GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'EDUCACIÓ, CULTURA I ESPORT
http://colegiopintorsorollaelda.blogspot.com.es

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

AE AT 03

PROYECTO SALUD Y DEPORTE

Curso Escolar 2017-2018

C.P. Pintor Sorolla (ELDA)

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

ÍNDICE

1. La obesidad crece en niños cada vez más pequeños.
2. Consecuencias de la obesidad infantil
3. Claves para combatir el sobrepeso en los niños
4. Aumento del sedentarismo entre los niños/as
5. Factores que aumentan el riesgo de padecer obesidad infantil.
6. Las bebidas azucaradas multiplican el riesgo de obesidad infantil
7. Los padres no ven el sobrepeso de sus hijos
8. Obesidad infantil, cómo combatirla
9. El entorno familiar, clave para prevenir la obesidad infantil
10. Los zumos de frutas.
11. Diez ideas para evitar la obesidad infantil
12. Fruta fresca valenciana en nuestro colegio.
13. Proyecto Deportivo de Centro
14. Convenios de colaboración con otras entidades.
15. Plan de Comunicación
16. Actividades para promover la actividad física y el deporte.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

1. La obesidad crece en niños cada vez más pequeños

Los malos hábitos de alimentación afectan cada vez más en casos de más corta edad. En muchas ocasiones, los kilos de más pasan de ser una cuestión estética para convertirse en un problema de salud. Es lo que sucede, especialmente, con la obesidad infantil. A las consultas de los hospitales llegan niños cada vez más pequeños. Los malos hábitos de alimentación, la comida basura, las prisas o los alimentos procesados o la bollería industrial, que tanto gustan a los niños, están detrás de este problema.

El aumento del sedentarismo y la falta de ejercicio físico en edades tempranas también son otros de los problemas que causan la obesidad.

Frente a esto, nuestro centro educativo introdujo en su Proyecto Educativo un proyecto de Salud y Deporte para prevenir estos problemas en nuestro alumnado y que se pueden arrastrar hasta la edad adulta. Una lucha en la que debe implicarse toda nuestra comunidad educativa para tomar conciencia y atajar el problema.

2. Consecuencias de la obesidad infantil

- Dificultades para desarrollar actividades físicas debido al cansancio y a los problemas para respirar correctamente.
- Problemas con los huesos y articulaciones.
- Las niñas que sufren obesidad pueden acceder antes al a pubertad y experimentar problemas en sus ciclos menstruales.
- Alteraciones en el sueño y dificultades para dormir
- Hipertensión, colesterol, y enfermedades cardiovasculares
- Desánimo, cansancio, depresión, decaimiento.
- Baja autoestima, aislamiento social, discriminación.
- Mayores posibilidades de experimentar trastornos de la alimentación como la bulimia o la anorexia
- Posible aparición de diabetes
- Aparición de trastornos como la apnea

3. Claves para combatir el sobrepeso en los niños

Un desayuno equilibrado, ejercicio físico y dormir las horas necesarias, son los principales consejos que desde el centro estamos intentando inculcar para combatir la obesidad infantil

Desayunar todos los días correctamente y dormir las horas necesarias son claves en el control del sobrepeso y la obesidad infantil, cuyas cifras en nuestro centro empezaban a preocupar hace varios años ya que afectaban ya al 50 por ciento de los niños escolarizados en nuestro centro. Las actividades de ocio sedentario de nuestro alumnado influían en el crecimiento del sobrepeso u obesidad, que a su vez se asociaba a un peor rendimiento escolar y una baja autoestima.

Además, observamos que había un mayor porcentaje de niños que dedicaba más tiempo a actividades de ocio sedentarias entre los que tenían exceso de peso. En concreto, había más niños con sobrepeso u obesidad que dedicaban una hora o más al día a jugar con el ordenador o con una consola y también más niños con exceso de peso que dedicaban más de dos horas a ver al día la televisión.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

4. Aumento del sedentarismo entre los niños/as

La OMS alerta de que el 81% de los niños son sedentarios y recomienda que los niños hagan 60 minutos diarios de actividad para evitar la obesidad o la diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el 23 por ciento de la población adulta y hasta el 81 por ciento de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer o el ictus.

Esta prevalencia cada vez mayor de la falta de actividad física es la que llevó a este centro educativo a incluir entre los objetivos de su Proyecto Educativo de Centro conseguir que nuestros alumnos sean menos sedentarios.

Además, lamentábamos que las niñas fuesen menos activas que los niños de su misma edad.

Sabemos perfectamente que "***hacer algo de actividad física es mejor que no hacer nada***", por lo que nos planteamos pequeños retos anuales para conseguirlo

Entre los beneficios de la actividad física, recordamos que reduce el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular, diabetes, hipertensión, varios tipos de cáncer incluyendo cáncer de colon y cáncer de mama, así como la depresión.

No obstante, queremos aclarar que realizar actividad física no es necesariamente hacer deporte, ya que incluye cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía. Esto incluye deportes pero también otras actividades como jugar, caminar, yoga o el baile.

5. Factores que aumentan el riesgo de padecer obesidad infantil.

Tabaquismo, peso elevado antes del embarazo y el aumento excesivo durante el embarazo de la madre, así como alto peso al nacer del bebé y rápido aumento de peso durante los primeros meses tras el nacimiento son los principales factores de riesgo de obesidad infantil, según una revisión de numerosos estudios que analizaron los posibles promotores del exceso de peso en la infancia.

Como la tasa de obesidad en la población sigue aumentando de forma espectacular, cada vez más niños tienen sobrepeso a edades más tempranas. Entender los factores que contribuyen a la obesidad infantil e identificar las formas de prevenir su desarrollo son elementos críticos para detener la históricamente alta prevalencia de obesidad infantil y los problemas de salud asociados, como la diabetes tipo 2.

Dos artículos que se publican en la edición digital de 'American Journal of Preventive Medicine' describen revisiones sistemáticas de los resultados de los estudios que investigan factores de riesgo que contribuyen a la obesidad infantil o intervenciones que podrían prevenirla durante los primeros mil días de vida, desde la concepción hasta los 2 años.

Según Elsie Taveras, directora de Pediatría General en el Hospital General Académico para la Infancia de Massachusetts (MGHfC, por sus siglas en inglés)."Sabemos que la obesidad es notoriamente difícil de tratar y la evidencia sugiere que la reducción de factores de riesgo de la obesidad infantil durante el embarazo, la lactancia y la primera infancia podría evitar que los niños tengan sobrepeso.

"Aunque las revisiones fueron capaces de identificar algunos de los factores y de las intervenciones que parecen tener cierta eficacia en el riesgo en la etapa temprana de la vida, los estudios encontrados fueron bastante limitados en cuando a los factores que se examinaron y las intervenciones que se probaron", señala esta experta.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

La revisión de los factores de riesgo de la obesidad infantil liderada por Jennifer Woo Baidal, profesora asistente de Pediatría en la División de Gastroenterología Pediátrica del Centro Médico de la Universidad de Columbia y antes investigadora en MGHfC analizó los resultados de 282 estudios publicados entre 1980 y 2014.

A través de todos los estudios, sólo unos pocos factores se asociaron consistentemente con un mayor riesgo de un niño de tener sobrepeso u obesidad al final de los periodos de estudio, que iban desde la edad de 6 meses hasta los 18 años.

Los factores maternos fueron el tabaquismo, el peso elevado antes del embarazo y el aumento excesivo del peso durante el embarazo, mientras que los factores que se aplican a los niños eran alto peso al nacer y rápido incremento de peso durante los primeros meses después del nacimiento. Aunque la mayoría de investigaciones se centraron en la lactancia materna, la evidencia de algún impacto en el riesgo de obesidad era inconsistente.

6. Las bebidas azucaradas multiplican el riesgo de obesidad infantil

Somos conscientes que el consumo de cuatro o más bebidas carbonatadas-azucaradas a la semana eleva en niños el riesgo de presentar obesidad.

Y sin embargo, el consumo de refrescos y, en especial los zumos azucarados en nuestro centro, ha aumentado en paralelo a la epidemia de obesidad y, de entre los diferentes tipos de refrescos, los carbonatados son los más consumidos.

7. Los padres no ven el sobrepeso de sus hijos

Según nuestro estudio, el 45% de nuestras familias son prestaba atención al índice de masa corporal aunque la obesidad infantil se haya convertido en uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. Se trata de un problema mundial que avanza a un ritmo alarmante. Se calcula que hay unos 43 millones de menores de cinco años obesos o con sobrepeso. Ante ésta situación nos preguntamos: ¿Cuáles son las causas?, ¿hay algún culpable? o ¿hasta qué punto afecta el entorno? Y o más importante, ¿qué podemos hacer para revertir estos datos?

Aunque la respuesta más facial (y real) a estas preguntas sería culpabilizar al desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto calórico, lo cierto es que la educación y el proteccionismo familiar puede ayudar a tapar la realidad de la obesidad infantil.

Nos hemos dado cuenta que los padres de los niños obesos pueden no ser capaces de reconocer que su hijo tiene sobrepeso, a menos que se encuentre en niveles muy extremos de obesidad.

