es día libre para traer lo que quieran, en la medida de lo posible lo más saludable posible.
- Control de una **alimentación sana**. Controlar y explicar la importancia de una alimentación sana y saludable con la ^[L]_[SEP] ayuda de las familias. (EF y Ciencias Naturales)

5- INTERDISCIPLINARIDAD:

Desde Ciencias Naturales y Educación Física realizarán el proyecto de una manera vertical.

6- EVALUACIÓN, SEGUIMIENTO Y REVISIÓN DEL PROYECTO

El objeto principal de la evaluación de la implantación del Proyecto E.V.A en el colegio es conocer si nuestros alumnos van incorporando un estilo de vida activo en su vida diaria y en el resto de etapas educativas. Anualmente, el departamento de EF revisará el proyecto.

7- CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA

Desde su implantación los resultados han sido reveladores y muy satisfactorios. Trataremos de saber el impacto que su implantación ha tenido en el colegio e identificar mejoras para la adecuación del mismo a la situación real del colegio.

Agradecemos la colaboración y participación de la comunidad educativa y las familias del colegio, ya que sin este binomio no sería efectivo nuestro proyecto.

8- REDES SOCIALES Y PÁGINA WEB:

Difusión del proyecto y sus actividades a través de la página web del colegio y redes sociales (Facebook, Instagram y Twitter).