

Circuit CIDEsaludable

“Circuit CIDEsaludable” en un entorn escolar per potenciar la vida activa en la comunitat educativa.

AUTORIA

Julbe Sallés, Maria Lourdes*, Bosch Ferragut, Antònia**
 (*Metgessa del col·legi i Professora d'Anatomia Aplicada,
 **Professora d'Educació Física)

CENTRE DE TREBALL

CIDE Centro Internacional de Educación S.C.L. Palma. Illes Balears.

PERSONA DE CONTACTE

Maria Lourdes Julbe Sallés, l.julbe@cide.es, 971.60.64.99



INTRODUCCIÓ

L'estrès emocional, el sedentarisme i l'obesitat són un problema en la societat escolar actual. Tenint com a referent la “Ruta Saludable” del centre de salut de la nostra ZBS, ens plantejam realitzar un “Circuit Saludable” en el nostre entorn escolar, promovent la vida activa i fomentant l'exercici a l'aire lliure.

- Promoure la vida activa i fomentar l'exercici a l'aire lliure.
- Gestionar les emocions per a prevenir l'estrès en l'àmbit escolar.
- Prevenir l'obesitat i el sedentarisme.

OBJECTIUS

INICI / FINAL
 PAVELLÓ - ESCALES DE BÀSQUET

ZONA 1
 ESCALES DE BÀSQUET - GRADES DE FUTBOL

ZONA 2
 GRADES DE FUTBOL - CAMP DE FUTBOL

ZONA 3
 CAMP DE FUTBOL - PAVELLÓ

A QUI VA DIRIGIT

Tota la comunitat educativa CIDE.

PARAULES CLAU

circuit saludable, escolar, promoció de la salut

- Consisteix en una ruta circular de 540 m dins l'escola amb 3 zones per a realitzar exercicis físics bàsics, utilitzant la infraestructura i el mobiliari del pati.
- S'han identificat les zones amb rètols i s'ha fet difusió del projecte a la comunitat educativa.
- Els alumnes d'Anatomia Aplicada van col·laborar en el disseny, juntament amb els Departaments d'Educació Física, Orientació, Servei Mèdic i Manteniment. L'equip directiu va donar suport al projecte facilitant els mitjans necessaris.

ACTIVITATS REALITZADES

RESULTATS

- Integració del projecte dins l'assignatura d'Educació Física a tots els nivells, amb valoracions d'ús molt satisfactòries.
- S'utilitza com a eina de gestió de l'estrès dins el programa d'educació emocional.
- Permet al personal docent i no docent disposar d'una zona on fer una pausa, connectar amb l'aire lliure i fer estiraments.

- S'ha detectat la necessitat de promocionar el circuit a la resta de la comunitat educativa.
- És fàcil d'integrar en la dinàmica del centre educatiu.
- S'ha de continuar treballant per millorar el circuit i indicar els exercicis segons edats i intensitats.

CONCLUSIONS