Además, muchos padres no pueden identificar que su hijo tiene sobrepeso, lo que lleva a cuestionar la efectividad de las medidas actuales de salud pública para luchar contra la obesidad en el hogar.

Si los propios padres no son capaces de clasificar con precisión el peso de su propio hijo, puede que no estén dispuestos o motivados a realizar los cambios en el entorno del niño que consiga un peso saludable.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

8. Obesidad infantil, cómo combatirla

Con la vuelta al colegio, incidiremos en la importancia de cuidar la primera comida de la mañana, el desayuno.

La vuelta al colegio es un buen momento para recordar a nuestro alumnado la importancia de que lleven una alimentación sana y equilibrada para evitar la temida obesidad infantil, que se asocia a un peor rendimiento escolar y baja autoestima. Calculamos que en nuestro centro, cerca de un 35% de nuestro alumnado sufre sobrepeso.

Para combatir esta enfermedad, queremos hacer especial hincapié en la importancia del desayuno, y es que uno de cada cinco niños van al colegio sin desayunar y sólo un 10% lo hace de forma completa. Los pequeños que omiten la primera comida del día o no desayunan correctamente no rinden bien en clase y pueden enfrentarse a una situación de ansiedad, que puede tornarse en agresividad.

El desayuno debe representar un 30% del aporte total de calorías, la comida principal un 35 %, la cena un 15 %, mientras que los tentempiés de media mañana y tarde, un 10% cada uno.

Pero, ¿Qué deben comer?

Según los datos de nuestras propias encuestas solo el 10% de los niños de nuestro centro realiza un desayuno completo y precisamente el mayor porcentaje obesidad está entre los que no desayunaban o lo hacían menos de 3 veces a la semana. El desayuno de los niños debe incluir al menos un lácteo, un cereal y una fruta o zumo natural. Estamos convencidos que ir al colegio sin desayunar es un error dietético clave.

También se observa una asociación entre el sobrepeso y la comida central del día. Por eso, hay que incluir tres piezas de fruta al día, verduras en comida y cena, tomar legumbres 2-3 veces a la semana, comer cereales y pescado azul y blanco. Al mismo tiempo se debe evitar el abuso de dulces, pasteles, snacks y bollería industrial.

Estas recomendaciones ya están siendo tenidas en cuenta en el menú de nuestro comedor, elaborado por una experta nutricionista.

Por otro lado, también alertamos de la relación entre el sobrepeso y la falta de sueño. Así, los niños con exceso de peso dedican significativamente menos horas a dormir, tanto los días laborables como los fines de semana. Lo recomendable es que duerman al menos 8 horas diarias.

Finalmente, recordar que el sedentarismo es otra de las principales causas de obesidad infantil. Hay que inculcar en los menores unos hábitos deportivos. El deporte, además de los beneficios para la salud, ayuda a favorecer la sociabilidad de los niños. Llevarles caminando hasta el colegio tras un buen desayuno, es la forma ideal de empezar la jornada escolar. Por esta razón, durante este curso participaremos en el proyecto ANDEAMOS del Ayuntamiento de Elda precisamente para favorecer el desplazamiento a los centros escolares andando.

9. El entorno familiar, clave para prevenir la obesidad infantil

En la Unidad de Nutrición especializada en Desórdenes Alimentarios del área de Salud de Elda cada vez más atienden consultas ligadas al sobrepeso y la obesidad infantil. La demanda viene generalmente de los padres, quienes notan el cambio físico en su hijo o hija y perciben un malestar emocional relacionado con la situación difícil de ser un niño con más peso del que debería.

Hemos observado en nuestro centro que en la mayoría de los casos existe un desorden en la alimentación de la familia al completo (no sólo del niño) y hay, además, un profundo desconocimiento de

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

las pautas de una alimentación saludable. Es evidente que, si nuestros referentes cuando estamos creciendo no tienen claros los pilares de una buena alimentación, no aprenderemos a alimentarnos de una manera saludable. Y si no le ponemos solución, en un futuro correremos el riesgo de ser un adulto con sobrepeso u obesidad, con todos los riesgos de salud que entraña. Hay que establecer un cambio de hábitos, y no sólo en el niño dentro del colegio, sino también en el entorno familiar.

Existen muchos factores a tener en cuenta que pueden dificultar el avance en el cambio de hábitos. Uno de ellos es la escasez de tiempo por parte de los progenitores para organizar, planificar, ir a la compra y, sobre todo, cocinar.

Si no planificamos las comidas, comer puede dar lugar a combinaciones gastronómicas poco acertadas. Si a esto le sumamos que, tanto en la nevera como en la despensa, hay abundante cantidad de alimentos calóricos como dulces, snacks, refrescos, postres azucarados, es evidente que estamos fomentando su consumo.

Acciones tan sencillas como poner un frutero en mitad de la cocina facilita de una manera espontánea su consumo.

La falta de regulación en los horarios de las comidas puede favorecer hábitos como el «picoteo», una práctica nada recomendable.

Las familias deben marcar unos horarios que sean flexibles, sin olvidar tener a mano recursos de tentempiés sencillos y saludables.

Un factor que afecta muy negativamente es el desconocimiento de la información nutricional de las etiquetas de los alimentos, dejándonos aconsejar por lo que la industria alimentaria nos impone en la publicidad. Los alimentos más saludables, que tienen que ser los protagonistas indiscutibles de nuestra alimentación, no suelen tener un hueco en los anuncios: frutas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos, granos integrales, huevos y carnes magras.

Otro factor que hemos observado es la asiduidad con la que se recurre a pedir comida a domicilio o a ir restaurantes de comida rápida. Cada vez más familias de nuestro centro recurren a pedir comida de este tipo por ser una opción rápida, sabrosa y, sobre todo, porque los niños se lo comen muy bien y no hay que insistirles.

Si todo lo anterior lo acompañamos con el poco o nulo fomento de la práctica de ejercicio físico dentro del ámbito familiar, es fácil que el sobrepeso aparezca y que con el tiempo derive en obesidad. Aprovechar el tiempo libre en familia para hacer rutas de senderismo, montar en bici o patines o practicar otro deporte es la excusa perfecta para pasar tiempo con nuestros hijos y que entiendan el papel tan importante que juega la actividad física en nuestras vidas.

El entorno familiar, por lo tanto, es clave para prevenir estas situaciones de sobrepeso u obesidad infantil. La implicación de la familia es fundamental: debe asumir el papel de acompañar a los niños en el proceso de cambio de hábitos para la consecución de una alimentación saludable para todos. Y recordad que, en sus primeros años de vida, los padres son los responsables de la salud alimentaria de sus hijos. No los dejéis solos.

10. Los zumos de frutas.

La publicidad relaciona beber zumos de frutas envasados con salud, sin embargo la mayoría de estos productos son a base de concentrado y llevan azúcar añadido lo cual no es recomendable para los niños. Según innumerables estudios lo mejor es tomar fruta entera o zumos naturales.

Los niños pueden querer tomar mucho zumo porque está dulce y con buen sabor, sin embargo el azúcar que contienen puede contribuir a la aparición de caries dental y de obesidad.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

Tal como vivimos en muchas familias de nuestro centro apenas hay tiempo para ponerse a exprimir zumo natural para el desayuno, los packs de zumos están en la nevera y es lo más cómodo. El problema es que aunque estas bebidas procedan de frutas muchas están elaboradas a base de concentrado. Al quitarle el agua al zumo 100% exprimido nos queda el concentrado de zumo de frutas. Muchos zumos que encontramos en el supermercado se elaboran a base de este concentrado de zumo de frutas más una cantidad de agua indicada por el fabricante. Se obtiene así un producto semejante al zumo de frutas. Generalmente tiene aditivos incorporados como azúcar o edulcorantes artificiales, antioxidantes, antiespumantes y acidulantes. Del zumo natural que solo contiene la pulpa de la fruta exprimida ahora ya nos encontramos con aditivos…

Existen zumos que se dicen 100% procedente de zumo natural y que no llevan azúcar añadido, es una mejor opción, pero sigue siendo más saludable consumir la fruta entera o el zumo de fruta recién exprimido.

