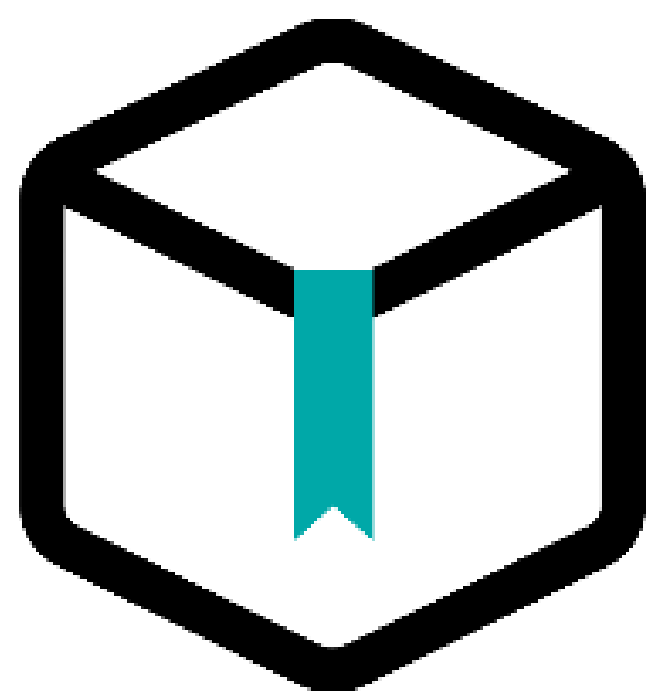


BENIMÀMET *en moviment!*

(Buenas prácticas en los Centros Educativos Promotores de Actividad Física, Deporte y Salud)



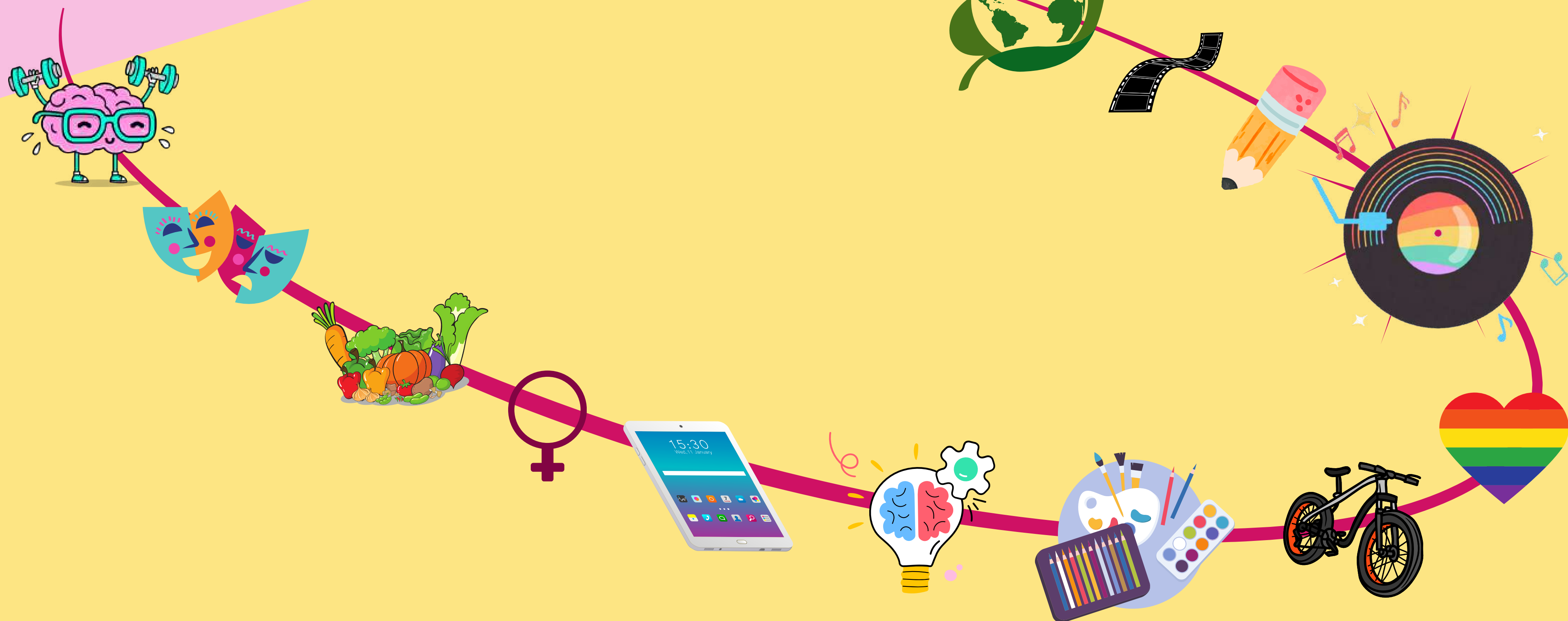
TOT
edu

María D. Cortés Jándula y Verónica Tinoco Alfonso
(Maestras de Educación Física)

