

Projecte d'Esport, Activitat Física i Salut

¡¡EL **CEIP MEDITERRÁNEO** VUELVE A SER **CEPAFE** ESTE CURSO!!
(Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte)



¡Rebeca Verdú nos visita en el colegio!

LA NUTRICIONISTA REBECA VERDÚ, NOS VISITÓ EN OCTUBRE PARA IMPARTIR UNA CHARLA LLAMADA "ALIMENTATE"

¿QUERÉIS SABER QUE NOS CONTÓ?

Rebeca Verdú, nutricionista en nuestra localidad y mamá de nuestro cole, nos visitó a principio de curso, antes de arrancar con el proyecto de los almuerzos saludables, para enseñarnos sobre hábitos alimenticios, qué elementos forman la pirámide nutricional o sobre qué efecto tiene cada grupo de alimentos en nuestro cuerpo cuando los comemos.

Aprendimos un montón, gracias a sus explicaciones amenas y divertidas; y nos los pasamos bomba con su taller de cocina, donde cocinamos y preparamos almuerzos saludables sencillos que podemos preparar para llevarnos al cole. ¡Gracias Rebeca!



¡¡EL **MEDITERRÁNEO** SE VUELCA CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE!!

Durante este curso, uno de los ejes transversales claves del Departamento de Educación Física y del Colegio, ha sido volcarse en **potenciar los hábitos alimenticios saludables en nuestro alumnado**, ya que la obesidad infantil y la malnutrición son 2 de los problemas de salud pública más importantes de la actualidad.

Por ello, se crearon los:

"**CARNÉS SALUDABLES**". Estos pretendían fomentar los almuerzos saludables en nuestros niños y niñas, educando en una alimentación saludable, equilibrada y variada.

Durante casi 2 trimestres, **los niños/as que querían**, y sus padres/madres los

apoyaban, **traían almuerzos sanos que les permitían obtener agujeros en sus carnés e ir subiendo estos de nivel.**

4 días a la semana (los viernes se dejaban libres), **en el primer recreo, se comprobaba qué alumno/a había traído almuerzo saludable.** En caso afirmativo, a cada niño/a se le agujereaba una casilla de su carné. Así, hasta que hubo chicos y chicas que consiguieron completar sus 3 carnés: rosa – plata – oro.

Al final del proyecto, se hizo un sorteo de material deportivo entre todos los niños y niñas que habían llegado a completar hasta el carné oro, siendo constantes y comprometidos con su alimentación.

"ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE" PROA+

Nuestro centro, este curso, también ha sido seleccionado, entre 50 colegios de la Comunidad Valenciana, para participar en un proyecto experimental de innovación educativa llamado "**Alimentación saludable y sostenible**". Este proyecto, dentro del proyecto **PROA+**, que también se está desarrollando en el centro, y subvencionado por la GVA, nos ha permitido dar almuerzos saludables gratis a todo el alumnado del colegio los últimos 30 días de curso, gracias a una dotación económica dada al centro de 15.000€.

Los almuerzos ofrecidos han sido desde bocadillos integrales, pasando por fruta fresca de temporada hasta productos lácteos sin azúcares añadidos. Agradecemos a la Conselleria el habernos elegido como centro piloto para este proyecto, que complementa los realizados este curso.

FUND. TRINIDAD ALFONSO Y CONSELLERIA D'EDUCACIÓ, CULTURA I ESPORT

“Dia de l'Esport”

El *CEIP Mediterráneo* volvió a celebrar, otro curso más, el *Día de l'Esport*, propuesto por la Fundación Trinidad Alfonso.

El pasado **4 de Abril**, finalizando el segundo trimestre, todo el *CEIP Mediterráneo*, desde Infantil a Primaria, volvía a celebrar un año más la efeméride del *Día de l'Esport*, **propuesto** por la *Fundación Trinidad Alfonso* y la GVA y enmarcado dentro de nuestro Proyecto Deportivo y de Actividad Física y Salud.

Tras unos años donde las restricciones de la pandemia nos han impedido organizarlo como tocaba, este año volvíamos a celebrarlo en el polideportivo municipal, toda Primaria junta. Cerca de 500 niños/as juntos y realizando deporte y actividad física simultáneamente. Deportes como Datchball, Colpbol, rugby, balonmano, bádminton... Hasta juegos con raquetas, con balones, con el paracaídas, juegos de correr y pillar, juegos cooperativos...

Por su parte, los cursos de Infantil, lo celebraron el día de antes con una jornada de juegos y psicomotricidad en el patio de “los mayores”, donde sus profes fueron los alumnos/as de 6to.