Recuerda la publicidad puede decirte que es muy sano tomar zumos a todas horas…, **los pediatras y nutricionistas te dicen que lo más sano es consumir fruta natural o zumo natural recién exprimido. Esta es una medida que en nuestro centro estamos llevando a cabo para finalizar con el consumo de este tipo de zumos poco saludables.**

11.Diez ideas para evitar la obesidad infantil

Aunque el pediatra es quien debe establecer las pautas, estos consejos pueden resultar muy útiles. Diversos informes lo confirman. España es uno de los países europeos con más sobrepeso infantil. Parece que la famosa dieta mediterránea sirve de poco en este tema y que, de seguir así, los niños no serán tan longevos como sus padres. Se trata de un problema muy serio. Por supuesto que es el pediatra quien deberá dar indicaciones, pero hay algunos consejos que pueden ser muy prácticos, en una sociedad como la actual, para la mayoría de los padres de nuestro centro:

- El ejemplo es esencial; por tanto, aunque los padres estén estupendos y sanísimos, es imprescindible que las comidas en casa sean siempre equilibradas.
- Los horarios de comidas son importantes siempre, pero especialmente cuando el niño tiene sobrepeso. Incluso el fin de semana.
- Es importante que se enseñe al niño a comer despacio, a saborear los alimentos, a masticar bien. Teniendo siempre en cuenta que cada niño tiene su ritmo. La paciencia es imprescindible.
- Es cierto que lo dulce apetece de forma natural a los pequeños, pero hay muchos grados de este sabor. Si endulzar es inevitable, que sea de forma mínima.
- Es muy efectivo que la pasta y los arroces, alimentos que en general suelen encantar a los niños, estén cocidos al dente. De esta manera requerirán más masticación y se tomará una dosis más moderada
- Otra norma efectiva es empezar con la merluza o el pollo, por ejemplo, y después servir los espaguetis.
- El niño con sobrepeso no tiene que renunciar a los rebozados, pero sí limitarlos. Una forma ligera es cocer el rebozado al horno.
- Aliñar en la cocina los platos. Es importante habituar al niño a ser moderado con la condimentación.
- Ofrecer fruta antes del postre dulce es un buen recurso para que la ración de tarta o helado sea mucho menor.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

- No llevar dulces o galletas al cole, que el almuerzo consista en una pieza de pan de tamaño moderado, con proteínas más una pieza de fruta y agua. No aconsejamos los zumos industriales porque suelen llevar azúcar.

12.Fruta fresca en nuestro colegio

Obligaremos a la empresa que sirve los menús escolares en nuestro centro a que incluya verduras y hortalizas de temporada, y un parte de estos alimentos que se utilicen deberán ser ecológicos
Queremos eliminar la comida basura de nuestro centro educativo y potenciar la dieta mediterránea.

Tres son los aspectos fundamentales que revisaremos. Por un lado, la oferta alimentaria de los menús especiales por motivos de salud (alergias, intolerancias alimentarias), de razones culturales o religiosas. Por otro, la oferta de frutas y verduras, especialmente de proximidad y/o de producción ecológica.

Todo con el objetivo de atajar las altas cifras de obesidad infantil, que no han dejado de aumentar en los últimos años debido al paulatino abandono de la dieta mediterránea.

En este sentido, queremos fomentar patrones dietéticos saludables, con elevados consumos de frutas, vegetales y legumbres, consumo de cereales integrales, consumo moderado de pescado, preferencia por los lácteos con bajo contenido graso, carne magra y pollo, consumos bajos de carnes rojas, así como eliminación de bebidas azucaradas o alimentos con alto contenido en sal.

13.Proyecto Deportivo de Centro

Por séptimo año consecutivo nuestro centro ha sido reconocido por la Conselleria de Educación y Deportes de la Comunidad Valenciana como Centro Educativo Promotor de la Actividad Física y del Deporte.

Éste es, sobretodo, un instrumento dinámico y con proyección de futuro, que garantiza que todas las actividades deportivas que realizan nuestros alumnos en las instalaciones del propio centro y fuera del horario escolar tienen un carácter eminentemente educativo acorde con los valores fundamentales y del tipo de persona que se quiere formar en el centro, tal y como recoge la filosofía del Proyecto Educativo del C.P. Pintor Sorolla y el Marco Nacional de la Actividad Física y Deportiva en edad escolar.

Por otra parte, la Carla Europea del Deporte identifica el deporte en edad escolar como toda actividad físico-deportiva desarrollada en horario no lectivo y realizada por los niños y niñas en edad escolar, orientada hacia su educación integral, así como al desarrollo armónico de su personalidad, procurando que la práctica deportiva no sea concebida como competición, sino que dicha práctica promueva objetivos formativos y de mejora de la convivencia, fomentando el espíritu deportivo de participación limpia y noble, el respeto a la norma y a los compañeros/as de juego.

Además, el Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte establece entre sus objetivos generales incrementar notablemente nuestro nivel de práctica deportiva y generalizar el deporte en la edad escolar. Asimismo figuran entre sus objetivos específicos para la edad escolar: promover la concepción de la actividad física y el deporte como elemento fundamental de un estilo de vida saludable y favorecer que los ceñiros educativos se constituyan como agentes promotores de estilos de vida saludable Para ello, una de sus medidas consiste en impulsar la creación del proyecto deportivo dentro del proyecto educativo del centro, potenciando la figura del coordinador/a deportivo/a.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

Es, por estas razones, que nuestro Proyecto Deportivo de Centro se acoge y se adhiere a todos estos documentos ya que nos ofrecen las herramientas básicas para el diseño de proyectos deportivos orientados a educar a niños y niñas en edad escolar, mediante la práctica física y deportiva.

La definición de nuestro PDC gira sobre una idea principal e irrenunciable: "el deporte es una actividad más de las muchas que un escolar realiza a lo largo de su vida académica, los beneficios que de él obtenga sólo serán la consecuencia de las decisiones y actuaciones de las personas que estén implicadas y no de las supuestas bondades que la práctica deportiva lleve de manera inherente".
Dicho de otra manera, la coherencia educativa en nuestras actuaciones es una condición indispensable para la consecución de los objetivos educativos. Por ejemplo, el respeto al contrario (darse la mano al final del encuentro, jugar limpio, animar al equipo al mismo tiempo que se aplauden las acciones de mérito de los contrarios, etc.), valores como la solidaridad, la cooperación, la coeducación, el afán de superación, etc.
No podemos olvidar que la actividad física y deportiva en edad escolar, ya tenga una orientación fundamentalmente lúdica o marcadamente competitiva, debe poseer un irrenunciable carácter educativo y ser accesible a toda la población por igual.
La diferencia de género suele conllevar una diferencia de participación en estas actividades, sobre todo en lo que se refiere a las de tipo más competitivo. Esta situación reproduce lo que ocurre en el ámbito deportivo general. Es un hecho conocido que el mundo del deporte estaba casi exclusivamente reservado a la población masculina. Sin embargo, esta situación va cambiando y debemos establecer las condiciones en este PDC para que chicos y chicas disfruten de la actividad física y el deporte con equidad.

Nuestro PDC al estar integrado en el Marco Nacional de la actividad física y el deporte en edad escolar recoge las intencionalidades que se indican a continuación:

- Ofrecer una actividad física y deportiva inclusiva que alcance los mínimos de práctica recomendados por instituciones y estudios de referencia en el ámbito de la salud para niños/as y adolescentes.
- Complementar, a través de la actividad física y deportiva, la labor formativa desarrollada en nuestro centro, especialmente en lo referente a valores y hábitos saludables.
- Adaptar la práctica de la actividad física y del deporte, especialmente la competición, a las finalidades y necesidades de nuestra etapa educativa.

Este Marco Nacional de la actividad física y del deporte favorece precisamente que nuestro centro educativo se constituya como agente promotor de estilos de vida saludables, en los que la actividad física y el deporte tengan un lugar destacado, en colaboración y coordinación con las familias y el municipio o ente comarcal.

Creemos que plasmar la reflexión y los acuerdos adoptados de forma consensuada por miembros representativos de nuestra comunidad escolar en un documento escrito será el primer gran paso para conseguir las finalidades educativas propuestas ya que favorecerá la aparición de los siguientes puntos:

- Dotar a nuestra Comunidad Escolar de un marco referencial en el que se refleje nuestra propia personalidad como centro.
- Cohesionar, vincular y comprometer en unas metas y criterios de actuación comunes a los diferentes sectores implicados; que posibiliten la aparición de actuaciones coherentes y eficaces.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

- Avalar ante las familias, educadores y alumnos la coherencia educativa de las actividades deportivas con las intenciones y programas que mantiene la institución educativa.
- Establecer un lenguaje común que favorezca la comunicación entre las diferentes personas implicadas en el deporte escolar.
- Garantizar un mayor grado de estabilidad en la línea de actuación del Deporte evitando que esta dependa únicamente de las personas que en un momento dado trabajan en ella.
- Planificar las actividades deportivas evitando que puedan llegar a ir en contra de las finalidades educativas de nuestro centro.

Después de varios años de puesta en práctica de este PDC hemos comprobado que tanto la oferta de actividades extraescolares como el número de alumnos/as que realizan deporte en nuestro centro ha aumentado notablemente en los últimos años.

14. Convenios de colaboración con otras entidades.

Con el fin de conseguir alcanzar algunos de los objetivos que nos hemos fijado en este Proyecto de Salud y Deporte hemos firmado varios convenios con clubs de nuestra ciudad:

1. Convenio de colaboración entre el C.E.P. Pintor Sorolla y el C. Bm. Femenino Elda Prestigio para la promoción del balonmano.
2. Convenio de colaboración entre el C.E.P. Pintor Sorolla y el C. B. Elda para la promoción del baloncesto.
3. Convenio de colaboración entre el C.E.P. Pintor Sorolla y el C. D. Nueva Elda para la promoción del Fútbol Sala
4. Convenio de colaboración entre el C.E.P. Pintor Sorolla y la Asociación Amigos del Balonmano de Elda para la promoción del balonmano.
5. Convenio de colaboración entre el C.E.P. Pintor Sorolla y el Club de Rugby Monastil de Elda para la promoción del rugby.