CEIP BENIMÀMET (València)

CEIP BENIMÀMET

Una escola en moviment!



SOMOS CENTRO CEPAFE

(CENTRO PROMOTOR DE LA ACTIVIDAD FÍSICA, EL DEPORTE Y LA SALUD)

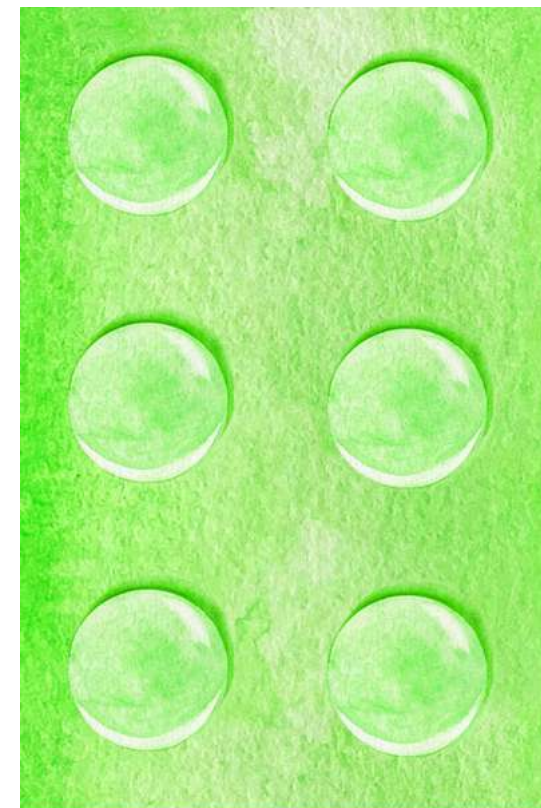
Desde 2013-2014

BENIMÀMET *en moviment!*

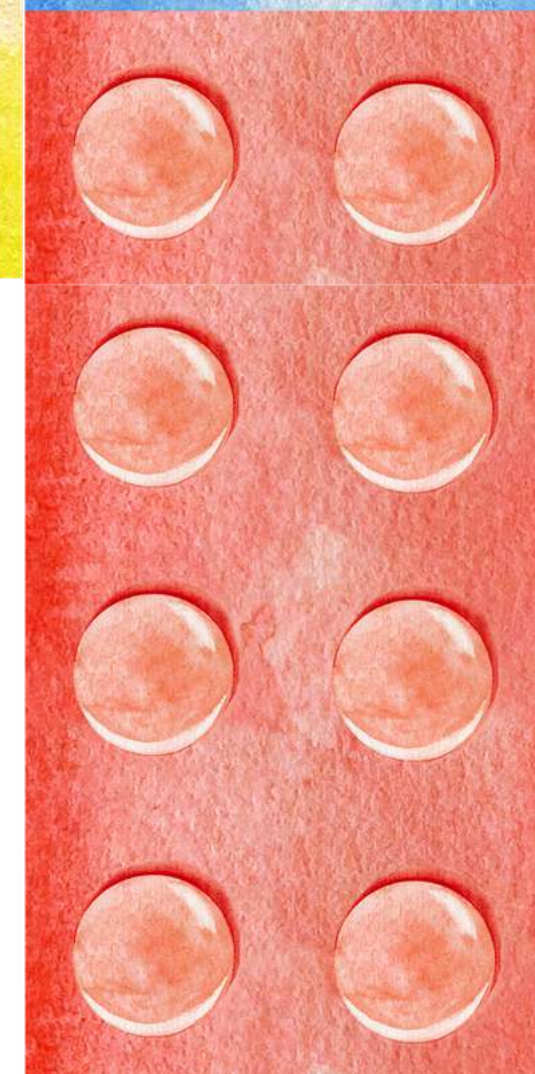
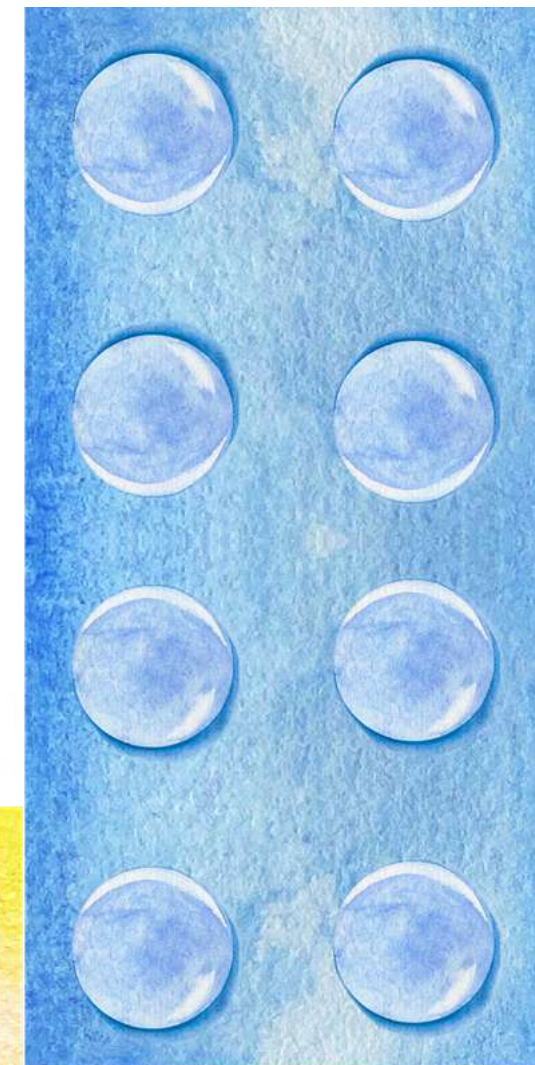
Desde 2017-2018

