



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

CP LOS PERICONES GIJÓN



PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (PAFS)



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD (PAFS)

COORDINACIÓN Natalia Pañeda Longo/Ubaldo Villabrille Vázquez.

Introducción:

El proyecto de actividad física y salud del C.P. Los Pericones tiene como objetivo la promoción de un estilo de vida saludable en la comunidad educativa de nuestro centro. Para ello, tratamos de elaborar un programa atractivo de actividades relacionadas con la actividad física, los hábitos adecuados de alimentación, la gestión positiva del tiempo de ocio y la sostenibilidad medioambiental.

Este proyecto se viene desarrollando desde hace varios años y su contenido está basado tanto de las necesidades observadas curso tras curso como en las diferentes instrucciones en materia de salud formuladas por la administración, las cuales hacían referencia a:

- La lucha contra la obesidad y el sedentarismo.
- El aprovechamiento de recursos y sinergias de políticas de promoción del deporte y de la salud.
- La necesidad de la práctica deportiva más popular y equilibrada y la influencia de la práctica deportiva.
- La promoción de la salud en la sociedad, en su economía y en su estructura.

Este impulso que se ha realizado en el centro durante estos cursos con las diferentes propuestas para la mejora de la salud se ha materializado en la obtención del distintivo de calidad de centros docentes de "Sello Vida Saludable" que otorga el Ministerio de Educación y Ciencia y en la entrada en la red [CEPAFYS](#) de centros que fomentan la actividad física y la salud con nuestro [Proyecto Deportivo de Centro](#).

Objetivos:

Nos marcamos 4 ámbitos de trabajo:

- Ámbito de la alimentación saludable.
- Ámbito de la actividad física.
- Ámbito de la gestión positiva del tiempo de ocio y la salud emocional



- **Ámbito medioambiental**

En el ámbito de la alimentación saludable.

- Promover la adquisición de aprendizajes sobre hábitos de alimentación saludables, proporcionando información avalada por la comunidad científica, pero accesible para cada grupo de edad.
- Sensibilizar a la comunidad educativa acerca de la importancia del desarrollo de hábitos saludables de alimentación y de la relación entre estos y nuestro estado de salud.
- Impulsar la participación de las familias a través de la organización diaria de los alimentos a incluir en los almuerzos.
- Enseñar al alumnado a reconocer a través de las etiquetas la composición básica de los productos procesados que consumimos desde la iniciativa “Sabemos lo que comemos”, para que aprendan a priorizar alimentos sin harinas refinadas y con bajo contenido en grasas y azúcares.
- Concienciar sobre las estrategias comerciales y publicitarias utilizadas en la alimentación infantil.

En el ámbito de la actividad física:

- Ofrecer una amplia oferta de actividades complementarias por niveles donde la actividad física sea el eje vertebrador.
- Informar, concienciar al alumnado y practicar aspectos fundamentales relacionados con los primeros auxilios.
- Conocer los hábitos posturales correctos y tomar conciencia de la importancia de estos.
- Llevar a la práctica retos cooperativos de todo el alumnado donde la actividad física moderada sea protagonista en la consecución de los mismos.

Hacer partícipe a las familias de la importancia de los beneficios de la actividad física como medio de convivencia familiar.

- Informar de la importancia del ejercicio y la buena condición física como medio de prevención de patologías diversas.
- Conocer y saber cómo se obtienen sus parámetros biométricos para anticiparse a posibles lesiones o enfermedades, autorregulando la intensidad de la actividad física.



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

En el ámbito de la gestión positiva del tiempo de ocio y la salud emocional

- Proponer espacios y tiempos de ocio con distintas actividades físicas para satisfacer la necesidad lúdica del alumnado relacionando con la actividad física.
- En relación con SALUD EMOCIONAL, convivencia e inclusión de alumnado con diversidad funcional.
- Desarrollar actividades grupales en las que puedan aprender y desarrollar habilidades sociales.
- Ofrecer herramientas a las personas con DF para que puedan gestionar en la medida de lo posible su tiempo libre y su participación social.
- Pericopatios. (ver proyecto Pericopatios)

En el ámbito medioambiental.