15. Plan de Comunicación

Creemos importante dar a conocer todas estas acciones y propuestas a nuestro entorno. Para este fin tenemos una serie de canales

- **Periódico Deportivo "FERNANDO CARRASCO":** en él recogemos todas las actividades deportivas que se realizan en nuestro cole a lo largo del curso, partidos y torneos, ponemos fotos, clasificaciones de los diferentes torneos y competiciones, artículos para la reflexión, notas informativas, etc. Se edita un número al finalizar el curso y ya llevamos 16.

- Blog de Educación Física (http://pintorsorollaeducacionfisica.blogspot.com.es) hay un apartado para las actividades físicas y deportivas de nuestro centro.

- Paneles informativos: en el vestíbulo del centro dos paneles nos sirven para poner la información sobre las actividades físicas y deportivas que deseamos transmitir a nuestros alumnos/as. En uno, se puede encontrar toda la información relacionada con los torneos deportivos que se realizan durante los

recreos (mini-balonmano y baloncesto 3x3), en el otro, toda la información que genera tanto el área de Educación Física como el deporte extraescolar.

- Redes Sociales:

  Twitter (https://twitter.com/PintorSorolla)
  Facebook (https://www.facebook.com/ColegioPintorSorolla)
  Canal de YouTube (https://www.youtube.com/channel/UCeLzaRxCQkC8zOXOzglfqIg)
  Instagram

- Códigos QR

16.Actividades para promover la actividad física y el deporte.

Las actividades que pondremos en marcha en nuestro centro para poder cumplir con los objetivos que nos marcaba en este Proyecto serán:

- **"Tercera Jornada de Puertas Abiertas":** El último sábado de septiembre organizaremos en el centro una jornada en la que nuestros alumnos/as podrán conocer de primera mano todos los deportes que nuestro PDC les oferta, dando el pistoletazo de salida a todo un año repleto de actividades deportivas.

- **Fiesta del Balonmano,** en coordinación con los dos clubs de balonmano de Elda organizaremos esta jornada para aproximar este deporte a nuestro alumnado con partidos y juegos.

- **Educación Física en Familia:** El objetivo de pasar un divertido momento compartiendo juegos y risas entre padres/madres y sus hijos/as dentro de las propias clases de E.F. se alcanza ampliamente edición tras edición. Desde el área de Educación Física nos sentimos muy orgullosos y satisfechos por la extraordinaria acogida que ha tenido entre nuestros alumnos/as y entre sus familias. El tema elegido para esta edición de "EDUCACIÓN FÍSICA EN FAMILIA" será los juegos populares, el béisbol y el baloncesto.

.

- **"VII Encuentro Deportivo Elda-Sax-Biar-Monóvar-Novelda":** Después del éxito que ha tenido durante estos últimos años este año decidimos volver a realizar el Encuentro y pensamos que quedará como algo consolidado en la programación de nuestra área. Este año los alumnos volverán a participar en una serie de pruebas físicas que implicaban diferentes habilidades. El objetivo del encuentro es que

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

nuestros alumnos/as adquieran una serie de valores, con el esfuerzo físico como medio conductor, como la deportividad, la cooperación, el esfuerzo y la amistad, como muestra el escudo del Encuentro.
El encuentro se celebrará en diciembre en el pabellón Ciudad de Elda con los coles Cervantes de Sax, el CP Nuestra Señora de Gracia de Biar, el CP Ricardo Leal de Monóvar, el CP Jorge Juan de Novelda y nuestro CP Pintor Sorolla.

- **"XIII Torneo de Balonmano"**, dentro de nuestro programa RECREOS ACTIVOS se engloba este torneo de balonmano (meses de octubre a junio) organizado por el especialista del área, Miguel Ángel Rodríguez Córcoles, y desarrollado durante los recreos en estos meses; participarán alumnos/as de 2º y 3º ciclo, y podemos considerarlo un éxito de participación, ya que casi todos los chicos y chicas participaron y conseguimos motivarles e implicarles en la actividad de manera significativa (creación de sus propios equipos, equipos mixtos, seguimiento de clasificaciones, arbitrajes, etc…).

El objetivo de este torneo será fomentar este deporte de práctica minoritaria frente al ya tradicional fútbol sala y como complemento del área de Educación Física. Su grado de consecución es excelente y la implicación de los alumnos volverá a superar nuestras expectativas. Este año se continuará escribiendo todos los carteles de información de los partidos, clasificaciones, actas de partido, etc., en inglés. Los alumnos además deberán elegir un logotipo como nombre de su equipo que se tradujo al inglés también. El penúltimo día de curso se realizará la entrega de trofeos al subcampeón y campeón de cada categoría. Los trofeos serán copas que se reciclan de otros años y que quedarán en las vitrinas del centro nuevamente.

- **Milla y Cross Escolar Eldense**: Como años anteriores se volverá a incentivar la participación en estas dos pruebas deportivas organizadas por el Ayuntamiento de Elda. Todos los años tenemos una gran participación por parte de nuestros alumnos/as. Como otros años se volverá a realizar también el sorteo de material deportivo. Estas pruebas se han consolidado dentro del calendario deportivo de nuestro alumnado. Este año, además de motivar a nuestros alumnos a que participen en actividades deportivas, se intentó motivar a aquellos que les atraen menos este tipo de actividades atléticas mediante la participación en un sorteo. Todos aquellos alumnos que terminaran la carrera participaron en el sorteo de un material deportivo elegido por ellos. Además, todos los participantes de nuestro centro reciben un diploma.

- **Carrera solidaria "Save the children"**: Junto con el IES La organizaremos una nueva edición de esta carrera solidaria. Para poder correr los alumnos/as deberán buscar "patrocinadores" que les den la cantidad de dinero que quieran y así participar. Las carreras se harán por categorías durante toda la mañana y antes de comenzar la carrera cada alumno/a introducirá en una hucha común su aportación.

- **San Silvestre Eldense**: Como años anteriores se fomentará la participación tanto de alumnos como de sus familiares. La respuesta por parte de las familias es siempre positiva como en otros años pudiéndose de esta forma conseguir el premio económico que concede la Concejalía de deportes a aquellos centros que aportan un gran número de familias participantes. A todas aquellas familias que además quieran aportar su granito de arena mandando una foto de su participación en esta prueba,

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

entrarán en un sorteo de material deportivo. Otra forma de incentivar la participación de nuestros alumnos en el deporte.

- **Jornadas de atletismo Ciudad de Elda.** Como todos los años, este curso volveremos a participar en las jornadas de atletismo que se celebrarán en la localidad y donde participan casi todos los colegios de la ciudad. Se participará tanto en masculino como en femenino y las pruebas que podrán practicar serán: los 60 m. lisos, 150m. lisos, salto de longitud, salto de altura, 800m., lanzamiento de pelota y lanzamiento de balón medicinal y relevos 4x60m. (prueba en la cual este año participaron dos equipos de relevos por género); a estas pruebas habría que añadir en categoría alevín la de 60m. vallas. Siempre es una gran experiencia para los alumnos /as ya que además de pasar un gran día de convivencia con otros compañeros de otros colegios adquiriendo grandes valores como el respeto, la deportividad, el compañerismo,… siempre a través del deporte.

- **III Kids athletics Pintor Sorolla:** Este curso hemos volveremos a llevar a cabo, con nuestros alumnos/ as de primer ciclo, la experiencia pionera en nuestra ciudad de realizar una jornada de atletismo. Como el año pasado continuaremos llamando a esta experiencia Kids athletics Pintos Sorolla.

- **Excursión senderismo "Parajes de Elda":** Este año realizaremos esta actividad en marzo. Los alumnos /as participantes serán de tercer ciclo. Será un recorrido medioambiental por los parajes naturales de Elda.

Este año se volverá a convocar el Concurso Senderos de fotografía y redacción. Pensamos que este concurso es una buena forma de involucrar a los alumnos/ as desde un punto más interdisciplinar en las actividades del área por lo que continuaremos haciéndolo el año que viene. Es una excursión que consideramos ya como parte de la programación del área.

- **Visita al Centro Excursionista Eldense.** En el mes de junio visitaremos al Centro Excursionista Eldense como colofón al trabajo que se habrá estado llevando con los alumnos/as de quinto para que conozcan este lugar promotor del deporte. Nos desplazaremos andando hasta el propio centro y allí recibiremos una charla por parte de un empleado del centro que nos explicará todo lo relacionado con la ciudad deportiva del CEE.