MEDIO AMBIENTE

BUEN DESCANSO



EJES



**ALIMENTACIÓN
SALUDABLE**

**ACTIVIDAD
FÍSICA**

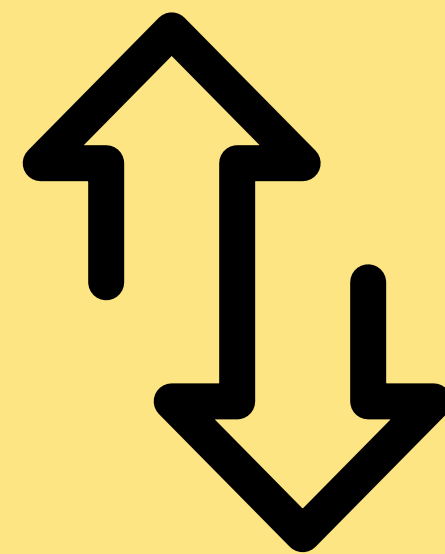


TEORÍA SALUTOGÉNICA

(Activos de Salud)

PROMOCIÓN DE LA SALUD (OMS)

Proceso que permite a las personas aumentar el control sobre su salud y sus determinantes.



TRABAJO DE AUTONOMÍA CON NUESTRO ALUMNADO.

BENIMÀMET *en moviment!*



ORIGEN DEL PROYECTO

OBSERVAMOS EN NUESTRO ALUMNADO:

- EXCESO DE ACTIVIDADES SEDENTARIAS.
- MALA ALIMENTACIÓN CENTRADA EN EL CONSUMO DE PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS.
- UTILIZACIÓN DIARIA DE PLÁSTICOS DE UN SOLO USO.
- FALTA DE DESCANSO Y EXCESO DE EXPOSICIÓN A LAS PANTALLAS.

OBJETIVOS

- AUMENTAR EL CONOCIMIENTO DE NUESTRO ALUMNADO SOBRE ESTILOS DE VIDA ACTIVA Y SALUDABLE.
- FOMENTAR LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA DE NUESTRO ALUMNADO, DE TAL MANERA QUE SE EXTIENDA MÁS ALLÁ DE LA VIDA ESCOLAR.
- OFRECER LA POSIBILIDAD DE QUE TODO NUESTRO ALUMNADO TENGA LA OPORTUNIDAD DE CUMPLIR CON LAS RECOMENDACIONES MÍNIMAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA.
- CONCIENCIAR DE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- REDUCIR LA UTILIZACIÓN DE PLÁSTICOS DE UN SOLO USO Y CONCIENCIAR DE LA REPERCUSIÓN MEDIOAMBIENTAL QUE ESTO CONLLEVA.
- MOSTRAR LA IMPORTANCIA DE UN BUEN DESCANSO PARA LA SALUD.