CARRERA SOLIDARIA

“LA VUELTA AL COLE” de *UnoEntreCienMil*

La **Vuelta al Cole** es una carrera solidaria que se celebra cada año en cientos de centros educativos de toda España y que es promovida por la **Fundación UnoEntreCienMil**, la cual se dedica a impulsar proyectos de investigación para la curación plena de la leucemia

Esta carrera es el mayor movimiento de sensibilización en la lucha contra este tipo de cáncer, el más frecuente en niños. Se trata de una carrera solidaria en la que este año se quiere batir el récord y llegar a superar los 2.000.000 euros recaudados.

Nuestro colegio, el pasado **26 de Mayo**, fue un **Cole Entrecienmil** (ya hay más de 3.000 en España) y formó parte de este movimiento de personas que lucha contra la leucemia infantil, en lo que fue una ocasión única para transmitir valores de empatía y solidaridad a nuestro alumnado. **Se trata de niños ayudando a niños**. De esta forma, tanto los pequeños, sus familias, como los maestros/as del centro, se unieron a la causa de *Unoentrecienmil* y corrieron todos para perseguir la curación plena de la enfermedad.

¡¡El CEIP Mediterráneo recaudó un total de 1.500€ para la asociación!!



SALIDA EXTRAESCOLAR

THE BOSS JUMP

Durante el mes de Marzo, el alumnado de 1ro a 3ro se lo pasaron de lujo en su excursión a “*The Boss Jump*”, parque de saltos y camas elásticas en Cartagena.

Esta actividad, novedad en nuestro PEAFS este curso, hizo que nuestros chicos y chicas pasaran una mañana entera saltando y moviéndose, disfrutando al máximo de la tirolina, los saltos al airbag o las camas elásticas de todo tipo. ¡Repetiremos seguro!

¿Es importante la asignatura de Educación Física? ¡Los estudios sobre obesidad y movimiento han demostrado que sí!

OPINIÓN DE... NANDO SANCHÍS (MAESTRO EDUCACIÓN FÍSICA)

La asignatura de Ed. Física es, desgraciadamente, tratada como una "maría" en muchos colegios o por muchas personas. Este no es el caso en el CEIP Mediterráneo. En el colegio, y desde el departamento de Educación Física, se apuesta muchísimo por la promoción de hábitos saludables y deportivos. Es por ello, y gracias a nuestro *Proyecto de Actividad Física, Deporte y Salud*, que somos nombrados, curso tras curso, *Centro Escolar Promotor de la Actividad Física y el Deporte*. Nuestro proyecto es una referencia en la provincia de Alicante gracias a todas las actividades físico – deportivas que organizamos.

Pero... **¡este periodo o época tras el COVID-19 me ha hecho reflexionar!** ¡Os cuento porqué!

En los últimos años, la obesidad infantil se ha convertido en una pandemia silenciosa en nuestra sociedad y, lamentablemente, nuestro país se sitúa en la cabeza de la lista de países europeos con un mayor índice de obesidad entre los niños y niñas. Esto, unido a los problemas de sedentarismo y desarrollo del movimiento causados por los años de la pandemia del coronavirus y el confinamiento, crea una bomba o cóctel muy peligroso.

¿Los motivos? ¡No los sé al 100%! Tal vez muchas familias no dan al deporte y a la actividad física la importancia vital que realmente tienen. Situaciones familiares y laborales complejas que causan que los niños y niñas no se muevan el tiempo suficiente que demandan o necesitan al día.

Del mismo modo, y como decíamos al principio, las familias dan prioridad a unas asignaturas sobre otras; o, tal vez, no se le da la importancia necesaria a la asignatura.

Y, **¿es importante E.F.? ¡Por supuesto que sí!** ¡Igual o más que el resto de las asignaturas! ¡Y los datos nos lo demuestran! ¿Qué es lo que queríamos mientras estábamos confinados?: **¡Movimiento!** ¿Qué deseamos todos ahora en esta situación?: **¡Salud!**

¡Hagamos E.F. para movernos y estar sanos! Pero aún queda camino por recorrer y muchas actividades y promoción de hábitos saludables por hacer, como centro CEPAFE, para que TOD@S le demos a la Ed. Física la importancia que se merece.



Darío, Andrés y Sergio, técnicos del área de deportes, junto al equipo de Salvamento y Socorrismo de la piscina municipal, han sido los encargados de llevar a cabo el programa de natación escolar llevado a cabo este curso.

