

PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA
PROYECTO MARCHA SALUDABLE (MILLA)
F.B.O. EXTRAORDINARIO
CURSO 2022 - 2023

JUSTIFICACIÓN

Este Proyecto es un recurso didáctico para los grupos TGD 15, TGD 16 y TGD 17 del nivel F.B.O. Extraordinario integrado por 3 tutoras, 11 alumnos y alumnas y 1 educadora.

El objetivo es reducir la ansiedad y estrés, prevenir la obesidad, el sedentarismo, como una parte muy importante de la **educación para la salud**, enmarcada en el **currículo escolar**.

Pretendemos, por medio de la diversión y el compañerismo, animar a todos los alumnos y alumnas a recorrer una milla diaria junto con sus compañeros, educando en un estilo de vida saludable y adquiriendo conocimientos y hábitos de vida saludable, mejorando así la salud física, emocional y social del alumnado.

Está basado en Proyecto Escuela de la Milla (<http://www.escuelasdelamilla.es/>), en honor al programa escolar “The Daily Mile”, una iniciativa surgida en Reino Unido que actualmente cuenta con más de 800 colegios inscritos. Se incluye como actividad dentro del Programa Educativo Creciendo en Salud.

OBJETIVOS

- Mejorar la salud física, social, emocional y el bienestar de los alumnos.
- Ayudar a mejorar su rendimiento, estado de ánimo y concentración.
- Reducir la ansiedad y el estrés.
- Desarrollar una actividad divertida, social y que promueva las relaciones sociales positivas.
- Fomentar las relaciones con sus compañeros de pabellón al aire libre.

CONTENIDOS

- Alimentación saludable
- Actividad física
- Prevención del sedentarismo
- Salud física, social y emocional
- Socialización positiva.

ACTIVIDADES TIPO

- Preparación en clase para la actividad
- Salida diaria al patio para caminar

METODOLOGÍA DE TRABAJO

La metodología de este proyecto se basa en estos principios básicos:

- **1 DIVERTIDO**
Es una oportunidad para divertirse y disfrutar de un rato al aire libre con sus compañeros.
- **2 EL TIEMPO**
El tiempo meteorológico no debe ser una barrera, en primavera irán más frescos y en invierno completarán la milla con su chaqueta o sudadera. Sólo se dejará de realizar la actividad en caso de lluvia.
- **3 LA ROPA**
Al no tratarse de una gran distancia, los alumnos no necesitan una indumentaria especial ni calentar antes de la actividad.
- **4 SEGURO**
Al realizarse dentro del recinto escolar y no ser una actividad peligrosa, el alumnado no corre ningún riesgo.
- **5 SIMPLE**
La simplicidad de la actividad es la clave para su éxito.
- **6 LIBRE**
El alumnado tendrá libertad para completar la milla a su ritmo (sobre todo al principio), con las ayudas necesarias.
- **7 RUTINA**
Se tomará la rutina de recorrer la milla siempre a la misma hora (justo antes del recreo)
- **8 RÁPIDO**
Una milla son 1.600 metros, por lo que solo lleva unos minutos completar todo el recorrido. Atendiendo a las características del alumnado se tomará como referencia de distancia una vuelta al campo.
- **9 TODOS GANAN**

Son muchos los beneficios y ventajas que La Milla diaria aporta a los alumnos.

RECURSOS PERSONALES

Este proyecto lo desarrollarán el alumnado, las tutoras y la educadora de FBO Extraordinaria del pabellón 2.

ESPACIO

Se realizará en el recreo de FBO Extraordinaria.

DURACIÓN

La práctica de este taller es de un curso escolar.

TEMPORALIZACIÓN

Se realizará de lunes a viernes de 10,30 a 11,00

PROCESO DE EVALUACIÓN

Como valoración del proyecto tendremos en cuenta los siguientes indicadores:

- Capacidad de esfuerzo para realizar la actividad.
- Manifestación progresiva de agrado o desagrado.
- Participación más prolongada en actividades y tareas.
- Repercusión en sus hábitos de vida saludable.
- Manifestación de actitudes positivas hacia personas y situaciones.
- Señales fisiológicas de bienestar.
- Reducción de conductas desajustadas.