- Ofrecer al alumnado pautas para la mejora de la contaminación acústica tanto en las aulas como en el desplazamiento por el centro.
- Desarrollar conductas adecuadas para el cuidado del medio ambiente a través de la reducción de residuos y del reciclaje.
- Aprovechar los espacios naturales del entorno cercano (parques, jardines, bosques) como elementos proclives de la práctica de la actividad física tanto dentro como fuera del horario escolar respetando las ordenanzas municipales de su uso.

PLAN DE ACTUACIÓN ACTIVIDADES PROPUESTAS PARA 25/26. TEMPORALIZACIÓN

RECREOS RICOS, SALUDABLE Y SOSTENIBLES.

Dentro del desarrollo de hábitos saludables en relación con la alimentación, se ha realizado un díptico explicativo de la importancia de una alimentación saludable, así como de la necesidad de reducir el número de envases utilizados.

Seguimos impulsando la colaboración de las familias continuando con la planificación del almuerzo para cada día de la semana, pero también realizando recomendaciones de aquellos alimentos a priorizar. La distribución de los mismos se realizará de la siguiente manera



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

- Lunes: lácteos. Evitar bebidas azucaradas y priorizar leche envasada, yogures no azucarados, quesos sin aditivos...
- Martes: cereales en cualquiera de sus formatos, dando preferencia a aquellos integrales y sin azúcar.
- Miércoles: fruta, evitando el consumo de zumos.
- Jueves: bocadillos variados, preferiblemente con pan integral y con rellenos no ultra procesados.
- Viernes: mi almuerzo favorito, siempre dentro de las opciones saludables.

En el citado díptico se recomienda también la reducción de envases de un solo uso, sobre todo plásticos.

RECREOS RESIDUOS CERO

Además de las propuestas relacionadas con la actividad física y la alimentación que ya se vienen desarrollando en el centro desde hace varios cursos, el curso pasado nos hemos sumado al reto [RECREOS RESIDUO CERO](#), puesto en marcha por el colectivo medioambiental “Teachers for Future Spain” y apoyado por el Ministerio de Transición Ecológica. Las propuestas se resumen en:

- Actividades en La semana del 18 al 26 de noviembre dónde se celebrará la “[Semana Europea de la Prevención de Residuos](#)”
- Motivación al alumnado para que en sus **almuerzos o meriendas** no haya residuo, o al menos, el mínimo posible. Para ello deberán usar envases retornables como fiambreras para sólidos y cantimploras para el agua **a fin de eliminar las botellas de plástico y los envases de un solo uso como plásticos, papel de aluminio, etc.**
- Separación mediante contenedores de papeles, plásticos y orgánicos en los patios y en las aulas.
- Utilización de los residuos orgánicos para hacer compost mediante el uso correcto de la compostadora.

CALENDARIO ECOSOCIAL

Siguiendo el colectivo medioambiental “[Teachers for Future Spain](#)” y apoyado por el Ministerio de Transición Ecológica nos parece interesante seguir algunas de las propuestas de [El calendario Ecosocial](#) dónde este marcará el ritmo del año escolar de la misma manera que los ciclos vitales



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

marcan el calendario de la naturaleza. Efemérides, días internacionales y fechas clave pueden ser invitaciones para abordar temas medioambientales, la problemática climática pero también los temas eco sociales de actualidad.

UN AULA UNA PLANTA

Teniendo en cuenta las aportaciones que propusieron algunas familias del centro en el curso 23-24 con respecto al cuidado del medio ambiente y después de haber iniciado el curso pasado la existencia de una planta pequeña en cada una de las aulas del centro con la intención de poner en valor al alumnado la relevancia de las plantas y sus cuidados proponemos durante este curso consolidar esta propuesta incidiendo en el cuidado diario de las plantas. Tomando como referencia otros proyectos se pretende trabajar y consolidar contenidos como:

- La responsabilidad del alumnado con el cuidado de la naturaleza.
- Identificación de los espacios verde de nuestro entorno próximo.
- El cuidado de las plantas.

