

## JORNADAS TAS 2012-2013

Como parte de la segunda etapa del programa desarrollaremos con las 10 escuelas seleccionadas las Jornadas TAS. Éstas consistirán en tres días de actividades para todos los alumnos de ESO del centro, profesorado y familias.

Durante estos días todos los alumnos podrán compaginar sus clases normales con las actividades programadas, relacionadas siempre con los ámbitos de la alimentación y la actividad física.

El eje transversal de las jornadas lo constituirá una pirámide de cuatro caras. En la primera estarán representados los alimentos; en la segunda, algunos platos y formas de cocinar; en la tercera, personas comiendo de maneras diferentes, y finalmente, en la cuarta, individuos de todas las edades realizando diferentes actividades.

Esta enorme pirámide (colocada en algún lugar del centro) estará cerrada. Para poder acceder a su interior y descubrir su significado los alumnos necesitarán un código o clave que conseguirán al ir realizando las diferentes actividades. Entre todos intentaremos conocer el secreto que esconde la pirámide, buscando el equilibrio y la armonía, el secreto que nos llevará a la salud y al bienestar.

La Fundación Alícia apuesta por la cocina como herramienta básica para la mejora de la alimentación y la promoción de buenos hábitos alimentarios. Alícia entiende que la cocina, como estrategia de gestión de cuanto comemos y cómo lo comemos, resulta un lenguaje fácilmente comprensible para todo el mundo. Y por ese motivo todos los talleres de alimentación que recibirán alumnos, profesores y familias contarán con este componente culinario. Por otro lado, la actividad física se reforzará con actividades de promoción de un estilo de vida saludable y un mejor aprovechamiento del tiempo libre dentro y fuera del horario escolar para entender que hay muchas formas de tener una vida activa, además de practicar deporte de forma tradicional.

Con una charla inaugural daremos inicio a las jornadas. Se pretende presentar el Programa TAS a todos los alumnos de ESO y al profesorado del centro. Los alumnos que participaron en el programa el año pasado explicarán su experiencia y presentarán la que fue su propuesta de mejora de hábitos para el proyecto. Con la charla también se quiere propiciar una pequeña reflexión sobre los cambios y contrastes alimentarios por exceso y por defecto que se viven actualmente en el mundo.

Se aprovecharán las horas de recreo para hacer actividades y promover la alimentación saludable (“El recreo, un buen momento para la fruta. ¿Lo probamos?”) y la actividad física, a partir de ejercicios divertidos y/o cotidianos (“El patio, ¡un espacio para el movimiento!”).

Resulta muy importante la influencia que los alumnos mayores ejercitan sobre los más pequeños como referentes de hábitos correctos. Es por eso que, durante estos días, los alumnos de 4º (el grupo que trabajó el año anterior) serán formados como agentes activos para poder transmitir los diferentes contenidos de una forma más clara a sus compañeros. Su participación será clave durante el transcurso de las jornadas.