RELACIÓN DEL PROYECTO CON LA NORMATIVA ACTUAL

LOMLOE

«Disposición adicional cuadragésima sexta. Promoción de la actividad física y la alimentación saludable.

Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la alimentación saludable formen parte del comportamiento infantil y juvenil. Con el objetivo de fomentar y consolidar hábitos de vida saludables, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida sana y autónoma, para promover hábitos saludables de alimentación y la movilidad activa, reduciendo el sedentarismo.

Los centros impulsarán el desarrollo de actividades docentes en espacios abiertos y entornos naturales. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos.»

RD 157/2022

Conocimiento del Medio

2. La vida en nuestro planeta.

- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada, equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso y cuidado del cuerpo como medio para prevenir posibles enfermedades.
- Hábitos saludables relacionados con el bienestar emocional y social: estrategias de identificación de las propias emociones y respeto a las de los demás. Sensibilidad y aceptación de la diversidad presente en el aula y en la sociedad. Educación afectivo-sexual.

Competencia específica 4.

4.1 Identificar las emociones propias y las de los demás, entendiendo las relaciones familiares y escolares a las que pertenecen y reconociendo las acciones que favorezcan el bienestar emocional y social.

4.2 Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

OGE/ Áreas/ Competencias Específicas/ Bloques Saberes Básicos/ Criterios Evaluación

D 106/2022 (Anexo III)

AGENTES IMPLICADOS



ACTIVIDAD FÍSICA

1. RETOS FAMILIARES.
2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.
3. ACTIVIDADES DENTRO DEL PROYECTO DEPORTIVO (CEPAFE).
4. EN MI PATIO JUGAMOS TOD@S (AGRUPACIÓN DE CENTROS).

1. RETOS FAMILIARES.

- ★ VAN DIRIGIDOS A TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA.
- ★ LOS RETOS SE PRESENTAN MENSUALMENTE A TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA.
- ★ SE LE DA DIFUSIÓN EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO Y EN NUESTRAS REDES SOCIALES (INSTAGRAM Y TELEGRAM).
- ★ CUANDO LAS FAMILIAS LO REALIZAN, ENVÍAN UN CORREO ELECTRÓNICO PARA JUSTIFICAR LA REALIZACIÓN DEL RETO.

FEBRERO 2023
RETO FAMILIAR

Realiza **CAMINANDO** la 'RUTA TURÍSTICA BENIMÀMET-BENIFERRI' y conoce la historia de los dos pueblos, a través de los 13 lugares de interés cultural marcados en el mapa.

INFANTIL: debe recorrer como mínimo, 2 puntos del mapa.

PRIMARIA: debe recorrer como mínimo, 4 puntos del mapa.



¡¡ÚLTIMO DÍA PARA ENVIAR LAS FOTOS: 12/03/2023!!

ENVÍA LA FOTOS DE TU RETO A: benimametenmoviment@gmail.com

MARZO 2023
RETO FAMILIAR

Realiza **CAMINANDO** una 'RUTA FALLERA' visitando los monumentos de las FALLAS de BENIMÀMET. O si lo prefieres, realiza una 'RUTA FALLERA' por la ciudad de Valencia. Debes visitar al menos 5 monumentos.



¡¡ÚLTIMO DÍA PARA ENVIAR LAS FOTOS: 20/03/2023!!

ENVÍA LA FOTOS DE TU RETO A: benimametenmoviment@gmail.com

ABRIL 2023 RETO FAMILIAR



JUGAR es VIVIR. Entonces.... **¡¡JUGUEMOS!!**

Para conseguir los puntos del Reto Familiar de Abril, debéis realizar al menos, 5 de las siguientes propuestas:

HACER UNA RUTA DE SENDERISMO



SALTAR A LA COMBA



IR DE ACAMPADA



HACER UN PICNIC SALUDABLE



PASEAR POR LA PLAYA



VOLAR EL CACHIRULO



JUGAR AL ESCONDITE



HACER YOGA



JUGAR AL SAMBORI



¡¡ÚLTIMO DÍA PARA ENVIAR LAS FOTOS: 18/04/2023!! - ENVÍALAS A: benimametenmoviment@gmail.com

MAYO 2023 RETO FAMILIAR

CAMINA 30 MINUTOS por la **PLAYA** y finaliza el reto realizando una sesión de **YOGA** frente al mar.



