



CEIP "LOS LLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



COORDINADOR/A: CARMEN Mª MORENO MÁRQUEZ



CEIP "LOSLLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

ÍNDICE

PÁGINA

- 1. SITUACIÓN ACTUAL DEL PLAN O PROGRAMA.**
- 2. PARTICIPANTES**
- 3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA EL CURSO ESCOLAR.**
- 4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.**
- 5. CONTENIDOS QUE SE ABORDARÁN**
- 6. ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN.**
- 7. RECURSOS EDUCATIVOS.**
- 8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVISTAS EN EL MARCO DEL PROGRAMA**
- 9. FORMACIÓN ESPECÍFICA**
- 10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. MEDIDAS, PROCEDIMIENTOS E INDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN/PLAN DE ACCIÓN.**



CEIP "LOS LLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

1. SITUACIÓN ACTUAL DEL PLAN O PROGRAMA.

Este Proyecto tiene un objetivo claro, el cual es conseguir la creación de hábitos saludables a través de unos conocimientos básicos sobre la influencia de la alimentación y el ejercicio físico en la salud. Para su desarrollo se utiliza unas actividades sencillas e integradoras a desarrollar. Hace unos años el alumnado de este Centro tenía un alto porcentaje de obesidad y hoy en día se ha corregido mucho, gracias al programa, ya que los niños y niñas están muy motivados principalmente con nuestro concurso de la fruta.

En este proyecto se pretende concienciar y educar sobre los beneficios que aporta el consumo consciente y en su defecto de los graves problemas que se derivan del abuso de determinados alimentos y del sedentarismo. Hoy en día, y gracias en parte al desarrollo de este programa, los hábitos del alumnado van mejorando.

En el pueblo existen actividades deportivas que se desarrollan a través del Ayuntamiento y de Diputación y en las que participan parte de nuestros alumnos. Por otra parte, hay un club de atletismo y de fútbol que últimamente ha captado a un buen número de niños y niñas.

2. PARTICIPANTES

Se fomenta el trabajo colaborativo, estableciendo redes de cooperación entre docentes, familias, profesionales sanitarios y el conjunto de la comunidad educativa, con el objetivo de generar entornos saludables y cohesionados.



CEIP "LOSLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA EL CURSO ESCOLAR.

1. Incrementar la actividad física dentro y fuera de la escuela en el tiempo libre del alumnado.
2. Promover la incorporación en los estilos de vida del alumnado de la actividad física cotidiana, ya sea lúdica o pautada.
3. Hacer partícipes a las familias en determinadas actividades deportivas.
4. Concienciar sobre la importancia de unos hábitos alimentarios saludables.
5. Dar a conocer la dieta mediterránea.
6. Fomentar el consumo de al menos cinco raciones diarias de frutas y verduras frescas entre el alumnado.

4. ESTRATEGIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR.

ACCIÓN Y EVIDENCIA	OBJETIVOS	METODOLOGÍA	RECURSOS NECESARIOS	TEMPORALIZACIÓN
EMOCIONARIO	- Identificar distintas emociones (básicas y complejas) y sus manifestaciones corporales. - Diferenciar entre emociones positivas, negativas y neutras sin juzgarlas. - Comprender las causas y consecuencias de las emociones propias y ajenas.	Aprendizaje significativo: partir de experiencias reales del alumnado. Participación activa: fomentar el diálogo, la expresión oral y artística. Reflexión emocional: conectar emociones con pensamientos y conductas. Clima de confianza: crear un entorno seguro donde expresar lo que se siente. Enfoque transversal: integrar el emocionario en diferentes áreas		ANUAL
CARRERA SOLIDARIA	- Fomentar el esfuerzo personal y la superación individual. - Promover hábitos de vida saludables mediante la práctica del ejercicio físico.			21/11/25
CONCURSO "YO COMO FRUTA"	- Reconocer la importancia nutricional de las frutas para el crecimiento y la salud. - Identificar diferentes tipos de frutas, su origen y sus propiedades. - Desarrollar actitudes positivas hacia la alimentación saludable desde edades tempranas. - Fomentar la creatividad en la presentación y consumo de frutas (batidos, brochetas, ensaladas, etc.). - Sensibilizar sobre la reducción del consumo de alimentos ultraprocesados.			2º Y 3º TRIMESTRE
				20/02/26



CEIP "LOSLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

JORNADAS GASTRONÓMICAS DE CONVIVENCIA	• Fomentar la convivencia y la participación. • Valorar la diversidad cultural • Promover hábitos alimentarios saludables • Integrar la gastronomía como elemento educativo.			
DÍA DEL ATLETISMO Y DÍA DEL BALÓN	• Fomentar el esfuerzo personal y la superación individual. • Promover hábitos de vida saludables mediante la práctica del ejercicio físico. • Desarrollar la autonomía y la autorregulación en la actividad deportiva.			13/03/26 08/05/26

Las actuaciones concretas sobre este programa estarán recogidas en el Plan de actuación anual del Centro y se trabajarán de forma transversal junto con otros programas que ya desarrollan el Centro, y como parte de distintas efemérides, actividades complementarias y extraescolares, jornadas de convivencia con las familias, etc. Se intentará impregnar la actividad diaria del centro con la concienciación de hábitos de vida saludable, de manera que consigamos que los niños se motiven con la práctica de hábitos saludables.