- **Día Olímpico (C.O.E., Conselleria de Educación y Fundación Trinidad Alfonso):** Nuestro centro celebrará el Día Internacional del Deporte por el Desarrollo y la Paz. Este día nos ofrecerá una ocasión única para reivindicar los valores fundamentales de la competición, el respeto mutuo y la superación personal que constituyen la esencia el deporte. El deporte nos une en torno a unos valores positivos y permite fortalecer la cultura del diálogo más allá de las diferencias: la historia del deporte demuestra su poder para derribar los prejuicios, adelantarse a los movimientos en pro de los derechos humanos y la dignidad de las personas. Este día especial fue proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas con el propósito de fomentar la educación física y el deporte, no solamente por motivos de salud y desarrollo físico, sino que además de fomentar los valores positivos que las sociedades puede adquirir al participar de eventos deportivos, tales como trabajo en equipo, comunicación y disciplina.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

- **Semana de la Mujer Deportista:** El lema de este año será "¿PUEDEN UNAS PIERNAS CAMBIAR EL MUNDO". Con esta sencilla pregunta vamos a iniciar una nueva Semana de la Mujer Deportista del 8 al 16 de marzo con una exposición de fotografías de las mujeres africanas que abrieron el camino del deporte en sus países y de la nueva generación de atletas africanas.

Etiopía y Kenia, además de la cuna de los mejores corredores de fondo del mundo, son también dos países de arraigada tradición machista. En África, durante miles de años, el hombre tenía la obligación de ir a cazar y defender el poblado. Y la mujer se encargaba de todo lo relacionado con el hogar. ¿Qué ha sucedido? Que con el paso del tiempo, ya no existe ni el cazador ni la guerra. Pero la mujer sigue haciendo lo que hacía antes. Encuentras situaciones en las que una septuagenaria lleva 50 kilos de leña a la espalda y a su hijo, que camina al lado, ni se le ocurre llevarlo, aunque sea 10 veces más fuerte.

Poco a poco, el atletismo está ayudando a la emancipación de la mujer en Kenia y Etiopía.

- **IV Jornadas de integración "Todos iguales, aunque diferentes":** Este año como en años anteriores, y ya van cuatro y muchos más que esperamos que se celebren, organizaremos un encuentro entre nuestros alumnos /as de 3º y nuestros vecinos del colegio de Educación Especial Miguel de Cervantes. Partiendo de la premisa de que TODOS SOMOS IGUALES PERO DIFERENTES, algo que trabajamos con anterioridad al encuentro en nuestras clases de Educación Física, los alumnos/as podrán disfrutar de una mañana de juegos con sus compañeros del Cervantes.

Nada más llegar al pabellón los alumnos/as de ambos colegios se mezclarán para formar grupos y así poder comenzar a participar en los diferentes juegos que prepararemos los maestros de E. F. de ambos centros. Jugaremos a juegos adaptados como la diana gigante, intentar derribar castillos de ladrillos chutando un balón con el pie; el juego de las sillas; el pañuelo doble; los bolos; la telaraña; la boccia; y el paracaídas,

Siempre es una mañana muy divertida donde podemos comprobar como nuestra idea de lo que debían experimentar y aprender nuestros alumnos se va cumpliendo desde el primer momento que comienzan los juegos. Diversión, compañerismo, integración, inclusión, actividad física... son algunas de las actitudes y vivencias que destacan durante toda la mañana.

- **XXXI Torneo Escolar de Balonmano Memorial "Nano"**: En abril disfrutaremos un año más de nuestro tradicional torneo de balonmano escolar en memoria de Jose Antonio, Nano, antiguo alumno del desaparecido Emilio Castelar y jugador de balonmano del Centro Excursionista Eldense. Con colaboración de la Asociación de Amigos del Balonmano, la Cruz Roja de Elda, organización que además recoge una gran cantidad de alimentos que los participantes en este torneo aportan desinteresadamente a la Portería Solidaria, los Clubs de Balonmano de Elda, C.E.E. y Elda Prestigio, que nos ceden varias camisetas de sus equipos para nuestra Portería Solidaria y a sus jóvenes jugadores y jugadoras para que nos ayudan en los arbitrajes.

En cuanto al torneo destacar siempre el fabuloso ambiente deportivo que se respira en todo momento, sin ningún tipo de incidente.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

- **V Duatlón Escolar Pintor Sorolla**: Un año más celebraremos en el mes de octubre nuestro particular DUATLÓN ESCOLAR "PINTOR SOROLLA" entre nuestro alumnado y los cursos de primero y segundo de la ESO del IES La Torreta, No tenemos palabras para agradecer el esfuerzo y la ayuda que nos brindan tantas y tantas personas y organizaciones, sin los cuales este duatlón no hubiera sido posible.

- **V Torneo de fútbol sala escolar Ciudad de Elda - Pintor Sorolla:** En mayo celebraremos en las pistas de nuestro cole y en el Pabellón Ciudad de Elda nuestro V TORNEO DE FUTBOL SALA "PINTOR SOROLLA-NUEVA ELDA" en colaboración con el C.FS Nueva Elda, la Cruz Roja de Elda, la Concejalía de Deportes y como no, con nuestro AMPA.

- **V Becas deportivas al Esfuerzo Académico:** Desde el C.P. Pintor Sorolla de Elda somos conscientes de que una enseñanza de calidad debe reconocer el esfuerzo y la dedicación de nuestro alumnado.

Los responsables del Proyecto Deportivo de Centro del C.P. Pintor Sorolla (Centro Educativo Promotor de la Actividad Física y del Deporte), dentro de la puesta en marcha de actuaciones e intervenciones para mejorar el éxito escolar y aumentar el rendimiento de nuestro alumnado, desea reconocer el mérito del alumnado que se haya distinguido en sus estudios, con la convicción de que ello constituirá un estímulo para el esfuerzo y un aliciente para que los escolares prosigan con éxito sus estudios.

Creemos que este esfuerzo y dedicación en los estudios puede estar estrechamente relacionado con la práctica deportiva y con el objetivo de promover una educación integral de nuestros alumnos, desde el colegio Pintor Sorolla, se convoca esta quinta edición de las BECAS DEPORTIVAS AL ESFUERZO ACADÉMICO.

Estas becas pretenden conseguir un reconocimiento al esfuerzo y dedicación del alumnado en esta etapa de la enseñanza básica, al mismo tiempo que fomentar la práctica de cualquier tipo de actividad física.

Estas BECAS DEPORTIVAS AL ESFUERZO ACADÉMICO están patrocinadas por empresas o entidades ajenas al propio centro, cuya filosofía gira en torno a la promoción del deporte escolar al mismo tiempo que pretende realizar un reconocimiento al esfuerzo y la dedicación del alumno durante esta etapa.

El alumnado que resulte premiado con estas BECAS DEPORTIVAS recibirá un diploma a al esfuerzo académico expedido por el C.P. Pintor Sorolla y su AMPA, así como la correspondiente dotación económica. Esta dotación económica irá destinada a cubrir, de forma parcial o total, la modalidad deportiva escogida por el alumno/a premiado durante el curso académico 2017/18.

- **Excursión a la piscina cubierta y centro de alpinismo.** En marzo los alumnos/ as de cuarto pasarán una jornada de deporte que consistirá en una charla informativa sobre el alpinismo, practicaremos la escalada en rocódromo en el Club Alpino Eldense y al final disfrutaremos de actividades acuáticas en la Piscina Cubierta Municipal. Siempre es una actividad muy provechosa ya que además de conocer otros deportes como el alpinismo podemos realizar actividades físicas en un medio del cual no podemos disfrutar normalmente como es el agua.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

- Visita al **Club de Campo de Elda** para la promoción del balonmano playa y del vóley playa entre nuestros alumnos ya alumnas de tercer ciclo.

- Invitación en nuestras clases de Educación Física a diferentes clubs deportivos de la comarca para que monitores/as de estas entidades deportivas puedan explicar a nuestros alumnos/as sus disciplinas deportivas (este año nos visitaron el Club Atletismo de Petrer, el Club de Baloncesto Elda, el Club de Jugger de Elda, el Club de Rugby Monastil Elda, jugadores del Club Deportivo Eldense y el Club de Balonmano Femenino Elda Prestigio). Además, y muy ligado a esta iniciativa también participamos en el programa **ESPORT A L'ESCOLA** que organiza la Conselleria de Educación de la Comunidad Valenciana para que entrenadores titulados de diferentes federaciones autonómicas deportivas de la C.V. puedan desarrollar una Unidad Didáctica completo durante tres semanas dentro de las propias clases de Educación Física (este año tuvimos a dos entrenadoras de las federaciones de balonmano y de deportes adaptados de la comunidad valenciana)

- **Libro viajero deportivo o Sports Traveled Book (1er ciclo y 2º ciclo)**. Continuaremos con la realización del libro viajero por parte de los alumnos de 1er ciclo. Pensamos que es una buena forma para que las familias participen de la clase de educación física desde casa, además de que los alumnos puedan mostrar a sus compañeros que actividades deportivas practican fuera del colegio con sus familias y así crear una motivación en los alumnos que no realizan tanta actividad deportiva fuera del colegio y animen a sus familiares a realizarlas como sus compañeros.
Libro viajero deportivo II en 2º ciclo: Este libro tiene el mismo funcionamiento que el de 1er ciclo pero en este caso los alumnos /as encontrarán una historia deportiva, anécdotas deportivas, etc., que después tendrán que responder a una serie de preguntas.

- Participación en el programa **ACB NEXT** para la promoción de valores positivos a través de la práctica del deporte y del baloncesto. Este año además también hemos participado en el programa **ACTIBASKET** organizado por la Fundación Trinidad Alfonso y por el COE y con el que ganamos dos canastas.