¡¡ÚLTIMO DÍA PARA ENVIAR LAS FOTOS: 02/06/2023!!

ENVÍA LA FOTOS DE TU RETO A: benimametenmoviment@gmail.com

2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

★ CARRERA SOLIDARIA.

★ GYMKHANA HARRY POTTER.

★ FERIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



CARRERA SOLIDARIA



GYMKHANA HARRY POTTER



FERIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (CON FAMILIAS)







3. ACTIVIDADES DENTRO DEL PROYECTO DEPORTIVO. (CEPAFE)

ATLETISMO



AULA CICLISTA



4. EN MI PATIO JUGAMOS TOD@S.

AYUDAS DESTINADAS A PROMOVER AGRUPACIONES DE CENTROS EDUCATIVOS PARA LA REALIZACIÓN Y PUESTA EN PRÁCTICA DE PROYECTOS COMUNES QUE FAVOREZCAN LA EDUCACIÓN INCLUSIVA Y LA INNOVACIÓN EDUCATIVA.

«BOE» NÚM. 83, DE 7 DE ABRIL DE 2022



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



'EN MI PATIO JUGAMOS TOD@S'

- CEIP TERESA COMINO (VILLAFRANCA DE CÓRDOBA)
- CEIP ALHAMBRA (MADRID)
- CEIP BENIMÀMET (VALENCIA)



ENCUESTA ALUMMADO

(AGRUPACIÓN DE CENTROS)



PROPUESTA DE
JUEGOS DE PATIO
(DE 1º A 6º PRIMARIA)

PATIOS ACTIVOS

(AGRUPACIÓN DE CENTROS)



PICTOGRAMAS

(AGRUPACIÓN DE CENTROS)





MENSAJES SOBRE HÁBITOS SALUDABLES (AGRUPACIÓN DE CENTROS)



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. RETOS INDIVIDUALES.
2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.
3. FORMACIÓN COMUNIDAD EDUCATIVA.
4. BENIHORTA.

1. RETOS INDIVIDUALES.

- ★ VAN DIRIGIDOS A TODO EL ALUMNADO.
- ★ LOS RETOS SE PRESENTAN AL INICIO DE CURSO.
- ★ SE LES DA DIFUSIÓN EN LA PÁGINA WEB DEL CENTRO Y EN NUESTRAS REDES SOCIALES (INSTAGRAM Y TELEGRAM).
- ★ CADA ALUMN@ TIENE UNA HOJA DE REGISTRO MENSUAL.
- ★ SE PUNTÚAN DIARIAMENTE POR LOS TUTORES Y TUTORAS.

RETOS INDIVIDUALES

1



Utiliza envases
reutilizables: botella
rellenable, táper o
portabocadillos.

2



Almuerza saludable:
fruta, verdura, frutos
secos y agua.

BENIMÀMET

en moviment!

NOMBRE:

CURSO:



**Cumple estos 2 retos cada día
y suma 2 puntos:**

1



Utiliza envases
reutilizables: botella
rellenable, táper o
portabocadillos.

2



Almuerza saludable:
fruta, verdura, frutos
secos y agua.

OCTUBRE

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

(Colorea la casilla completa si acumulas 2 puntos, la mitad,
si consigues 1 o déjala en blanco, si ese día no puntuas)

PUNTUACIÓN
DIARIA DE LOS
RETOS
INDIVIDUALES

BENIMÀMET en moviment!

NOMBRE:

Luana

CURSO: 6 B



Cumple estos 2 retos cada día
y suma 2 puntos:

1



Utiliza envases
reutilizables: botella
rellenable, táper o
portabocadillos.

2



Almuerza saludable:
fruta, verdura, frutos
secos y agua.

OCTUBRE

1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30	31						

(Colorea la casilla completa si acumulas 2 puntos, la mitad,
si consigues 1 o déjala en blanco, si ese día no puntuas)

NOMBRE:

Alba

CURSO: 6-B



OCTUBRE

Cumple estos 2 retos cada día
y suma 2 puntos:

1



Utiliza envases
reutilizables: botella
rellenable, táper o
portabocadillos.

2



Almuerza saludable:
fruta, verdura, frutos
secos y agua.

