

**PROYECTO MARCHA SALUDABLE (MILLA)  
F.B.O. EXTRAORDINARIO PABELLÓN 1  
CURSO 2022– 2023**

**JUSTIFICACIÓN**

El presente Proyecto pretende ser un recurso didáctico para tres grupos del nivel 3º ciclo F.B.O. Extraordinario FBO 19, 20 y 21. Estos están integrados por 3 tutoras, 9 alumnos/as y tres PTIS.

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.
- Realizar cambios posturales con aquellos alumnos que tienen un gran sedentarismo y permanecen largos periodos de tiempo sentados.
- 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.
- Trabajar en un espacio al aire libre tan importante en este curso escolar

**CONTENIDOS**

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

## **ACTIVIDADES TIPO**

Preparación en clase para la actividad, preparando la música que vamos a utilizar para amenizar la caminata y motivar a nuestros alumnos, ya que a gran parte de ellos la música es un elemento motivador y agradable.

Salida diaria al patio para caminar.

Lavado de manos en el servicio del patio una vez terminada la actividad

## **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. Además, es una actividad que se puede llevar a cabo perfectamente con nuestro grupo burbuja al completo ya que se mantiene la distancia de seguridad y se realiza al aire libre.
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 los mismos días y a la misma hora. Dichos momentos están establecidos en el horario del aula y presentado a primera hora a los alumnos.
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**

Tutora de FBO 19, tutora de FBO 20, tutora de FBO 21 y tres P.T.I.S.

## **ESPACIO**

Se realizará en las pistas de futbol donde llevamos a cabo nuestro recreo, ya que después de la milla coincide con el tramo horario del patio. El recorrido estará señalizado.

## **DURACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN**

El horario para ello va a ser de lunes a viernes de 11:30h a 12h, donde se realiza el recreo y se llevará a cabo durante todo el curso escolar.

## **PROCESO DE EVALUACIÓN**

Como valoración del proyecto tendremos en cuenta los siguientes indicadores:

<b>INDICADORES</b>
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.
Actividad que cumpla las normas de seguridad e higiene establecidas por el COVID.