NUEVOS PROYECTOS - CURSO 2022/2023

CURSO DE NATACIÓN ESCOLAR

Este curso, como novedad y gracias a la concejalía de deportes de Pilar de la Horadada, nuestro alumnado de 5º y 6º curso, así como los niños/as del Aula Específica, han disfrutado de la piscina municipal climatizada de manera gratuita y una vez a la semana.

Desde el Área de Deportes, se propuso a todos los colegios de Pilar de la Horadada un curso anual de NATACIÓN ESCOLAR, para que todos los niños/as de los mencionados cursos pudiesen aprender a nadar o perfeccionar su técnica. Gracias a la ayuda de Darío, Sergio o Andrés (técnicos deportivos del área de deportes) y a la de los/las socorristas de la piscina, nuestros chicos y chicas se desenvuelven mucho mejor en el agua e incluso, **¡algunos han aprendido a nadar!** ¡Por lo que el curso se considera un éxito y esperamos repetir el próximo curso!

JOCS ESPORTIUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA

LLIGA OFICIAL COLPBOL 22-23

12 colegios de toda la provincia han formado, este curso, una liga que crece y se consolida año tras año.

Un año más, y ya van unos cuantos, el CEIP Mediterráneo se ha unido a la Lliga Oficial de Colpbol dentro de los Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana.

El Colpbol, es un deporte **dinámico, coeducativo** (fomenta la igualdad entre chicos y chicas, ya que los equipos son mixtos), **integrador y solidario**, pero, a su vez, divertido y motivador. Por eso triunfa tanto en nuestro cole. La habilidad básica del Colpbol es el golpeo. Es la base del juego. La pelota sólo puede ser jugada a base de golpes con las manos. Además (regla fundamental del juego) nunca ningún jugador puede golpear la pelota dos veces consecutivas, por lo que no hay jugadores mejores o peores.

Este curso, durante la liga, hemos podido disfrutar de **2 jornadas** fantásticas (una por trimestre) con los coles vecinos y amigos del CEIP María Moliner y el CEIP Gloria Fuertes (San Miguel de Salinas). Entre nosotros, todo el alumnado de 5º y 6º pasamos dos mañanas jugando a Colpbol tanto en el polideportivo del Pilar como en el de San Miguel.

Por su parte, **la jornada final se desarrolló el pasado 2 de Junio en la localidad de Novelda**. Allí, los 12 colegios que forman la LOC de la provincia de Alicante (colegios de Callosa, Novelda, San Juan de Alicante, nos reunimos, con cerca de 500 niños/as, para disfrutar del deporte de una manera lúdica y no competitiva.

A nivel de datos, en el CEIP Mediterráneo han participado un total de 59 chicos/as en 6to, siendo 30 chicas y 29 chicos. En 5to, 40 chicos/as, siendo 15 chicas y 25 chicos.



PILOTA A L'ESCOLA

Como cada curso también, el nivel de **Cuarto de Primaria** disfrutó de su jornada del proyecto **"Pilota a l'Escola"** gracias a la *Federación de Pilota Valenciana* y a la *Conselleria d'Educació, Cultura i Esport*.

Además de aprender a jugar a la Pilota Valenciana en sus sesiones de Educación Física, tuvieron la **visita de Carlos Sanchís**, pilotari profesional y actual campeón de la liga de *Escala i Corda* de la Comunitat Valenciana. Junto a Josep, técnico especializado de la federación, explicaron a nuestros chicos y chicas todas las curiosidades y características de este deporte, el más tradicional valenciano, y terminaron jugando junto a ellos a la modalidad de **Raspall** y dándoles consejos para mejorar su juego.

¡Gracias a Carlos y Josep por la visita,
y seguiremos practicando Pilota en E.F.!



JORNADA DE ACTIVIDADES Y DEPORTES ACUÁTICOS

"Blue Circle Board School Campoamor" y *"CAR Los Narejos"*

EL CEIP MEDITERRÁNEO SE MOJA

Este final de curso, dentro también de nuestro PEAFS, se decidió que las excursiones de final de curso se realizaran en el medio acuático y que estuvieran relacionadas con la actividad física y el deporte.

Por este motivo, el Segundo Ciclo (Tercero y Cuarto curso) asistieron al **centro de alto rendimiento "Infanta Cristina" de Los Narejos**, en la localidad de los Alcázares. Allí manejaron patines de agua, tablas gigantes de surf, kayaks...
¡Una jornada de diversión en el agua increíble!