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

(Colorea la casilla completa si acumulas 2 puntos, la mitad,
si consigues 1 o déjala en blanco, si ese día no puntuas)

RETOS INDIVIDUALES



2. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS.

★ VISITA AL HUERTO DE UN ABUELO.

★ TALLER BIO.

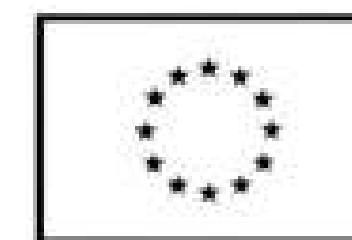
★ VISITA AL HUERTO DE COMEDOR.

VISITA AL HUERTO DE UN ABUELO



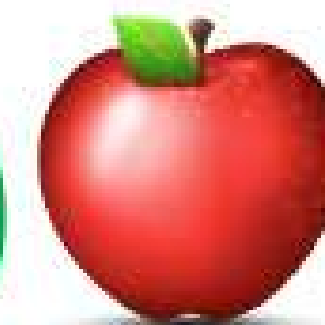
TALLER BIO: PRODUCTOS ECOLÓGICOS Y DE PROXIMIDAD

ORGANIZADO POR EL COMITÉ DE AGRICULTURA ECOLÓGICA DE LA COMUNITAT VALENCIANA (CAECV) Y LA
CONSELLERIA D'AGRICULTURA, MEDI AMBIENT, CANVI CLIMÀTIC I DESENVOLUPAMENT RURAL.



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola
de Desarrollo Rural
Europa invierte en las zonas rurales

TALLER BIO



VISITA AL HUERTO

(EMPRESA DE COMEDOR)



FORMACIÓN FAMILIAS CHARLA-TALLER SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



LA PREVENCIÓN: EL MEJOR REGALO PARA TUS HIJ@S

JUEVES
16
DICIEMBRE
15:00H
GIMNASIO
CEIP BENIMÀMET



 **MARIA MARÍN**
Salud Integral

Graduada en Nutrición Humana y Dietética. Universidad de Valencia
Máster Entrenamiento y Nutrición Deportiva. Universidad Europea de Madrid
Beca Predoctoral en Genética y Rendimiento Deportivo. Universidad Europea de Madrid
Beca Predoctoral en 'Sport Science, Strength & Conditioning'. University of Greenwich

¿DE QUÉ HABLAREMOS?

Marketing de Productos
Alimentos Ultraprocesados
Calidad Nutricional de los Alimentos
Plato de Harvard
Salud Integral
Hábitos de Consumo
Alimentación Saludable

¡¡OS ESPERAMOS A TOD@S!!

CONFIRMAD ASISTENCIA EN: benimametenmoviment@gmail.com

3. FORMACIÓN COMUNIDAD EDUCATIVA

4. BENIHORTA (PROYECTO DE HUERTO ESCOLAR)

HORTICULTORES DEL BARRIO



cerai
centro de estudios rurales y
de agricultura internacional

CONCURSO DE LOGOS

HOTEL DE INSECTOS





MEDIOAMBIENTE

1. RETOS INDIVIDUALES.

2. CHARLAS Y TALLERES.

3. PATRULLA VERDE.

1. RETOS INDIVIDUALES



Utiliza envases
reutilizables: botella
rellenable, táper o
portabocadillos.



UN MAR DE PLÁSTICO

Viernes 22 noviembre 2019

ANA MIGUEL & NATHAN ROBINSON



2. CHARLAS Y TALLERES

HORARIOS

9:00-10:00 ____ 1º 2º 3º PRIMARIA

10:00-11:15 ____ 4º 5º 6º PRIMARIA

(AULA DE MÚSICA)



PLOGGING EN LA PLAYA

(CON BIOAGRADABLES)



10:00 ¿EN QUÉ CONSISTE LA ACTIVIDAD?

- CHARLA SENSIBILIZACIÓN (30')
- LIMPIEZA PLÁSTICOS PLAYA (1H 30')
- JUEGOS EN LA PLAYA (1H)



PLAYA DE LA PATAGONA (ALBORAIA)
(DELANTE DE 'LA MÁS BONITA')

APÚNTATE
Entregando la
inscripción rellena
a l@s tutor@s antes
del 4 de MAYO.

ORGANIZA:

COLABORA:



BIOAGRADABLES



¡¡TE ESPERAMOS!!





