

COLEGIO IES MURIEDAS

Jornadas TAS 2012-2013

Presentación

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.

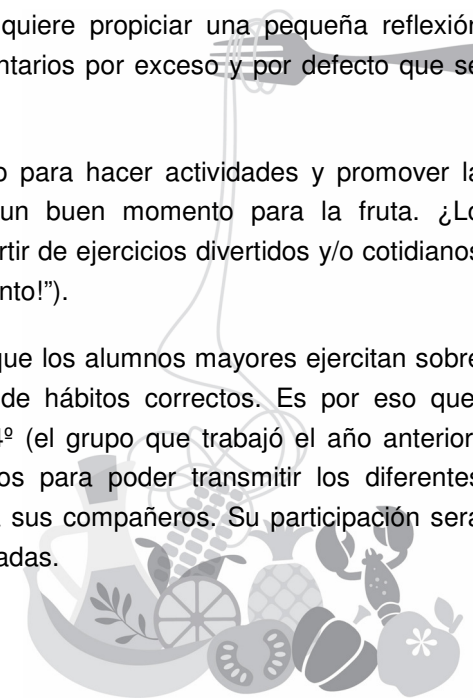
La Fundación Alicia apuesta por la cocina como herramienta básica para la mejora de la alimentación y la promoción de buenos hábitos alimentarios.

Alicia 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.



Horario de actividades

HORARIO	DIA 1- Martes 15 de Enero			
8:30 a 9:15	Charla inaugural			
9:20 a 11:10	1ro A (26) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	1ro B (27) Taller cocina: Comemos bien, nos movemos lo suficiente? 2 monitores FA	1ro C (24) Taller de Remo (remoergómetros)	4to A (27) Taller en el aula: Vive activo, muévete! 1 monitor FA
11:10 a 11:40	RECREO: El patio, un espacio para el movimiento! Kimball - juegos tradicionales - competición saltos de cuerda			
11:40 a 13:00	1ro A (26) Taller de cocina: Comemos bien, nos movemos lo suficiente? 2 monitores FA	1ro B (27) Taller de Remo (remoergómetros)	1ro C (24) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	4to B (27) Taller en el aula: Alimentarnos bien!, Cómo planificar una alimentación saludable. 1 monitor FA
13:00 a 14:15	1ro A (26) Taller de Remo (remoergómetros)	1ro B (27) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	1ro C (24) Taller de cocina: Comemos bien, nos movemos lo suficiente? 2 monitores FA	4to C (35) Taller en el aula: El sentido de los sentidos 1 monitor FA

HORARIO	DIA 3 - Jueves 17 de Enero			
8:30 a 9:20	Clase normal en el aula para todos los alumnos de la ESO			
9:20 a 11:10	3ro A (26) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	3ro B (26) Taller de Cocina: Buscando el equilibrio. Yo me lo guiso, yo me lo como! 2 monitores FA	3ro C (23) Taller de Remo (remoergómetros)	4to A (27) Taller en el aula: Me gusto tal y como soy! 1 monitor IMA
11:10 a 11:40	RECREO: El patio, un espacio para el movimiento! Kimball - juegos tradicionales - competición saltos de cuerda			
11:40 a 13:00	3ro A (26) Taller de Cocina: Buscando el equilibrio. Yo me lo guiso, yo me lo como! 2 monitores FA	3ro B (26) Taller de Remo (remoergómetros)	3ro C (23) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	4to B (27) Taller en el aula: Me gusto tal y como soy! 1 monitor IMA
13:00 a 14:15	3ro A (26) Taller de Remo (remoergómetros)	3ro B (26) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	3ro C (23) Taller de Cocina: Buscando el equilibrio. Yo me lo guiso, yo me lo como! 2 monitores FA	4to C (35) Taller en el aula: Me gusto tal y como soy! 1 monitor IMA

HORARIO	DIA 2 - Miércoles 16 de Enero			
8:30 a 9:20	Clase normal en el aula para todos los alumnos de la ESO Los alumnos de 4to (A ó B) grabarán el video para la actividad de la pirámide			
9:20 a 11:10	2do A (25) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	2do B (26) Taller de cocina: Que cocina el mundo? 2 monitores FA	2do C (18) Taller de Remo (remoergómetros)	4to A (27) Taller en el aula: Alimentarnos bien!, Cómo planificar una alimentación saludable. 1 monitor FA
11:10 a 11:40	RECREO: El patio, un espacio para el movimiento! Kimball - juegos tradicionales - competición saltos de cuerda			
11:40 a 13:00	2do A (25) Taller de cocina: Que cocina el mundo? 2 monitores FA	2do B (26) Taller de Remo (remoergómetros)	2do C (18) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	4to B (27) Taller de los sentidos 1 monitor FA
13:00 a 14:15	2do A (25) Taller de Remo (remoergómetros)	2do B (26) Taller de Danza 1 monitor MDF + 1 monitor FA	2do C (18) Taller de cocina: Que cocina el mundo? 2 monitores FA	4to C (35) Taller en el aula: Vive activo, muévete! 1 monitor FA
16:30 a 18:00	Actividad profesores 2 monitores FA			
18:30 a 20:00	Actividad familias 2 monitores FA			

HORARIO	DIA 4 - Viernes 18 de Enero			
8:30 a 9:20	Clase normal en el aula para todos los alumnos de la ESO			
9:20 a 11:10	Un grupo de 4to (seleccionado por el tutor) estará trabajando en la preparación de la fruta para la actividad del patio. Todos los alumnos de 3ro y los dos grupos de 4to restantes estarán en clase normal ACTIVIDAD DE LA PIRÁMIDE (Descubrir el secreto de la pirámide) con los alumnos de 1ro y 2do			
11:10 a 11:40	RECREO: El patio, un buen momento para la fruta, lo probamos?			
11:45 a 13:30	ACTIVIDAD DE LA PIRÁMIDE (Descubrir el secreto de la pirámide) (3ros y 4tos) - Caurura de las jornadas			
13:30 a 14:15	Valoración de las jornadas (todos los alumnos deberán rellenar en el aula la misma evaluación que hicieron antes de empezar las jornadas)			