- **EMOCIONARTE:** Nuestro cole estará inmerso en un nuevo proyecto deportivo con los cursos de sexto llamado EMOCIONAR-TE, ARTE PARA LA CONVIVENCIA junto con el IES La Torreta y el CEIP Juan Rico y Amat. Este novedoso proyecto en Elda está basado en la propuesta FIVE DAYS TO DANCE de la compañía de LooPERS.
Durante más de una semana los alumnos de sexto y de segundo de Secundaria de los tres centros (casi 300 alumnos/as) ensayarán una coreografía con siete bailarines profesionales de la compañía LooPERS y que tendrá una actuación final el próximo 1 de marzo en el Pabellón Ciudad de Elda., en la que prevemos la asistencia de alrededor de 1000 personas y cuya entrada irá íntegramente a un fin solidario.
A través de la danza teatro nuestros alumnos podrán llegar a expresar emociones y sentimientos ocultos hasta entonces, y que les permitirá trabajar la solidaridad, la concentración, la unión y la superación.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

- **Viaje de Fin de curso**: como no podía ser de otra manera nuestros alumnos/as de sexto se despedirán del centro con un viaje de multiaventura a los Pirineos durante el mes de junio donde realizarán actividades como senderismo, rafting o escalada.

Mención aparte merece nuestro **SOROLLA RUNNERS CLUB** que explicamos en la documentación adjunta a esta solicitud.

Gracias a todos estos proyectos EN ENERO DE 2018 FUIMOS NOMBRADOS COMO MEJOR ENTIDAD PROMOTORA DEL DEPORTE EN 2017 EN LA CIUDAD DE ELDA DURANTE LA NOCHE DEL DEPORTE ORGANIZADA POR EL AYUNTAMIENTO DE ELDA Y POR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN COMARCALES.

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

ADEMÁS POR SÉTIMO AÑO CONSECUTIVO HEMOS SIDO DESIGNADOS POR LA CONSELLERIA DE EDUCACIÓN Y DEPORTES DE LA COMUNIDAD VALENCIANA COMO "CENTRO EDUCATIVO PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE" POR NUESTRO COMPLETO PROYECTO DEPORTIVO DE CENTRO.

Para una visión mucho más detallada de estas y otras muchas actividades, por favor, no duden en visitar nuestros blogs de E.F y del centro:

http://colegiopintorsorollaelda.blogspot.com.es/

http://pintorsorollaeducacionfisica.blogspot.com.es/

https://www.youtube.com/channel/UCeLzaRxCQkC8zOXOzglfqIg

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

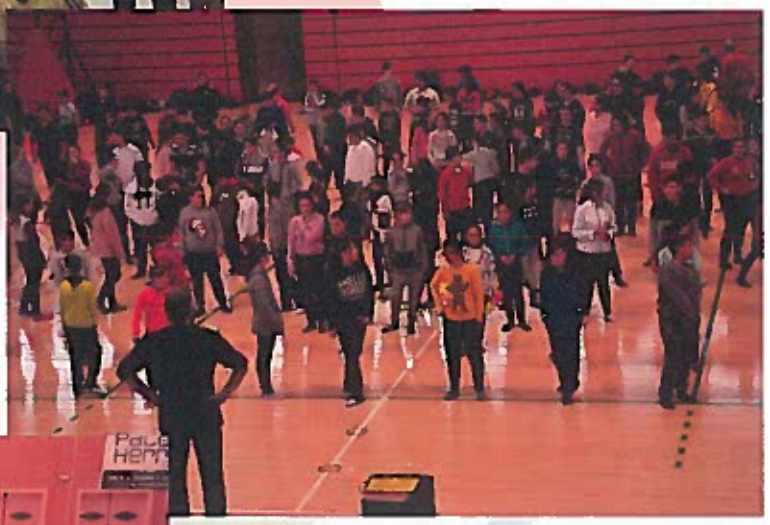
C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es



C.P. PINTOR SOROLLA
Av. de Ronda 116
Apartado de correos nº 2
03600 ELDA (ALICANTE)
TELEFONO 966957455– Fax 966957456
e-mail: 03014617@edu.gva.es

http://pintorsorollaeducacionfisica.blogspot.com.es

AEAF03

PROYECTO SOROLLA RUNNERS CLUB

Curso Escolar 2018-2019

"From the Earth to the Moon"

C.P. Pintor Sorolla (ELDA)

"From the Earth to the Moon"

La OMS alerta de que el 81% de los niños son sedentarios y recomienda que los niños hagan 60 minutos diarios de actividad para evitar la obesidad o la diabetes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) alerta de que el 23 por ciento de la población adulta y hasta el 81 por ciento de los niños no son suficientemente activos, lo que puede ser un factor de riesgo significativo para desarrollar enfermedades no transmisibles como la diabetes, el cáncer o el ictus.

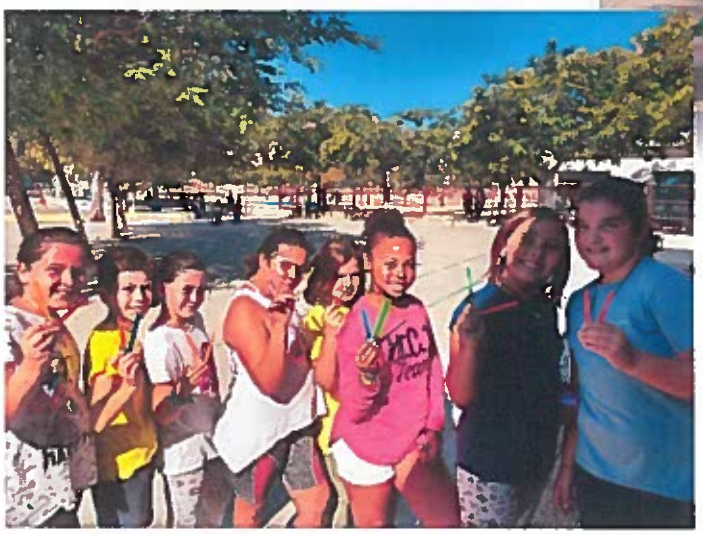
Este alarmante aumento de la obesidad infantil y la falta de actividad física en nuestra juventud nos llevó a crear el **SOROLLA RUNNERS CLUB** hace algunos años en nuestro cole. **Esta iniciativa nació con el objetivo de combatir la obesidad infantil, una de las principales enfermedades a nivel mundial y que afecta de manera directa y preocupante a la sociedad española.** Nos inspiramos en el programa **The Daily Mile** que intenta crear un estilo de vida más saludable entre los alumnos británicos. Este programa goza de una gran reputación en Gran Bretaña y al que se le ha concedido un gran número de reconocimientos por impactar positivamente en la salud y en el bienestar de los niños y jóvenes.

Se trata de un excelente complemento de nuestra programación de Educación Física ya que pretende **promover el ejercicio físico, la alimentación saludable y la superación personal.**

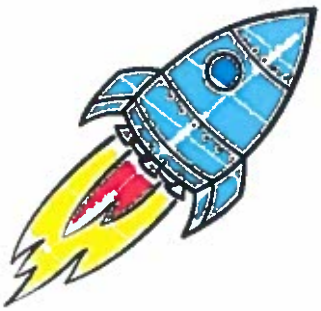
Durante los primeros cursos de este SOROLLA RUNNERS CLUB nuestros objetivos fueron realizar un **viaje virtual por el CAMINO DE SANTIAGO, realizar el recorrido que siguió la Antorcha Olímpica desde el santuario de Olimpia hasta la ciudad brasileña de Río de Janeiro, sede de los Juegos Olímpicos de verano de 2016 y dar la vuelta a la provincia de Alicante en 2017, visitando todas sus ciudades y pueblos. En 2018 realizamos el vieja a Etiopía.**

Para este sexto año el objetivo principal de este Club es acumular kilómetros que nos permitirán realizar un viaje virtual desde la Tierra hasta la Luna (From the Earth to the Moon) , En este camino recorreremos aproximadamente 348.400 KILÓMETROS.

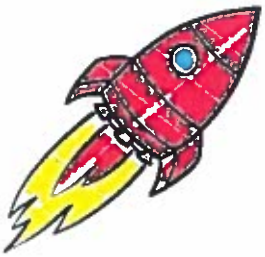
En este Club podrán participar todos los alumnos y alumnas que lo deseen de los cursos de quinto y de sexto de nuestro colegio. Los alumnos/as confeccionarán sus propios equipos de hasta 10 componentes. En un mismo equipo podrá haber alumnos de cualquier curso y, evidentemente, podrán ser mixtos.



Cada equipo elegirá su propio nombre, que hará referencia a un color. Este nombre estará en inglés y su logotipo tendrá ese mismo color. Por ejemplo, el Equipo Azul sería el "BLUE TEAM".