PRIMEROS AUXILIOS: DÍA INTERNACIONAL DE LA RCP. (REANIMACIÓN-CARDIOPULMONAR)

El 16 de octubre, Día Europeo de Concienciación ante el Paro Cardíaco. Como cada 16 de octubre, desde 2013, se celebra el Día Europeo sobre la concienciación ante el paro cardíaco, este año con el lema: “Tus manos salvan vidas”. Desde el Patronato Deportivo de Gijón se ha lanzado la actividad III récord de RCP simultánea y se participará dónde el centro ha optado por la participación online de todo el centro conectándonos vía TEAMS con el pabellón de la guía donde se coordinará toda la actividad.

LOS PERICOPATIOS

Proyecto surgido de la reflexión del profesorado durante los últimos cursos donde se pretende en el tiempo de recreo, crear, entre otras cosas, una serie de espacios inclusivos de participación de todo el alumnado fomentando un clima positivo de convivencia y disfrute del espacio de ocio.(ver proyecto Perico-patios).



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

RINCÓN DEL PERICO DEPORTISTA

Se colocará un rincón especial para que los alumnos y alumnas puedan traer recortes de periódicos , fotografías o enlaces en los que ellos sean los protagonistas realizando cualquier actividad de deporte ya sea individual o junto a sus familias

DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ

Cada 6 de abril se celebra el Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz, con la finalidad de concienciar a la población mundial acerca del papel fundamental del deporte en la promoción de los derechos humanos y el desarrollo económico y social de las naciones.

Por otra parte, se pretende destacar la contribución del deporte en el logro de los objetivos de desarrollo y paz, contemplados en la Declaración de la Agenda 2030 para un desarrollo sostenible, de las Naciones Unidas.

Durante esta semana se realizarán en las clases de Educación Física una breve Unidad didáctica denominada “JUEGOS Y DEPORTES DEL MUNDO”

DÍA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA CALLE. PARQUE DE LOS PERICONES. PARQUE FLUVIAL. (MES DE ABRIL DEL 2026)

Un curso más el centro participará en la actividad promocionada por el COLEF El Día de la Educación Física en la Calle durante una jornada del mes de abril (a determinar)para para mostrar la importancia de la Educación Física para el desarrollo integral e integrado en todas las edades, concienciar sobre el sedentarismo, difundir la actividad física saludable, etc.

El curso pasado se planteó la jornada en el Parque Fluvial asistiendo todos los cursos de Educación primaria .Este curso intentaremos celebrar este día volviendo a aprovechar los recursos naturales que rodean nuestro centro(Parque de Los Pericones/ Parque Fluvial)



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

SENDERISMO CULTURAL (CANDÁS-XIVARES). (mayo de 2026)

Actividad de convivencia para el alumnado de 6º de Primaria dónde aúna los aspectos más culturales de la Villa marinera cercana a Gijón (La industria de la conserva, las herencia de los Indianos, la cultura de los oficios de la mar, la comunicación ferroviaria -El Tranqueru- el turismo residencial-Perlora)- con la práctica del senderismo por la atractiva senda costera “Senda Norte” en el tramo de Candás a Xivares.

BiciESCUELA EN LOS PERICONES 5º DE PRIMARIA

LA BICICLANTE es una asociación creada en diciembre de 2015 por iniciativa de un grupo de voluntarios de la “Biciescuela” de Asturias ConBici. La Biciclante también es miembro de Factoría de Ciclistas, coordinadora de empresas y entidades de formación en ciclismo urbano que trabaja en la promoción del uso de la bici y en asegurar que se ofrezca una formación seria, segura y de calidad contrastada.

Pretende desarrollar, de forma rigurosa y con la calidad pedagógica necesaria, actividades formativas relacionadas con el uso de la bicicleta en el ámbito del Principado de Asturias.

Este curso plantean con el alumnado de 6º de Primaria las siguientes actividades.

