

**La**  **Salle**  
San Ildefonso



SEMANA DE LAS REALIDADES HUMANAS

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD**



Del 17 al 21  
de Febrero  
de 2014

**La**  **Salle**  
San Ildefonso

## ¿Qué es la Semana de Realidades Humanas?

Es una iniciativa que se enmarca dentro del proyecto de Educación en la Justicia y Solidaridad del centro. Por espacio de una semana nos proponemos dar a conocer a nuestros alumnos algunos problemas de carácter social, económico, cultural, religioso, medioambiental, tanto de nuestro entorno local como a escala mundial.

Nuestro objetivo es acercar estas realidades, sensibilizar y comprometer a toda la comunidad educativa sobre el papel activo que debemos desempeñar para su mejora.

En esta IX Semana de Realidades Humanas el tema central será *Actividad física y salud*.

### **Actividad Física y salud**

Es importante que nuestros alumnos conozcan y tomen conciencia de la necesidad de cuidar nuestros hábitos alimenticios, mantener una dieta sana y practicar algún tipo de actividad física, que nos aleje de la vida sedentaria. Nuestro centro se va a convertir durante unos días en un lugar donde los alumnos y sus familias puedan reflexionar sobre cuáles son los hábitos saludables que más nos benefician.

Trabajaremos en concienciar a nuestro alumnos y sus familias sobre la necesidad de mantener una dieta equilibrada; recordaremos qué alimentos debemos consumir de forma habitual porque son los más beneficiosos para nuestra salud;

incidiremos en la importancia de no abusar de otros que tienen efectos perjudiciales para nuestro organismo si se consumen en exceso y que pueden traducirse en trastornos como obesidad, diabetes, problemas cardiovasculares, etc.

Queremos resaltar la importancia que para nuestra salud supone practicar alguna actividad física. Esto nos va a ayudar no sólo a mejorar nuestro estado físico, sino también nuestra mente. La práctica de deporte, además de potenciar el trabajo en equipo, es un excelente medio para educar en valores. Llevar una vida sana ayuda también a la persona a aceptarse a sí misma, a aceptar su propio cuerpo; por tanto, hace que el individuo sea más tolerante y respetuoso consigo mismo y con los demás.

También será un buen momento de acordarnos de aquellas personas y colectivos que, por distintas circunstancias, no pueden disfrutar de estos buenos hábitos tan deseables para todos. La situación en la que viven no es siempre la idónea y en esas circunstancias es difícil acceder a una dieta variada y equilibrada; la actividad física que realizan, en ocasiones, tampoco está concebida para el disfrute, sino que queda reducida a la búsqueda diaria de alimentos. Su salud está, por tanto, en constante riesgo.

Departamento de Educación Física y Pastoral

## Actividades escolares:

- Reflexión de la mañana y actividades en el aula por niveles: ambientación del aula con "el rincón de la salud", cuentacuentos infantiles, actividades sobre alimentación saludable (pirámide de la alimentación), higiene postural, vídeos sobre salud y deporte, actividades sobre salud y pobreza. Taller de manos limpias. Taller de deportes alternativos y artes marciales (Bujinkan) y salud. Desayuno sano colectivo. Primaria: maratón solidario colegial.

- talleres: deporte para discapacitados (ONCE)

- Exposiciones fotográficas y de cómics.

- Realización de piezas de periodismo deportivo en el aula.

### - **Charlas:**

\*1º ESO: ***Los valores lasalianos y el deporte***, impartida por antiguos alumnos que se han convertido en deportistas de nivel en Canarias: Laura Fernández (baloncesto); Elena Medina y Pablo Peñate (frontenis), Eduardo Padrón (Baloncesto), Francisco (Vela).

\* 2º ESO: ***Valores educativos del deporte***, charla bilingüe a cargo de deportistas profesionales: Añaterve Abreu (Lucha Canaria), jugador del primer equipo del CD Tenerife, Delioma Glez (triatleta) y Juan Pablo Sánchez, Iosefa Tuiasau y Stephen Loomis (Waterpolo Echeyde Tenerife).

