
FRUTIDEPORTISTAS

La presente es una experiencia con la que desde el área de Educación Física queremos generar una relación entre alimentación equilibrada y ejercicio físico. Además ha sido intención implicar a toda la Comunidad Educativa porque pensamos que la educación en valores sólo tiene éxito si se convierte en una acción colaborativa. Con los y las Frutideportistas hemos despertado el interés y la motivación. Ahora deseamos, año tras año, mejorar su presentación, su puesta en escena, para cumplir, en definitiva, con las Finalidades Educativas de nuestro Proyecto.

1. Justificación de la experiencia

En el “CEIP San Sebastián”, de Padul (provincia de Granada), venimos desarrollando, dentro del Plan de Acción Tutorial, un programa sobre Salud Escolar. Son temas protagonistas del mismo los siguientes: La salud buco-dental, la educación afectivo-sexual, el cuidado de la espalda, prevención de accidentes y hábitos de alimentación, sueño e higiene.

Nuestra experiencia se encuadra en este programa tratando de desarrollar en nuestros alumnos y alumnas hábitos de vida saludables.

Desde el área de Educación Física intentamos concienciarles sobre la importancia que tiene para la salud la combinación de una alimentación equilibrada y el ejercicio físico.

Hacemos especial hincapié en que deben realizar un buen desayuno en casa, para cargarse de energía y rendir bien a lo largo de la jornada escolar.

Para el “desayuno del recreo” (la comida donde más podemos influir y “controlar” maestras y maestros) pedimos a los padres y madres que preparen para sus hijos bocadillos, fruta fresca o bollería casera, acompañados de zumos y batidos naturales.

En los ciclos de Educación Infantil y en Educación Primaria está estipulado, y así se refleja en el programa de alimentación, que se coma en el recreo bocadillos los lunes y miércoles y fruta fresca los martes y jueves. El viernes se deja como libre, para repetir o traer bollería casera. Son los propios tutores/as los y las que controlan el cumplimiento y gratifican o motivan con “positivos”.

Sin embargo pudimos constatar que en los ciclos superiores el cumplimiento de esta buena costumbre se estaba relajando un poco, pero sobre todo comprobamos que sólo un porcentaje muy bajo de niños/as de 2º y 3er ciclo consumían fruta durante el recreo.

Surgió, de esta manera, la idea de fomentar entre este alumnado el consumo de fruta, además de concienciarles sobre las ventajas nutritivas de las vitaminas y azúcares que aportan.

Al mismo tiempo añadimos el mensaje de que junto a una dieta saludable es importante sumar la práctica del ejercicio físico porque, sin duda, favorece un crecimiento sano, incrementa las defensas naturales del organismo y, por tanto, mejora nuestra salud y calidad de vida.

2. La estrategia de las pegatinas

En un principio recurrimos a diseñar unas “pegatinas” con dibujos de frutas y el lema “disfruta con la fruta” ya que con anterioridad habíamos comprobado que para los/as alumnos/as la mera posesión de una pegatina nueva era valorada como un “tesoro”.

Así, el maestro, con el bolsillo lleno de pegatinas, mordiendo una manzana para dar ejemplo y con una pegatina de frutas pegada en el chándal, respondía a la curiosidad de los niños que preguntaban: - ¿Maestro, eso qué es?

- Esta pegatina es un regalo que hacemos a quienes comen fruta durante el recreo. No hizo falta nada más. Al poco rato los que habían conocido la noticia reclamaban su pegatina con los restos de sus frutas mordisqueadas, a medio comer como prueba.

En el recreo siguiente eran muchos más los comedores de fruta y hubo que diseñar nuevas pegatinas. La noticia se extendió y el asunto planteaba “serios” problemas pues nos reclamaban sus bien merecidas pegatinas a cualquier hora y en cualquier lugar donde nos encontraban.

Visto el panorama y con la intención de mejorar nuestro sistema y desarrollar hábitos de vida saludables desde el área de Educación Física, decidimos acudir a los y las ... FRUTIDEPORTISTAS.

"Acto público: Entrega de regalillos a los participantes"

La entrega de regalos se hizo extensiva a todo el alumnado. Los regalillos (el diminutivo no es por pequeños sino porque el presupuesto no daba para mucho más, dada la gran cantidad de alumnos que habían completado con éxito la campaña de la fruta) fueron aportados por el Ayuntamiento de El Padul con la colaboración de la Consejería de Igualdad y Bienestar Social. Una frutería del pueblo colaboró con 50 camisetas que fueron sorteadas y otra aportó fruta para el Taller “Antichuches” de la “Feria del Juego”.

"Feria del Juego"

Esta Actividad la realizamos a final de curso. La Feria consiste en una serie de juegos que tienen lugar en un espacio definido y acotado para tal fin. Los monitores son los alumnos de 6º curso. Tienen la responsabilidad de enseñar a jugar al resto de los alumnos del Centro que deambula libremente de un juego a otro. Cada alumno-a lleva una tarjeta donde los monitores-as marcan con una X la participación en su taller. Esta participación se premia con: piezas de fruta, (por participar en 3 juegos), torta o bollo casero (5 juegos) o batido (8 juegos). Quienes vayan completando el número de participaciones en los talleres pueden recoger su alimento en el taller “Antichuches”, taller “regentado” por la AMPA. La fruta la aportó una frutería del pueblo.

"Anécdotas"

Anéctoda 1:

Una alumna manifiesta que no le gusta la fruta, el primer día trajo una manzana y le daba pequeños mordisquitos de “rata” alegando que estaba muy dura. Le insistí en que había mucha variedad de fruta, que podía pelarla, etc. En la tercera semana se comía una manzana entera que su madre le preparaba, pelada, troceada y envuelta en papel “albal”. Consiguió completar el álbum.

Anéctoda 2:

Un alumno varias veces ha traído un “recipiente” con fresas, una cucharilla y por supuesto un bote de nata en spray de los que no precisan refrigeración. ¿Ustedes gustan? Se me hacía la boca agua de verlo, yo aquí con mi manzana...

Anéctoda 3:

Otros cuando sabían que el “día de la fruta” (día en el cual les tocaba comerla) no podían venir por tener que ir al médico, negociaban conmigo comérsela otro día de la semana.

Anéctoda 4:

Los olvidos resultaban “dramáticos”. Prometían traer fruta dos días seguidos para recuperar su pegatina. Nuestras reglas son flexibles y el objetivo se consigue igualmente, mejor si cabe.

Anéctoda 5:

Las madres estaban muy implicadas, “tenemos colocada una nota en el frigorífico para que no se nos olvide el día”.