



PROYECTO

CAMINANDO HACIA LOS 50....SALUDABLEMENTE (HÁBITOS SALUDABLES)

- 1. JUSTIFICACIÓN**
- 2. TEMPORALIZACIÓN**



1. JUSTIFICACIÓN

Cuando allá por el año 1967, la idea de crear el Liceo “La Paz” se concretó en una gran realidad, se vio la necesidad de diseñar, sistematizar y dar forma material a un emblema, una insignia que pudiese reflejar de un modo muy visual, la ilusión y los objetivos de los iniciadores de este gran proyecto. Hoy nuestro Centro, convertido en toda una institución de renombre.

Se encomendó el diseño a un prestigioso pintor, Angel Gómez Montero.

La idea transmitida para su realización, buscaba aunar todos los parámetros, bajo los cuales deseaban los fundadores, se fundamentase la evolución y la actividad del Centro de Enseñanza.

Los elementos que forman el escudo se justifican del siguiente modo:

- La Torre de Hércules, que representa a La Coruña, como el espíritu herculino que alumbró la actividad hacia un centro pedagógico en honor a la Ciudad en particular y a Galicia en general.
- Liceo, por ser una referencia positiva de enseñanza y educación, al estilo de los avanzados liceos ingleses y americanos, como innovadores y transgresores en este campo de las pedagogías.
- La Paz, en clara alusión y referencia a la Paloma Picasiana, como objetivo de paz y armonía para los integrantes de nuestro centro.
- La lámpara, símbolo de la búsqueda de la ciencia.
- Los libros, alusión concreta a la finalidad básica del proyecto: la enseñanza, la educación y la pedagogía.
- Los **Aros Olímpicos**, porque desde el principio estaba muy presente, el buscar una formación integral de los alumnos, donde el deporte tuviese una relevancia fundamental en su desarrollo vital y personal.

Tomando como referencia este elemento, como punto de partida, los **Aros olímpicos**, y siguiendo después de esta trayectoria, que en el próximo año 2017, llegará a sus 50 años de andadura, nace la idea de nuestro Proyecto: “**CAMINANDO HACIA LOS 50...SALUDABLEMENTE**”, como una idea continuista en favor del desarrollo integral de nuestros alumnos y alumnas, objetivo contemplado desde su nacimiento.

Con esta filosofía, esta iniciativa pretende potenciar estilos de vida activa y proporcionar a los alumnos y alumnas del centro la utilización de parámetros de vida saludable.

Está más que demostrado, que la infancia es una etapa apasionante en la que los niños aprenden sobre sí mismos y sobre el mundo que les rodea. Es en



esta etapa cuando los niños empezarán a desarrollar los hábitos que sentarán las bases de su futuro comportamiento y que les afectará durante toda su vida.

Educar a los niños en Hábitos saludables desde una temprana edad, resultará la medida preventiva más eficaz para mejorar su salud a lo largo de toda su vida. Estableciendo rutinas saludables estaremos invirtiendo en su salud.

La infancia y la adolescencia son los momentos clave para la asimilación de estos hábitos pero especialmente para la introducción de hábitos de alimentación y actividad física, ya que es en estas etapas cuando los niños son más receptivos y pueden asimilar fácilmente buenos hábitos que más tarde serán más difíciles de introducir o corregir.

Nuestro proyecto, **1 km diario**, surge tras la idea originada en Escocia, Una **Milla diaria**, iniciada por una profesora que tras observar a sus alumnos y ver “que estaban demasiado poco en forma”, contempló las zonas que rodeaban el centro y maduró como llevarla a cabo.

Un porcentaje cada vez más elevado de niños padece sobrepeso, y también un porcentaje significativo ya es obeso antes de empezar el colegio.

Los expertos atribuyen esto, principalmente a la vida sedentaria.

De repente, un día de febrero de 2012, Elaine Wyllie (la profesora), decidió pasar a la acción. “Vamos todos a la calle”, les dijo a sus alumnos. Les llevó al parque de al lado, el que llevaba años mirando por las ventanas de la clase, y les propuso que lo rodearan corriendo. Una vuelta al parque era un cuarto de milla, tenían 10 años y no logró completarlo ninguno, acabaron exhaustos.

Exhaustos, pero divertidos. Al día siguiente repitieron la prueba. Al otro también. En un mes estaban transformados. Todos podían correr una milla (1.6Km), que era dar cuatro vueltas al parque.

Para Semana Santa ya se habían apuntado cinco clases más. Y en verano todo el colegio hacia la milla diaria.

Se les anima a correr, pero pueden ir andando,, saltando...como quieran. La clave es que les encanta. Tiene que ver con las necesidades de los niños: el aire fresco, la libertad, la diversión... Funciona porque sucede donde los niños están cada día, en el colegio. No tiene que cambiarse de ropa, puede ser a cualquier hora. Todos participan y todos ganan. No es deporte, es salud.

Hoy más de 600 colegios en Escocia y otros 200 más en Inglaterra y gales practican la milla diaria.

2. OBJETIVOS



- Ser capaz de recorrer un km. Diario, andando o corriendo.
- Conseguir realizar a lo largo del curso el mayor número de km, andando o corriendo.
- Buscar como referencia llegar a los 50 km, recorridos durante el período escolar.
- Reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, presión elevada, y diabetes.
- Ayudar a controlar el sobrepeso y la obesidad y reducir el porcentaje de grasa corporal.
- Aumentar la densidad ósea haciendo los huesos más fuertes.
- Fortalecer la musculatura y mejorar la capacidad de hacer esfuerzos sin fatiga.
- Mejorar el estado de ánimo y disminuir el riesgo de estrés, ansiedad o depresión.
- Aumentar la autoestima y proporcionar bienestar psicológico.
- Fomentar la sociabilidad.
- Aumentar la autonomía y la integración social.