- **Taller de nivel 1** para enseñar a montar en bicicleta al alumnado que lo precise. Este nivel 1 consta de un único taller en el que participa el alumnado de ambos grupos. Tiene una duración aproximada de 2 horas y se llevaría a cabo fuera de las instalaciones del centro y probablemente fuera del horario escolar. El sitio habitual de hacer este nivel 1 es la entrada del Palacio de Deportes de la Guía
- Posteriormente se haría una **sesión teórica** en el aula de una hora aproximadamente.
- **Sesión práctica de nivel 2** en la que se desarrollan unos ejercicios de habilidad con la bicicleta. Tiene una duración aproximada de dos horas y se realiza en el patio del centro. En este caso, se harían dos sesiones prácticas de nivel 2, una con cada grupo. Lo ideal sería un grupo a continuación de otro o al día siguiente con el objeto de que el alumnado de un grupo pueda dejar alguna bicicleta al del otro en caso de ser necesario.



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

- Por último, se fijaría una **salida en bicicleta** con el objeto de desplazarse fuera del centro educativo, para poder ver su utilidad como medio de transporte, poner en práctica lo aprendido y tener una experiencia de circulación por su entorno.

PROGRAMA EDUCACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD (EPS). CURSO 2025-2026

Participación en el programa de la boca sana: hábitos y conductas saludables para la salud oral por los cursos Infantil 5 años 1º-3º-5º de Primaria.

CAMPAÑAS DE INICIACIÓN DEPORTIVA. (MARZO-ABRIL-MAYO de 2026)

Como cada curso participamos en la propuesta del Patronato Deportivo Municipal quedando la distribución de las actividades como sigue:

- 3º de Ed Primaria: SKATE
- 4º de Ed Primaria: Iniciación a la ESCALADA.
- 5º de Ed Primaria: Iniciación al KAYAK/SALVAMENTO Y SOCORRISMO.
- 6º Iniciación al SURF.

NOS VAMOS DE AVENTURA” SEMANA AZUL PERICONERA”. (1 18 al 21 DE MAYO al DE 2026)

EL alumnado de 6º de Ed Primaria participará en una actividad de convivencia con pernocta relacionada con la actividad física, la actividad en la naturaleza la salud, el cuidado del medio cercano en un lugar a determinar.

- Promover conductas de convivencia, cooperación y solidaridad en un entorno natural.
- Conocer y experimentar la práctica deportiva de deportes acuáticos.
- Experimentar y desarrollar la propia gestión de responsabilidades.
- Incrementar la independencia y la autonomía personal.
- Fomentar el cuidado de la salud, así como la autoprotección en la práctica deportiva.
- Respetar, cuidar conocer y disfrutar del entorno natural.



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

- Conocer parte del enclave montañoso y costero de la región de Asturias.

CHARLAS INFORMATIVAS Y FORMACIÓN RELACIONADAS CON LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA. (DURANTE TODO EL CURSO.)

- Para el alumnado de Primaria se propondrá con el experto en alimentación saludable, Miguel Ángel Lurueña miembro de la comunidad educativa del centro para impartir charlas y foros de debate sobre la importancia de la alimentación.
- Salud corporal y postural
- Formación del profesorado en primeros auxilios en el protocolo de actuación y utilización del inyectable de adrenalina impartido por el profesorado de Ed. Física del centro.
- Taller “La postura sana” impartida por la fisioterapeuta y miembro de la comunidad educativa del centro Carmen Barreal Vega.
- Charlas con mujeres y hombres deportistas asturianos/as para recalcar la importancia del futuro laboral y como compaginar tareas laborales y entrenamientos, priorizando el estudio como visión de futuro.

FOMENTO y PARTICIPACIÓN ESCUELAS DEPORTIVAS PATRONATO DE DEPORTES. DEPORTE EXTRAESCOLAR.

Desde el centro se fomenta la participación del alumnado en las Escuelas Deportivas del Patronato deportivo de Gijón. Se organiza la promoción de las mismas y se facilita que el alumnado que quiera hacer actividades deportivas fuera del horario escolar, ofreciéndoles 4 actividades que se realizarán en las instalaciones del centro escolar.

