



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA

REGIDORIA DE SANITAT I SALUT
PROMOCIÓ DE LA SALUT



Centre de Promoció de
la Salut de l'Adolescència
Dr. Manuel Llombart

TALLER 2: Jornada

“Vine a passar el matí a l'Alqueria” (Alimentació i promoció de l'exercici físic)



Descripció

Alimentació saludable i exercici físic són els dos pilars fonamentals sobre els quals es fonamenta la salut en qualsevol de les etapes de la vida. És important que els xiquets i les xiquetes cresquen integrant estos dos conceptes dins de les seues rutines diàries, que vagen aprenent la base de l'alimentació equilibrada i els hàbits saludables, a més de sentir l'activitat física com una cosa divertida i no com una obligació.

Amb este objectiu hem planificat estes jornades ludicoeducatives que estaran integrades per distints jocs (amb un període de descans a mitat de la jornada). Hi haurà moltes activitats, però es poden agrupar en 2 categories: jocs educatius sobre alimentació i jocs a l'aire lliure que implicaran realitzar exercici.

El que pretenem aconseguir és que els xiquets i les xiquetes vullguen acudir a estes jornades perquè jugaran i es divertiran i que, al mateix temps, el col·legi vullga portar-los perquè fomentaran i reforçaran coneixements i hàbits saludables.

Objectius

- Augmentar i/o reforçar coneixements sobre alimentació i hàbits saludables.
- Fomentar jocs que impliquen activitat física.
- Fomentar i recuperar el dia de l'esmorzar saludable amb fruita.
- Promover actituds que predisposen a l'elecció individual d'una dieta equilibrada i saludable.

Dirigit a

- EP 1 (3r i 4t de primària).
- EP 2 (5t i 6t de primària).

Calendari i horari

- Es desenvoluparà de març a maig.
- Duració estimada de l'activitat: 3 hores (de 9:30 a 12:30 hores).
- L'activitat es realitzarà en l'Alqueria de Solache.

Informació

- Per a més informació sobre el taller es pot cridar al telèfon:
962082372 / 962082305 / 962082380

