

JUEVES 23 DE MARZO



11:45h Almuerzo Saludable:

“Barbacoa de Maíz”. COLABORA: HUERCASA

12:15h II Carrera Solidaria: “Gotas para Níger”.

Con motivo del **Día Mundial del Agua**; se va a organizar la **II Carrera Solidaria** con el fin de apoyar la financiación de programas de agua, saneamiento e higiene de **UNICEF** en Níger.

LUGAR: C/ A. GÓMEZ GONZALEZ

COLABORAN:

AYTO. DE CUÉLLAR—CONCEJALIA DE DEPORTES

UNICEF CÓMITE CASTILLA Y LEÓN



AYUNTAMIENTO
DE CUÉLLAR

VIERNES 24 DE MARZO

12:15h MASTER CLASS “BAILA CONMIGO EN INGLÉS Y EN ESPAÑOL:

AEROBIC Y BAILES LATINOS

SESIONES PARA ALUMNOS 3 y 4 años. E.INFANTIL

Salón de Actos

COLABORAN: MAESTRAS “CEIP SANTA CLARA”

12:15H PONENCIA “ACTIVIDAD FISICA E HIGIENE POSTURAL”

SESIONES ALUMNOS 5º Y 6º E.Primaria

BIBLIOTECA DEL CENTRO

COLABORA: ISABELLE A. ROUSSEL (Fisioterapeuta)

SIGUENOS EN:

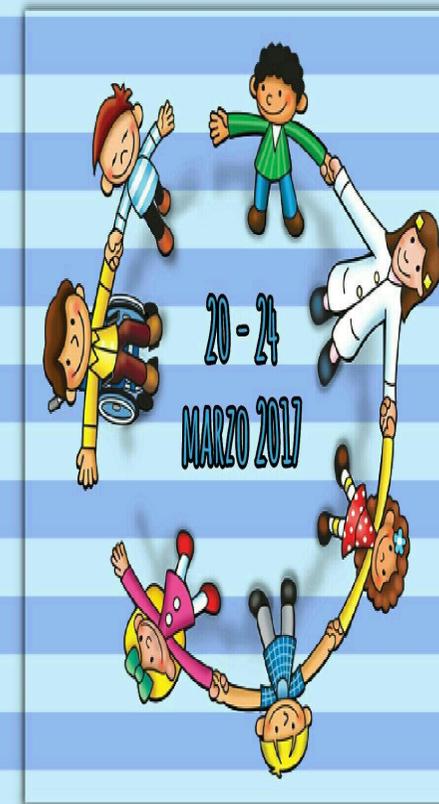
Web:

<http://ceipsantaclara.centros.educa.jcyl.es/sitio/>



Twitter: @colesantaclara

SEMANA DE LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



CEIP SANTA CLARA (CUÉLLAR)

JUSTIFICACIÓN

Los motivos que nos han llevado a organizar desde el CEIP Santa Clara una semana en torno a la Actividad Física y la Salud, es el creciente sedentarismo y la mala alimentación que promueve el estilo de vida de la sociedad actual en nuestros alumnos/as.

La práctica de actividades físicas junto con una buena alimentación, podrán evitar algunas enfermedades como la obesidad infantil o enfermedades cardiometabólicas, además de obtener diversos beneficios tanto a nivel físico como psíquico:

1. Ayuda al crecimiento sano de músculos, huesos y articulaciones.
2. Ayuda a controlar el peso, crear tejido muscular y reducir el tejido graso.
3. Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión, aumentando su autoestima.
4. Facilita la adquisición de otros hábitos saludables.
5. Facilita las relaciones sociales.

Aprovechamos para agradecer su participación a todas las personas y entidades que han colaborado en la Semana de la Salud y la Actividad Física

Un saludo. La Dirección del Centro

LUNES 20 DE MARZO

9:00h **Desayunos Saludables** organizado por la **AECC**. ALUMNOS 1ºA-B. Salón de Actos.

Conocer las propiedades de cada uno de los alimentos y la importancia de mantener una dieta equilibrada.

11:45h **ALMUERZO SALUDABLE**: MANZANAS PARA TOD@S LOS ALUMNOS DEL CENTRO

12:15h **EL FLAMENCO ENTRA EN EL COLE.**

SESIONES PARA ALUMNOS 3º, 4º, 5º Y 6º E.Primaria.

Salón de Actos

COLABORA: ARTISTA RITA CLARA

MARTES 21 DE MARZO

9:00h **Desayunos Saludables** organizado por la **AECC**. ALUMNOS 2ºA-B Salón de Actos.

Conocer las propiedades de cada uno de los alimentos y la importancia de mantener una dieta equilibrada.

12: 15 h **MASTER CLASS GIMNASIA RITMICA**

SESIONES PARA ALUMNOS DE : 4 y 5 años;

1º y 2º E.Primaria.

Salón de Actos

COLABORA: MIRIAM PALENZUELA

MIÉRCOLES 22 DE MARZO

11:40h **Salida en Bicicleta** desde el Centro hasta el Campo de Golf "Villa de Cuéllar".

ALUMNOS 5º Y 6º E.Primaria

12:15h **INICIACIÓN AL GOLF**. Campo de Golf "Villa de Cuéllar"

ALUMNOS 5º Y 6º E.Primaria

12:15h **MASTER CLASS "CON TACONES Y A LO LOCO"**

SESIONES PARA ALUMNOS 5 años, 1º Y 2º E.Primaria.

Salón de Actos

COLABORA: ESCUELA DE BAILE DANZARELLA

LAGUNA DE DUERO (VALLADOLID)

12:15h **PONENCIA "COSAS CURIOSA DE LA ALIMENTACIÓN Y EL DEPORTE"**

SESIONES PARA ALUMNOS 3º Y 4º E.Primaria

BIBLIOTECA DEL CENTRO

COLABORA: Mª TERESA LLORENTE (CS Cuéllar)