## ACTIVIDADES JORNADAS TAS

ACTIVIDADES ALUMNOS ESO	
Actividad	Objetivo
<p><b>¿Qué cocina el mundo?</b> Fundación Alicia</p>	<p>Conocer las diferentes culturas alimentarias y tomar conciencia de las problemáticas relacionadas con esta cuestión (hambre, escasez de agua, sobrealimentación...). Descubrir a través de diferentes recetas alimentos y platos de todo el mundo y aprender cómo las preferencias alimentarias pueden cambiar según el lugar donde se viva. Trabajar conceptos como proximidad, sostenibilidad y prevención del derroche alimentario.</p>
<p><b>Taller TAS</b> <b>¡Buscando el equilibrio!</b> <b>¡Yo me lo guiso, yo me lo como!</b> Fundación Alicia</p>	<p>Fomentar la práctica de actividad física a través del ocio activo y concienciar a los alumnos de la gran relación que existe entre actividad física y energía consumida. Aprender a dar importancia a la cocina y a la utilización de alimentos frescos y de temporada. Entender que la cocina es la herramienta principal con la que contamos los seres humanos para transformar los alimentos y hacer que sean digeribles y, a su vez, más ricos.</p>
<p><b>¿Comemos bien? ¿Nos movemos lo suficiente?</b> Fundación Alicia</p>	<p>Taller que se propone, antes que nada, conocer los hábitos alimentarios y de actividad física de los asistentes, siendo ellos mismos quienes se den cuenta del propio comportamiento. Trabajar conjuntamente cuáles serían los hábitos a seguir para el buen crecimiento y el mantenimiento de la salud y explicar los diferentes alimentos que debemos tomar en las comidas principales y en qué proporciones. Consta de una parte donde los alumnos y ponen en práctica este conocimiento.</p>
<p><b>¡Vive activo, muévete!</b> Fundación Alicia</p>	<p>Reconocer las ventajas de tener un estilo de vida saludable y sobre todo tomar conciencia de que cualquier actividad cotidiana que implique movimiento (subir y bajar escaleras, ir a la escuela andando...) suma en beneficio de nuestra salud. Aprovechar esta actividad para elaborar material visual (carteles) con recomendaciones para promover el ocio activo en el entorno escolar.</p>
<p><b>¡Alimentarnos bien! Cómo planificar una alimentación saludable</b> Fundación Alicia</p>	<p>Trabajar la planificación de un menú semanal como herramienta para asegurar que la alimentación sea variada y equilibrada. Para ello se hace un recordatorio de la Pirámide y de la importancia de introducir a lo largo de la semana todos los grupos que la componen. Se explicarán cada una de las comidas que se deben realizar al día y los grupos alimentarios que deben incorporarse.</p>

<p><b>El sentido de los sentidos</b> <b>Fundación Alicia</b></p>	<p>Explicar el funcionamiento básico de los sentidos, considerados ventanas del cuerpo que nos dan información de todo lo que nos rodea. Se intenta, también, entender un poco más los mecanismos de la percepción, haciendo hincapié en aquellos que tienen que ver con la alimentación.</p>
<p><b>Danza</b> <b>Mercat de les Flors</b></p>	<p>Acercar la danza a todos los alumnos del centro con el objetivo de conocer otras disciplinas artísticas que les puedan ayudar a entender mejor el funcionamiento del cuerpo humano y, a la vez, fomentar el movimiento. Un coreógrafo del Mercat de les Flors (centro de danza de referencia a nivel nacional) dará unas clases dinámicas y divertidas adaptadas a las capacidades de todos los alumnos.</p>
<p><b>Me gusto tal y como soy</b> <b>Fundación IMA</b></p>	<p>¿Qué peso tiene el aspecto físico en la autovaloración de chicos y chicas? Cuando la idea de belleza presiona, ésta puede distorsionar cómo se ven o se sienten con el propio cuerpo. Conseguir que chicos y chicas de secundaria descubran, a través de la reflexión y la participación activa, la importancia de gustarse a sí mismos y de sentirse a gusto con el propio cuerpo. La actividad será a cargo de un profesional de la Fundación Imagen y Autoestima (IMA).</p>

<p><b>ACTIVIDADES DEL RECREO</b></p>	
<p><b>Actividad</b></p>	<p><b>Objetivo</b></p>
<p><b>El patio, ¡un espacio para el movimiento!</b> <b>Fundación Alicia</b></p>	<p>Estimular de forma lúdica la actividad física durante el recreo y favorecer la integración y el juego en grupo.</p>
<p><b>El recreo, un buen momento para la fruta. ¿Lo probamos?</b> <b>Fundación Alicia</b></p>	<p>Fomentar el consumo de fruta como parte de un desayuno saludable y como una excelente opción para consumir en la hora del recreo.</p>

<p><b>ACTIVIDADES PROFESORADO Y/O FAMILIAS</b></p>	
<p><b>Actividad</b></p>	<p><b>Objetivo</b></p>
<p><b>¡Cocinar para comer mejor!</b> <b>Fundación Alicia</b></p>	<p>Dar herramientas para elaborar menús equilibrados y apetitosos. Aprenderemos a confeccionar una comida equilibrada para cada día de la semana. Veremos la mejor forma de elaborar platos fáciles y rápidos para toda la familia teniendo en cuenta que el ritmo de vida actual no nos permite dedicar mucho tiempo a la cocina. Haremos una pequeña demostración culinaria para evidenciar que se puede cocinar rápido y, a la vez, sano, variado y divertido.</p>