\* 4º ESO-1º BACH: ***Las sustancias que mejoran el rendimiento, pero destrozan la salud***, impartida por el Dr. Antonio Ramos Gordillo, médico especialista en medicina de la Educación Física y el Deporte y doctor por la ULPGC; profesor titular de Actividad Física y Salud (ULPGC).

\* 2º Bachillerato: **Crecimiento personal a través del deporte**, impartida por el D. Rubén Rodríguez, psicólogo deportivo.

• **Actividades para el profesorado**

Charla: *La importancia de hábitos de vida saludable*, impartida por el Dr. Ángel Nazco. Grupo Hospitén.

Miércoles 16 noviembre. Horario: 08.00h

• **Actividades para toda la comunidad escolar: alumnos, profesores y familias**

Charla: *Deporte, salud y aventura*, con los ponentes **Jorge Plasencia** (deportista de montaña que ha recorrido Pirineos, Picos de Europa, Escocia, Alpes, Atlas, Himalaya, Patagonia...). **Guillermo Lugo** (maestro de artes marciales Bujinkan condecorado en Japón con veintinueve años de formación continua). **Vanessa Ortoll** (cicloturista y fotógrafa; ha viajado por Cuba, desierto de Namibia, Malawi, Etiopía y Birmania). **Francisco Glez Castro** (gerente del centro Internacional Academic Apnea West Europe; instructor de buceo y apnea de CMAS/APNEA/ACADEMIC).

**Viernes 21 febrero: horario: 18.30-20.00h Lugar: teatro.**

¡¡Esperamos contar con la participación de todos!!



Del 17 al 21  
de Febrero  
de 2014

# CONCURSO CÓMIC

EXPOSICIÓN:

Bajo la temática "Actividad física y salud" a lo largo de la semana del 17 al 21 de febrero se ubicará en un espacio destinado por el Colegio donde se podrán ver ilustraciones y cadenas de montaje por parte del ilustrador. Además, en ese mismo espacio se expandirán los cómics seleccionados así como los finalistas.

BASES DEL CONCURSO:

La presentación se realizará en Din-A4 y la temática será relacionada con la vida activa y la salud. Deberán ser a color y a una sola cara de la hoja.

SELECCIÓN Y JURADO:

Se seleccionarán dos cómics por ciclo de ESO y dos por Bachillerato. Haciendo un total de seis ganadores.

La selección de los seis cómics será fallado por un profesor de educación artística, un profesor de educación física, un profesor de tecnología y el ilustrador D. Lucas Morales.

PREMIO:

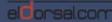
Los seis ganadores entre los seleccionados realizarán un taller de montaje gráfico con el ilustrador D. Lucas Morales. En este taller aprenderán los distintos pasos desde el inicio del dibujo hasta la presentación en los diferentes medios periodísticos.

PRESENTACIÓN:

Los trabajos se entregarán antes del 12 de febrero en el Departamento de Educación Física.