3. PATRULLA VERDE



RECICLAJE
+
COMPOST

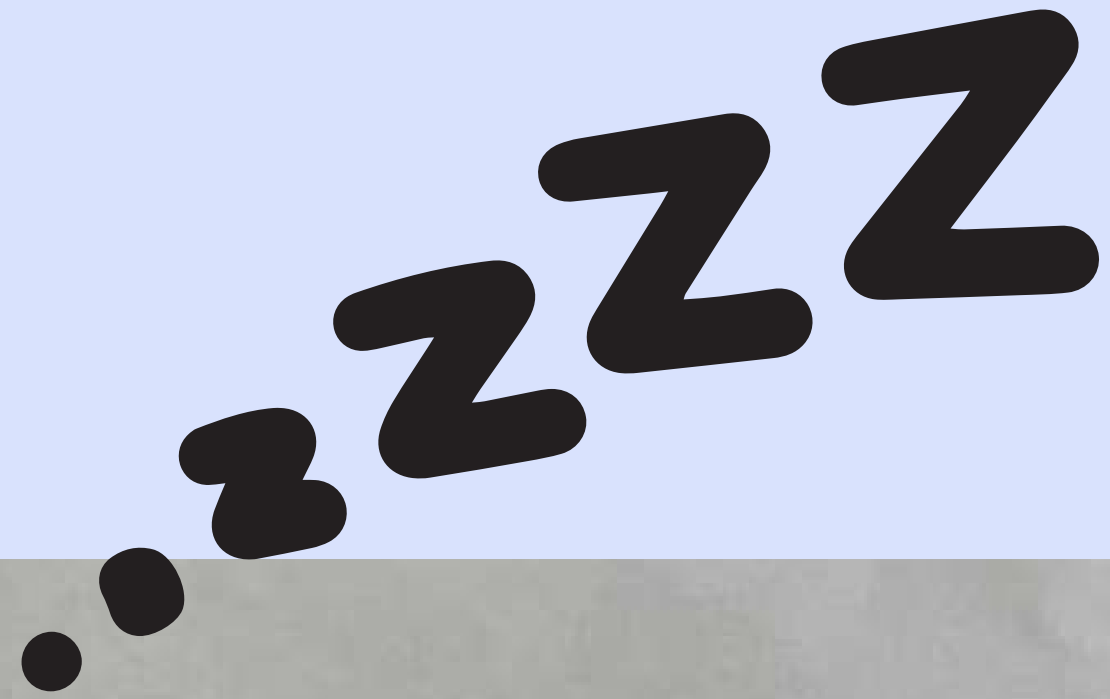
BUEN DESCANSO

RUTINA DE SUEÑO



Antes de dormir, cena, leo y me bati en la cama, luego cuando. Es de día desayuna leche i tostadas, me lavo los dientes y me visto y bati para el cole.

RUTINA DE SUEÑO



Mantener un horario de sueño organizando, regularizar la hora de acostarse y levantarse. Evitar dormir por el día. Si ~~acansa~~ una siesta de media hora, si duerme Siesta, hagalo a la misma hora todos los días. Dormir lo necesario para sentirse saludable, no pasar un tiempo excesivo en la cama.

PROYECTOS INTERDISCIPLINARES

- ✓ LA VUELTA AL MUNDO EN MOVIMIENTO.
- ✓ NOS COMEMOS LOS COLORES.
- ✓ SÚPERHEROES SALUDABLES.