CEIP "LOS LLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

5. CONTENIDOS QUE SE ABORDARÁN

EDUCACIÓN EMOCIONAL

- Conciencia emocional: conocimiento de las propias emociones, vocabulario emocional y conocimiento de las emociones de los demás.
- Regulación emocional: expresión de emociones, regulación de emociones y sentimientos y habilidades de afrontamiento.
- Autonomía emocional: autoestima, responsabilidad y actitud positiva.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

- Alimentación sana y equilibrada (haciendo hincapié en un desayuno sano).
- Conocimiento e interpretación de la pirámide de los alimentos.
- Actividad física diaria como actividad de ocio.

6. ACTIVIDADES QUE SE REALIZARÁN.

1. Educación emocional:

- Cada clase trabaja su emocionario de manera adaptada a su alumnado.

Otras actividades a realizar en educación primaria podrían ser:

- Realizar escritos donde el alumnado puede expresar sus emociones.
- El cofre pirata nos sirve para enviar mensajes a cualquier persona de la comunidad educativa y expresar los buenos sentimientos que tenemos hacia ellos.
- Tarros "Mis momentos felices" donde los alumnos depositan los momentos felices vividos y al final de cada mes se leen. Su finalidad es valorar las cosas positivas de la vida, y no ver siempre lo negativo.

2. Estilos de vida saludable:

-Carrera solidaria "Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer"(21 de noviembre). Participa en alumnado de 3º a 6º de educación primaria.

-Concurso: "Yo como fruta":

- Durante el segundo y tercer trimestre, se realizara un concurso por clase en el que se seguira un registro sobre el consumo de fruta que realiza el alumnado. El alumno o alumnos ganadores de cada clase, tiene como premio un desayuno saludable



CEIP "LOS LLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

-Jornadas gastronómicas de convivencia en las que participa toda la Comunidad Educativa con motivo de la Semana Cultural (20 de febrero de 2025).

-Día del balón

Otras actividades que se pueden realizar serían:

-Recetarios de diferentes frutas sobre la silueta de esa fruta.

-Platos decorados con frutas simulando dibujos divertidos.

-Libro de las adivinanzas sobre frutas, verduras y hortalizas.

-Invención de eslogan sobre hábitos saludable.

7. RECURSOS EDUCATIVOS.

Recursos materiales

Marco de Referencia del Programa de Promoción de Hábitos de Vida Saludable.

Dossier Informativo del Programa.

Guía Didáctica de la L.I. Educación Emocional Guía Didáctica de la L.I. Estilos de Vida Saludable.

Guía Didáctica de la L.I. Uso Positivo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación

En nuestro Centro disponemos de comedor escolar, lo que nos da juego para realizar diferentes actividades relacionadas con la alimentación saludable.

Recursos humanos: Disponemos de personas dispuestas a dar charlas relacionadas con el uso de las Tecnologías (Guardia Civil), sobre las emociones (EOE, educadora social...) y también sobre alimentación saludable (personal de cocina del comedor escolar), charlas de Diputación impartidas por profesionales...

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA COMUNICACIÓN Y DIFUSIÓN DE LAS ACTUACIONES PREVISTAS EN EL MARCO DEL PROGRAMA

Todas las actividades se difundirán a través de las redes sociales del colegio .

Se expondrán los trabajos realizados en los espacios comunes del centro, en el comedor, pasillos y en las aulas.

Todo el claustro de profesores participa en este plan y por tanto tiene la información necesaria para llevarlo a cabo.

A través de notas informativas a las familias. Tablón de anuncios del centro.



CEIP "LOS LLANOS"
ÁLORA—MÁLAGA
CÓDIGO CENTRO: 29000785

9. FORMACIÓN ESPECÍFICA

Participar en los diferentes programas de formación. Jornadas del programa que este curso tendrán lugar el 19/11/2025.

10. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN. MEDIDAS, PROCEDIMIENTOS E INDICADORES PARA EL SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACTUACIÓN/PLAN DE ACCIÓN.

A lo largo de todo el curso se irá revisando y analizando los resultados de las actividades programadas, evaluando si han tenido un resultado positivo para repetirlas o sustituirlas por otras.

Realizaremos un seguimiento de las estrategias utilizadas por trimestre.

Al final del programa haremos una valoración conjunta acerca de los objetivos propuestos, así como las dificultades encontradas y las propuestas de mejora para la continuidad de la promoción de hábitos de vida saludable.