Descripción general del proyecto y las actividades

N° Proyecto: **87**

Título del Proyecto: **Are you healthy?**

Centro educativo solicitante: **IES Nervión**

Coordinador/a: **Joaquín García Sorlózano**

Temática a la que se acoge: **Temática libre**

Objetivos y justificación:

Por desgracia cada vez más estudios ponen a nuestro país a la cabeza en obesidad infantil.

Aprovechando que la feria de la ciencia se llena de estudiantes infantiles y adolescentes ávidos de conocimientos vamos a introducir los hábitos de vida saludables.

Para ello realizaremos un juego de tablero, salpicado de preguntas basadas en la evidencia científica y de pruebas para ver si la persona cumple con los hábitos de vida saludables.

Objetivos, que los participantes sean capaces de:

Ver si son personas saludables en su día a día.

Saber cuáles son los hábitos de vida recomendados por la ciencia.

Analizar su cuerpo y ver si responde a parámetros de salud.

Valorar los hábitos de vida como evidencia científica.

Breve descripción del desarrollo metodológico:

Estudio en clase de los hábitos de vida saludables.

Búsqueda de estudios científicos que avalen esos hábitos.

Exposición en clase de los estudios obtenidos.

Realización de preguntas y pruebas relacionadas con los estudios.

Puesta en práctica de las pruebas en la mini feria de las ciencias del instituto

Reflexión sobre los resultados

Realización de los materiales para la feria de la ciencia

Relación de actividades

∞ **Actividad 1.** Juego de: ¿Eres saludable?

⁘ Interrogante que plantea.

¿Sabes todo lo que tienes que saber sobre los hábitos de vida saludables?

⁘ Descripción de la actividad.

Realizaremos un juego de tablero, con piezas gigantes en la pared, el alumnado tendrá que lanzar un dado e ir avanzando por la casillas. En cada una de las casillas habrá una prueba que puede ser una pregunta, una prueba física o práctica.

Habrá diferentes pruebas en función de la edad de los participantes y diferentes premios en función del número al que lleguen en el tablero.

⁘ Interacción con el visitante.

Los visitantes participarán en el juego y tendrán que ir avanzando por el tablero, si van pasando las pruebas que se les planteen. Daremos premios en función de lo lejos que vayan llegando.

Habrá preguntas y pruebas diferentes según la edad del participante.

⁘ Material necesario.

Piezas del juego, dados, tarjetas con las preguntas y pruebas. Todo de realización propia por los alumnos encargados de la actividad.

⁘ Consideraciones especiales.

Ninguna

⁘ Duración.

De 3 a 8 minutos por participante

∞ **Actividad 2.** Healthy kids

⁘ Interrogante que plantea.

¿Eres capaz de seguir el ritmo de estos chicos?

⁘ Descripción de la actividad.

Cada hora en punto saldrán los chicos "Healthy kids" (alumnos de infantil), y harán una coreografía aeróbica llena de sentadillas, abdominales, burpees y todo tipo de ejercicios para poner en forma a todos los espectadores que se animen a seguirles el ritmo.

⁘ Interacción con el visitante.

Los chicos se colocarán delante para ser imitados como si fuera una clase de zumba de cualquier gran gimnasio, los colaboradores incitaremos a todos los visitantes, alumnado y padres a seguir el ritmo de estos chicos deportistas y quemar algunas calorías.

⁘ Material necesario.

Altavoz

⁘ Consideraciones especiales.

Debido al sonido de la música necesitaríamos un lugar especial

⁘ Duración.

5 minutos

∞ **Actividad 3.** ¿Estás en forma?

⁘ Interrogante que plantea.

¿Estás tan en forma como crees?

⁘ Descripción de la actividad.

Aprovechando el juego sobre hábitos saludables haremos un recorrido especial lleno de pruebas físicas exigentes para aquellos chavales mayores que quieran demostrar que su nivel de condición física es excelente. Realizaremos preguntas y pruebas más complicadas y las basaremos en los baremos obtenidos de estudios científicos europeos.

⁘ Interacción con el visitante.

Participación en el propio juego

⁘ Material necesario.

Piezas del juego, dados, tarjetas con las preguntas y pruebas. Todo de realización propia por los alumnos encargados de la actividad.

⁘ Consideraciones especiales.

Ninguna

⁘ Duración.

5 a 8 minutos

∞ **Actividad 4.** ¿Sabes más que un niño de infantil?

⁘ Interrogante que plantea.

¿Cuánto sabes sobre tu salud?

⁘ Descripción de la actividad.

Haremos una selección de preguntas sacadas del trabajo sobre las investigaciones científicas relacionadas con los hábitos de vida saludables y se las daremos a los chicos de infantil para que puedan interactuar con las personas que estén esperando su turno en el stand.

⁘ Interacción con el visitante.

Participación en las preguntas y respuestas, regalo de pegatinas al ganador que puede usar como comodines en el juego posterior por el que está esperando.

⁘ Material necesario.

Ninguno

⁘ Consideraciones especiales.

Ninguna

⁘ Duración.

1 minuto