La distribución de las actividades queda como quedan:



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

Gijón

• ESCUELAS DEPORTIVAS 2025/2026

Centro escolar: CP-LOS-PERICONES				
Coordinador/a: UBALDO-VILLABRILLE-VÁZQUEZ				
Deporte	Unidad deportiva	Lugar	Días y horario	Alumnado matriculado
PATINAJE CP-LOS-PERICONES (617.1)	Mini-benjamín, benjamín, alevín Ambos géneros	Pista Polideportiva cubierta Centro escolar	De:16:00-a:17:30-h. L, X	24
ATLETISMO CP-LOS-PERICONES (065.1)	mini-benjamín, benjamín, alevín Ambos géneros	Pista Polideportiva cubierta Centro escolar	De:16:00-a:17:30-h. M, J	24
BALONCESTO CP-LOS-PERICONES (192.1)	Benjamín /Alevín mixto	Pista Polideportiva cubierta Centro escolar	De:17:30-a:19:00-h. L, J	11
BALONMANO CP-LOS-PERICONES (207.2)	Benjamín Ambos géneros	Pista Polideportiva cubierta Centro escolar	De:17:30-a:19:00-h. X De:16:00-a:17:30-h. V	15
BALONMANO CP-LOS-PERICONES (207.3)	Alevín femenino	Pista Polideportiva cubierta Centro escolar	De:17:30-a:19:00-h. M, V	17
ACTIVA-PEQUE CP-LOS-PERICONES (1013.1)	Ed-Infantil	Gimnasio Centro escolar	De:16:00-a:17:00-h. L, X	9
AJEDREZ CP-LOS-PERICONES (008.1)	Mini-benjamín, benjamín, alevín Ambos géneros	Biblioteca	De:16:00-a:15:00-h. L, X	11
				TOTAL:111

Se dejarán puertas abiertas para que diferentes entidades deportivas y clubs puedan realizar actividades de bautismo y familiarización con diferentes deportes cercanos a las instalaciones del centro escolar

- Salvamento y socorrismo
- Escuela de fútbol Ceares
- Bádminton



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

Otras actividades relacionadas con la promoción de la actividad física y la salud.

Actividades propuestas por la Fundación Municipal de cultura del Ayto de Gijón-

- La vida del huerto(INF 4)
- La vida de las abejas(inf 5 años)
- Gotita y el río mágico.(inf 3años)
- Kinder joy moving experience (3º primaria)
- Plan director 4º, 5º y 6º E. Primaria
- Conociendo los alimentos E. I.3 y 5 años.
- Aprendemos a cuidar 1º, 2º y 6º E. Primaria.
- El club de valientes E. Primaria.
- Taller de la boca sana 5 años de E. Infantil, 2º 4º y 6º de E. Primaria
- Escuela de Chefs 4º E. Primaria.
- Hoy nos toca baño 4º E. Primaria.
- ¿Qué tiene que haber en mi plato? CCL/CPSAA CC/CE/CEC 2º E. Primaria.
- Sal a bailar 3º E. Primaria

Otras actividades

- Pericohuerto
- Ruta de convivencia “La Carbayera de Granda”. 5º de Primaria.
- Construcción de materiales deportivos con material reciclado.
- Práctica deportiva en el entorno próximo(Parque de los Pericones/Parque fluvial)

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

Se realizará una valoración cualitativa según del grado de desarrollo de los objetivos programados y de las actividades propuestas. A su vez se plasmarán las dificultades encontradas y se plantearán propuestas de mejora.

Grado de desarrollo de los objetivos programados.	Valoración			
	Ins	Satisf	Bue	Excel
En el ámbito de la alimentación saludable				
En el ámbito de la actividad física				



Principado de
Asturias

Consejería
de Educación



Network of
European
Blue Schools

En el ámbito medioambiental:				
.Valoración de las actividades propuestas.	Valoración			
	Ins /NT	Satisf	Bue	Excel
Dificultades encontradas				
Propuestas de mejora				