Por su parte, el Tercer Ciclo (Quinto y Sexto) fueron, por primera vez, a la **playa de la Glea de Campoamor**, junto al club náutico, a disfrutar de todos los deportes que nos brinda el mar: **vela, surf, paddle surf y piragüismo en kayak**. Gracias a la empresa *"Blue Circle Board School"*, la cual tiene su pequeña sede junto al chiringuito del club náutico, y a todos/as sus instructores y monitores, nuestros mayores disfrutaron de una jornada donde se iniciaron en el paddle surf y el surf, aprendieron cómo funciona un barco a vela y cómo manejarlo, y disfrutaron de las vistas de la costa mientras iban en kayak.

Pilar de la Horadada y su entorno tiene unas playas fabulosas que nos dan multitud de posibilidades, debemos enseñar a nuestros niños y niñas a cuidarlas, respetarlas y a disfrutar de todos sus usos, como, por ejemplo, el deportivo y recreativo.

¡Repetiremos seguro!



CONCEJALÍA DE DEPORTES PILAR DE LA HORADADA

MILLA URBANA Pilar de la Horadada

Las Fiestas Patronales de Pilar de la Horadada eran testigo de otra edición más de la Milla Urbana de Pilar de la Horadada, organizada tanto para niños como para adultos.



El 1 de Octubre se disputó la **XXIII Milla Urbana de Pilar de la Horadada**, organizada por la Concejalía de Deportes de Pilar de la Horadada y dentro del marco de las fiestas patronales en honor a la Virgen del Pilar.

Cerca de 120 niños/as y nuestro colegio, siendo uno de los colegios más numerosos o él que más, se dieron cita por la tarde del sábado 1 para correr una distancia de 500 metros. Alumnado de primero a sexto participaron en la carrera, con una alta participación femenina, ¡lo cual nos alegra muchísimo! ¡Todos y todas disfrutamos muchísimo y el año que viene volveremos a correr en esta milla que tan buen ambiente tiene! ¡Enhorabuena campeones y campeonas!

OCIO Y TIEMPO LIBRE EN PILAR DE LA HORADADA – CONCEJALÍA TURISMO

Rutas Cicloturísticas

El alumnado de 6to conoció, otro curso más y gracias a la Policía Local de P.H., los fantásticos carriles bici de nuestra localidad.

A finales de Marzo, la concejalía de Turismo, con la ayuda de la Policía Local, mostraba a nuestros chicos y chicas de Sexto las infinitas posibilidades de desplazamiento activo que tienen en nuestra localidad gracias al gran número de **carriles-bici** con los que cuenta nuestro municipio.

Con salida desde el centro, el alumnado de sexto visitó puntos emblemáticos de Pilar de la Horadada como pueden ser la playa de “las Higuericas”, la Torre de la Horadada o las canteras romanas de Mil Palmeras. Todo, yendo en bicicleta de un punto al otro.

De esta manera, descubrimos el mapa de los carriles bici que nos pueden llevar en bicicleta de un punto a otro de nuestro pueblo, sin necesidad de coger el coche y abogando por desplazamientos sostenibles. ¡Y adquirimos el compromiso de que le daremos más uso a estos carriles!



Gracias a Raúl Victoria y a su equipo de Turismo, así como a Juan Carlos, miembro de la policía Local, por acompañarnos en estas rutas Cicloturísticas y proteger y velar por nuestra seguridad.

PROYECTO DE CENTRO

PATIOS ACTIVOS
en el CEIP Mediterráneo

En el colegio, desde nuestro **Proyecto de Deporte, Actividad Física y Salud** y la asignatura de **Educación Física**, siempre pretendemos dar a los niños y niñas, oportunidades reales de practicar deporte o actividad física

¡También en el día a día del centro! Es por esto que, ya desde el curso pasado, intentamos que durante los recreos nuestros chicos y chicas se muevan lo máximo posible, jueguen y se diviertan.

Este curso, todas las clases de Primero y Segundo han tenido una caja propia llena con material de educación física para poder jugar en el patio: pelotas, zancos, combas, raquetas...

Pueden hacer uso de su caja como quieran y todos los días durante el segundo recreo, facilitándoles así su movimiento óptimo diario.

Por su parte, en el patio de Tercero a Sexto, este curso se ha instalado una jaula con material para todos/as. Lo mismo: balones de Colpbol, de baloncesto, de balonmano, raquetas, cuerdas... Así como se han implantado zonas estipuladas para jugar a cada una de estas cosas.

¡Seguimos mejorando y aprendiendo para dar deporte y salud a nuestros chicos/as!