Otros ejemplos de equipos:

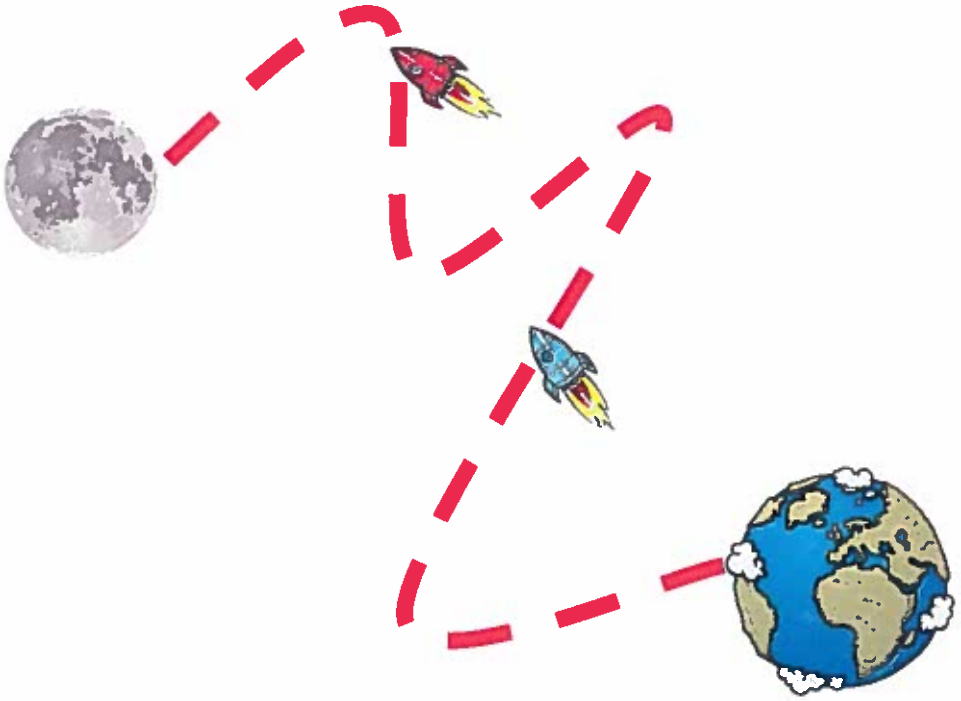


Cada alumno deberá firmar un contrato muy especial en el que no solo se comprometerá en el cumplimiento de una serie de objetivos sino también sus padres, parte esencial del buen funcionamiento de este programa. (ANEXO 1)

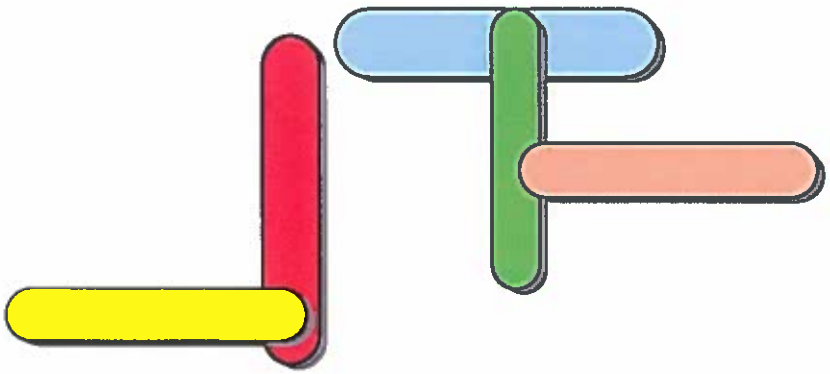
Además, tendrá su propio carné que le acreditará como miembro de este SOROLLA RUNNERS CLUB. (ANEXO 2)

Durante los recreos los alumnos/as pertenecientes a este club podrán ir acumulando kilómetros, con el doble objetivo de conseguir el mayor número de kilómetros de forma individual y también para su equipo. Al finalizar el curso se realizará una Ceremonia de entrega de diplomas individuales y de trofeos para los equipos participantes.

En uno de los pasillos del colegio se colocará un enorme panel donde aparecerá la Tierra y la Luna con el recorrido virtual que realizarán nuestros alumnos/as de tercer ciclo. Cada equipo estará representado en este mapa por un cohete (del mismo color que su equipo) que se irá desplazando en función de los kilómetros que los componentes del equipo vayan recorriendo.



La forma de conseguir kilómetros para el equipo es muy sencilla, en el patio del cole hay marcado un pequeño circuito en el que los participantes deberán completar vueltas para conseguir kilómetros. Estas vueltas serán contabilizadas gracias a unos palos de colores:



Al finalizar la semana los alumnos/as entregarán estos palos y los kilómetros se sumarán al cómputo general del equipo y la ZAPATILLA avanzará de esta forma por el mapa. Cada palo tendrá un valor simbólico de 500 kilómetros.

Cuando finalice el curso realizaremos una ceremonia para premiar a los ***runners*** con mayor número de kilómetros y a lo largo del curso también podrán ganar diferentes premios

conforme vayan alcanzando un determinado número de kilómetros (camisetas, pulseras, pegatinas, etc.).

Además participar en determinadas pruebas deportivas (San Silvestre, Duatlón, Cross o Milla Escolar) les permitirá acumular kilómetros en sus cuentas particulares.

Esta actividad estará muy interrelacionada con el proyecto global de centro "UN AÑO DE CIENCIA" que se desarrollará durante este curso en nuestro cole.

Esta edición hemos incluido también un espacio para los desayunos saludables. En cada clase colocamos un panel con los principales alimentos que traen nuestros alumnos/as para desayunar según su contenido de azúcar (anexo 3). Al comenzar el recreo cada runner deberá registrar en la tabla (anexo 4) los puntos de su desayuno en función de la cantidad de azúcar (desde -3 hasta +3). Cuando el equipo consiga alcanzar los 500 puntos se les añadirá a su cuenta 5.000 kilómetros extra.

Previamente se habrá hecho una sesión teórica explicando la presencia de azúcar añadido en determinados productos alimenticios habituales en los desayunos escolares (zumos, bollería, bebidas energéticas, etc.).

Somos conscientes que los malos hábitos de alimentación afectan cada vez más en casos de más corta edad. En muchas ocasiones, los kilos de más pasan de ser una cuestión estética para convertirse en un problema de salud. Es lo que sucede, especialmente, con la obesidad infantil. A las consultas de los hospitales llegan niños cada vez más pequeños y los malos hábitos de alimentación, la comida basura, las prisas o los alimentos procesados o la bollería industrial, que tanto gustan a los niños, están detrás de este problema.

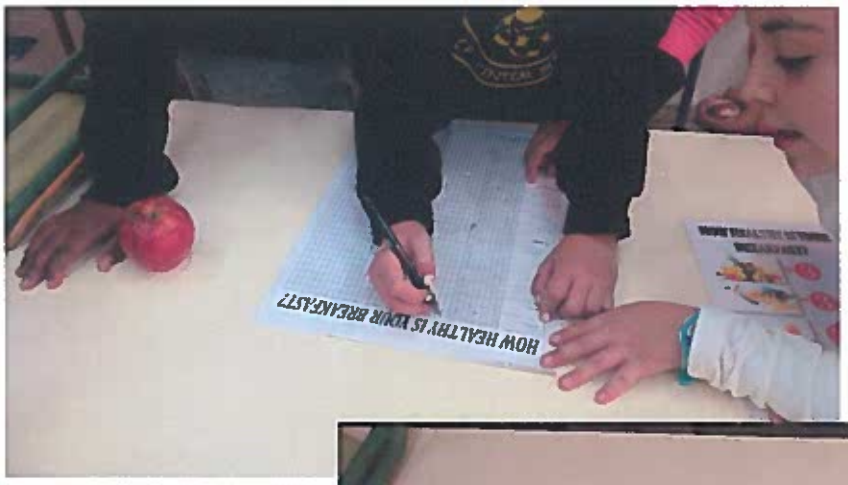
El aumento del sedentarismo y la falta de ejercicio físico en edades tempranas también son otros de los problemas que causan la obesidad. Frente a esto, la concienciación entre padres,

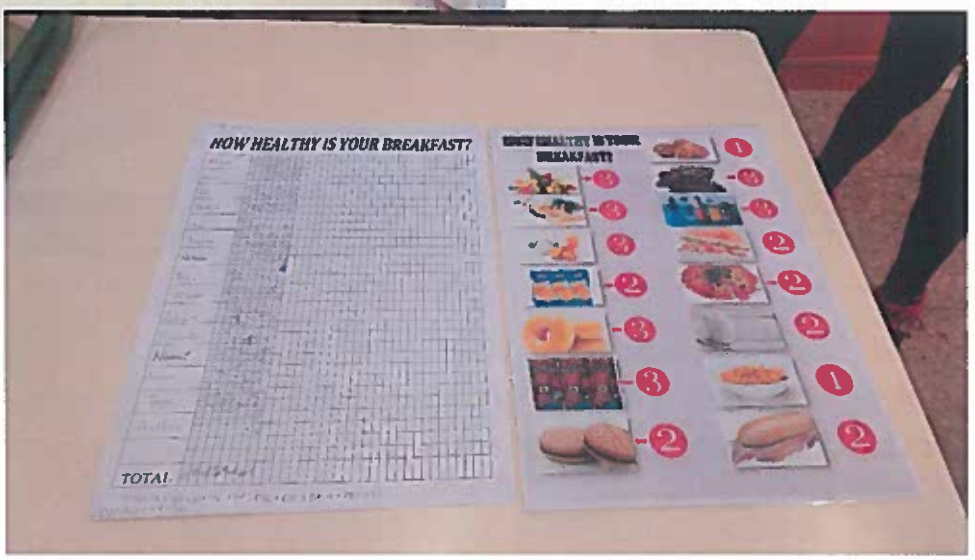
centros educativos y en los propios pequeños son la herramienta fundamental para prevenir estos problemas que pueden arrastrarse hasta la edad adulta. Una lucha en la que debe implicarse toda la sociedad para tomar conciencia y atajar el problema.