LA VUELTA AL MUNDO EN MOVIMIENTO



PAÍS: China (Pekín) 2008

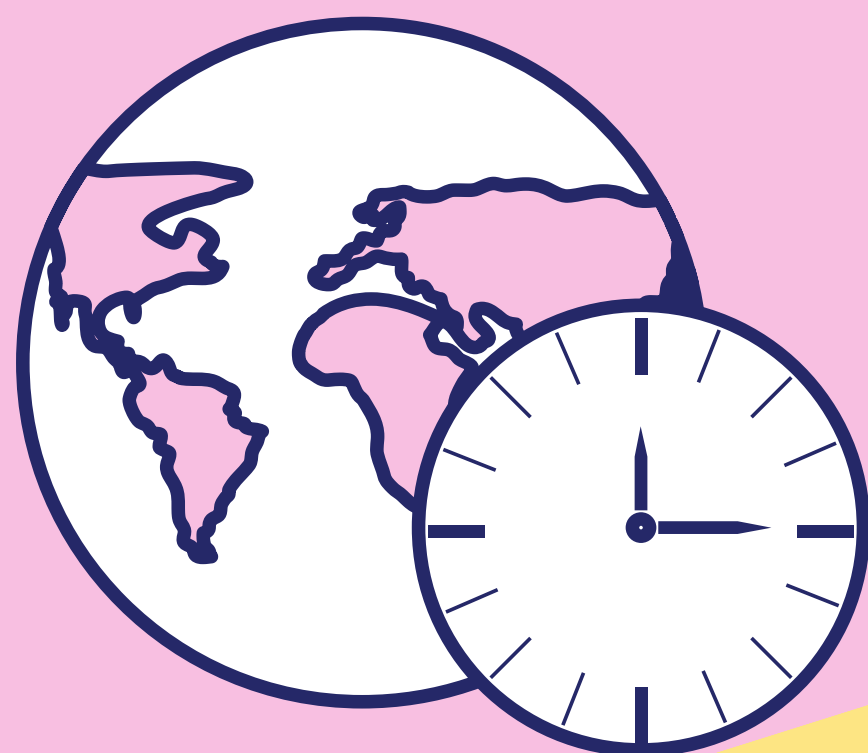
BANDERA:



HORA: Aquí 13:00 China 19:00

DEPORTE: Tenis de mesa





NOM: Nerea DATA: 10/11/23

RELACIONA BANDERA AMB PAÍS

ESPORTS MÉS POPULARS EN AQUESTOS PAÏSOS



AUSTRÀLIA

SUMO



CHINA

TENIS DE TAULA



JAPÓN

RUGBY

Quin hora és?

DIFERÈNCIA DE 8 HORES Japón ESPANYA LES 14H 22:00

DIFERÈNCIA DE 9 HORES Austràlia ESPANYA LES 11H 20:00

DIFERÈNCIA DE 6 HORES China ESPANYA LES 10 H 16:00



NOS COMEMOS LOS COLORES



COMPRAMOS Y COCINAMOS



RECETA DULCE



RECETA SALADA



SÚPERHEROES SALUDABLES



¿CUÁNTO AZÚCAR TOMAMOS?

Negra = 7 20/10 = azúcar: 29 g

Galletas Finas gullón = azúcar: 3,6 g

Velave, Pipas = azúcar: 4,4



ACTIVIDAD BASADA EN LA PROPUESTA DE



ACTIVIDAD BASADA EN LA PROPUESTA DE



Productos y su contenido de azúcar:

- Doritos: 1,2g (30g Doritos Tex-Mex)
- Palomitas Pirocas: 32g (1 Palomitas Dorces Hacendado 100g)
- Bicentury: 8,4g (2 Tortitas Arroz Integral 32,5g)
- Roditas: 27g (8 Roditas Chocolate Blanco 75g)
- Chocolate Avellana Avela: 19,5g (50g Cereales Chocolate Hacendado)
- Huesitos Original: 8,4g (1 Huesitos 20g)
- Donettes: 12,8g (2 Donettes Noyados 44g)
- Caramelos Fruta: 15g (4 Caramelos de Frutas 25g)
- BAHAMAS 2 Litros: 19g (1 Vaso de Zumos Frutas 250ml)
- Caritas cacao: 11g (4 Balletras Cacao Hacendado 44g)
- Choco Gofas: 14g (20g Pepitas de Chocolate Negro 44g)

RECOMENDACIONES DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)

La Organización Mundial de la Salud recomienda reducir el consumo de azúcar libre.

¿QUÉ ES EL AZÚCAR LIBRE?

- La OMS considera azúcar libre:
- Los azúcares añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores.
- Los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes y el sirope de fructo.
- Los azúcares presentes de forma natural en los azúcares de fruta.

Las recomendaciones de la OMS se refieren al consumo de los azúcares añadidos presentes en los frutos y los vegetales enteros frescos, aunque el azúcar como el concentrado de zumo de fruta.

CONSUMO MÁXIMO DE AZÚCAR DIARIO RECOMENDADO SEGÚN LA OMS

GRUPO	CONSUMO MÁXIMO DE AZÚCAR DIARIO RECOMENDADO
BEBÉS	0 gramos AZÚCAR/DÍA
NIÑOS	16 gramos AZÚCAR/DÍA
ADULTOS	25 gramos AZÚCAR/DÍA

¿CUÁNTO AZÚCAR TOMAMOS?

¡¡GRACIAS!!