**Semana de la Actividad Física y Salud** 

## Concurso fotográfico

### La Salle San Ildefonso

- Semana de las Realidades Humanas 2014 -

## Del 17 al 21 de febrero de 2014

**PUEDEN PARTICIPAR: ALUMNOS DEL CENTRO**

**TEMA DE LAS FOTOGRAFÍAS: DEPORTE, MODO DE VIDA**

**FECHA TOPE DE ENTREGA: 11 DE FEBRERO DE 2014**

**PREMIOS: ACREDITACIÓN PARA FOTOGRAFIAR EVENTO DEPORTIVO PROFESIONAL Y DIPLOMA**

**BASES:**

- Tema:** Las fotografías que se presenten al concurso deben ser tomadas durante el mes de febrero de 2014 tanto dentro de las instalaciones colegiales, como fuera de ellas y deben reflejar el espíritu del deporte como modo de vida. Así mismo, se tendrá en cuenta la originalidad y la técnica empleada.
- Concursantes:** Podrán participar todos los alumnos que pertenezcan al Centro y que quieran expresar su visión sobre el tema objeto del concurso. Cada concursante podrá presentar un máximo de **dos obras inéditas**. Se establecerá una única categoría:
  - Secundaria - Bachillerato.
- Presentación:** Las fotografías, que deberán ser originales, se admitirán en blanco y negro o en color, y se presentarán en soporte digital enviadas a la dirección de correo electrónico: [concursos@lasallesanildefonso.es](mailto:concursos@lasallesanildefonso.es). En el nombre de archivo de la fotografía debe figurar el título de la obra, nombre y curso del participante (ej: nombre\_nombreparticipante\_curso.jpg). El formato en el que se deben enviar el archivo de foto debe ser JPG con una resolución mínima de 1000 x 1200 píxeles. No se admiten retoques excesivos, fotomontajes, HDR, sólo ajustes de niveles y color. Así mismo, cada participante deberá enviar un correo electrónico por cada fotografía enviada e indicar en el asunto el título de la obra. En el interior del correo electrónico también se deberá indicar nombre, apellidos, teléfono y curso al que pertenece.
- Plazo:** La fecha límite de entrega de trabajos es el **martes día 11 de febrero de 2014**, a las 12 horas del mediodía.
- Jurado:** El Jurado estará compuesto por un fotógrafo de ElDorsal, un profesor de Plástica, un profesor de Ed. Física y un profesor de Primera. El Jurado podrá declarar desiertos los premios, o alguno de ellos, si así lo estimara oportuno. El Jurado seleccionará las imágenes ganadoras en atención a criterios artísticos y técnicos de conformidad con las orientaciones establecidas en las presentes Bases, y su decisión será inapelable. El fallo del concurso tendrá lugar el **miércoles 12 de febrero de 2014**.
- Premios:** Se dotará a los **tres ganadores** con un día de formación con el equipo de fotógrafos de ElDorsal para ir acreditados a un evento, a un evento deportivo profesional, realizar las fotos del evento y que sus fotos se expongan en la web.
- Exposición:** Con las obras que el Jurado seleccione, se realizará una exposición durante la semana del 17 al 21 de febrero de 2014 en la que además figurarán también fotografías de ElDorsal, fotografías del Centenario del Colegio y relacionadas con la actividad física y salud en la historia del Colegio.
- Entrega de premios:** Los premios se entregarán a los ganadores, a quienes se les avisará previamente por email, el día de la inauguración de la exposición.
- Derecho sobre las Obras:** Los autores se responsabilizan de la autoría y originalidad de las obras presentadas, así como de que no existan derechos de terceros sobre las mismas, y de cualquier reclamación que por derechos de imagen pueda formularse. Los autores autorizan al Colegio La Salle San Ildefonso al uso y reproducción de las mismas sin limitación de tiempo ni lugar y en cualquier medio o soporte, siempre respetando la autoría de la obra y sin ningún tipo de compensación económica.
- Observaciones:** El hecho de participar en el presente concurso implica la aceptación íntegra de las presentes bases. En todo lo no previsto en estas bases, el Colegio La Salle San Ildefonso, resolverá lo que proceda.

Curso 2013 - 2014 [www.lasallesanildefonso.com](http://www.lasallesanildefonso.com) **La Salle** San Ildefonso 

## DEPORTE, SALUD Y AVENTURA

Viernes 21 de febrero  
18.30 a 20.00 horas

JORGE PLASENCIA  
MONTAÑISMO

QUILLERMO LUÑO  
ARTES MARCIALES

VANESSA ORTOLL  
CICLOTURISMO

PACO GLEZ CASTRO  
APNEA Y BUCEO



**La Salle**  
San Ildefonso

**Semana de la Actividad Física y Salud**