Las **consecuencias de la obesidad infantil son:**

- Dificultades para desarrollar actividades físicas debido al cansancio y a los problemas para respirar correctamente.
- Problemas con los huesos y articulaciones.
- Las niñas que sufren obesidad pueden acceder antes al a pubertad y experimentar problemas en sus ciclos menstruales.
- Alteraciones en el sueño y dificultades para dormir
- Hipertensión, colesterol, y enfermedades cardiovasculares
- Desánimo, cansancio, depresión, decaimiento.
- Baja autoestima, aislamiento social, discriminación.
- Mayores posibilidades de experimentar trastornos de la alimentación como la bulimia o la anorexia
- Posible aparición de diabetes
- Aparición de trastornos como la apnea

Por lo tanto, un desayuno equilibrado, ejercicio físico y dormir las horas necesarias, son los principales consejos para combatir la obesidad infantil





Con forme van consiguiendo kilómetros para su cuenta particular también van consiguiendo pequeñas recompensas como pulseras, camisetas, pegatinas, pins o la oportunidad de elegir prueba en las Jornadas de Atletismo que organiza el Ayuntamiento de Elda.

Además, los alumnos que participan en las diferentes pruebas de atletismo que organiza el ayuntamiento de Elda como por ejemplo el Cross Escolar, la San Silvestre o la Milla Escolar recibirán kilómetros extras en sus cuentas particulares.

Gracias a proyectos como este dentro de nuestro cole nos ha llevado a ser reconocidos por el Ayuntamiento de Elda y por todos los medios de comunicación de la comarca como MEJOR ENTIDAD PROMOTORA DEL DEPORTE EN ELDA en 2017.

Premio que recogimos durante la pasada NOCHE DEL DEPORTE ELDENSE en el Teatro Castelar de Elda.

ANEXO 1

SOROLLA RUNNERS CLUB
CONTRATO PARA LA FAMILIA Y EL ALUMNO

SEXTO DESAFÍO:
"FROM THE EARTH TO THE MOON"

Nombre del alumno/a:_____ Fecha:_____

Queridos padres y alumnos/as - *Aprovechemos esta oportunidad de participar en un objetivo muy importante - ayudar a nuestros alumnos y alumnas a alcanzar un estilo de vida saludable. Les animamos a que firmen juntos este contrato. Padres, les rogamos que ayuden a sus hijos/as a tomar las decisiones más acertadas en relación a su actividad física y a su nutrición.*

Objetivos del alumno/a:

1. Correr, andar o participar en una actividad física al menos durante 30 minutos al día.
2. Comprometerse con mi equipo y conseguir el objetivo marcado por el SOROLLA RUNNERS CLUB (completar el viaje hasta la Luna y conseguir correr al final al menos 3 kilómetros seguidos.
3. Mejorar mis hábitos alimenticios.
4. Recomendar a mis compañeros y compañeras el ejercicio físico y valores que promueven el SOROLLA RUNNERS CLUB.

Compromiso del Alumno/a:

Me comprometo a intentar conseguir el objetivo del SOROLLA RUNNERS CLUB (completar el recorrido hasta la Luna) con la ayuda de mi equipo. Quiero estar sano y entiendo que puedo tomar decisiones que pueden favorecer mi salud. Voy a tratar de correr o caminar o hacer otra actividad física por lo menos 30 minutos cada día. Voy a ver menos la televisión y jugar menos a los videojuegos. Voy a comer y a beber lo que me permita tener mejor salud. Voy a esforzarme en intentar fomentar entre mi familia y mis amigos la actividad física y los buenos hábitos alimenticios.

_____
Firma del alumno/a

Compromiso de la familia:

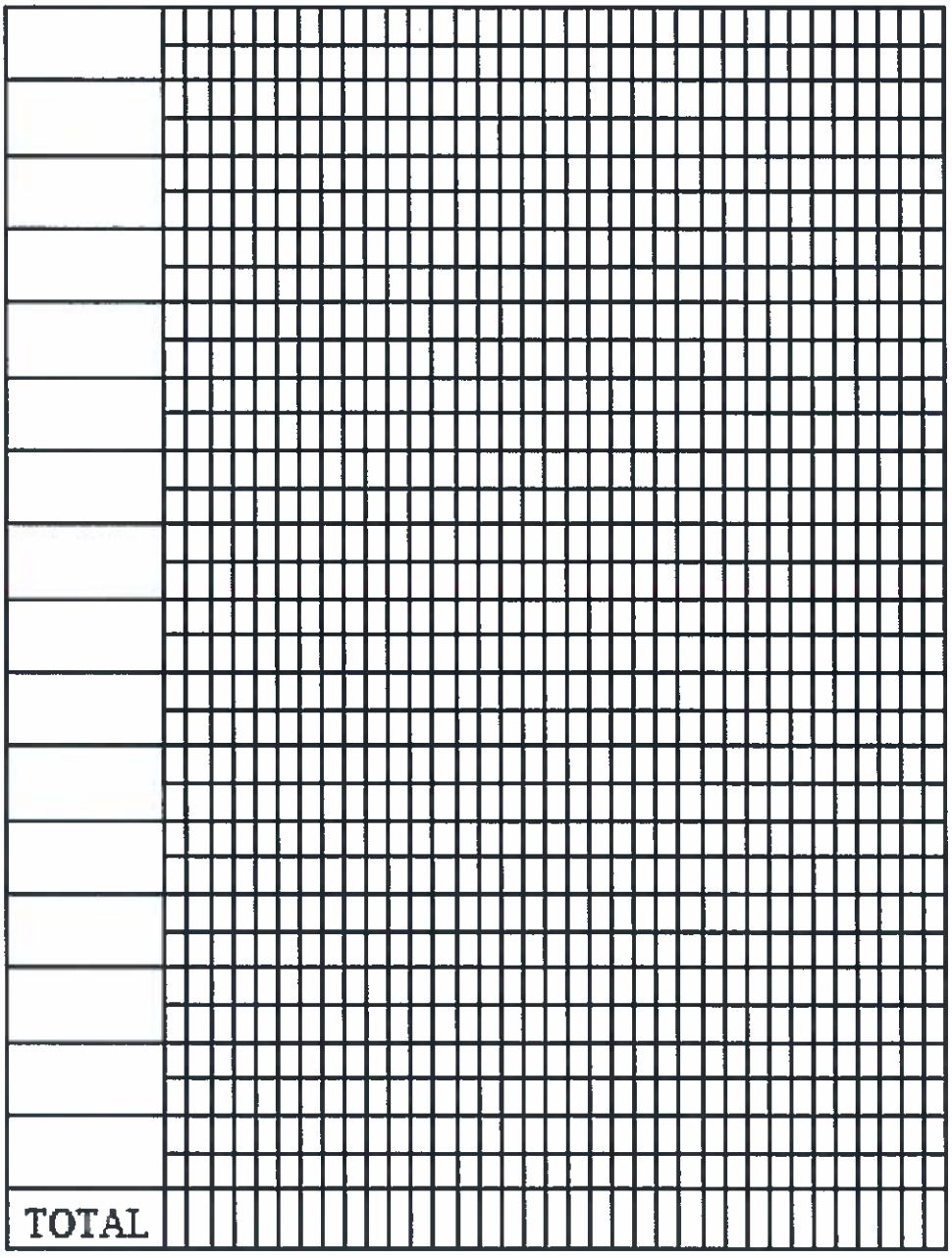
Nos comprometemos a apoyar los esfuerzos de nuestro hijo en el cumplimiento de los objetivos antes mencionados. Vamos a alentar y apoyar otras actividades físicas de nuestro hijo a diario. Vamos a animar a nuestros hijos a comer correctamente y tomar las decisiones correctas en materia de nutrición.

_____
Firma de los padres

ANEXO 2

ESCANEA ESTE CÓDIGO QR Y DESCUBRE MÁS DE ESTE CLUB
GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA D'EDUCACIO
SOROLLA RUNNERS CLUB
QUINTO DESAFÍO
SOROLLA RUNNERS CLUB
"VIAJE A ETIOPÍA"
Fecha:
Válido hasta junio de 2018
Colegio Público PINTOR SOROLLA
Elda/ALICANTE (ESPAÑA)

ANEXO 3

ANEXO 4

HOW HEALTHY IS YOUR BREAKFAST?