

PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES

EDUCACIÓN INFANTIL

**CEIP Eduardo Ávila Bustillo
Curso 2023-24**

Índice

1. Introducción, contextualización e xustificación do plan.
2. Análise do contexto: situación de partida en relación á práctica diaria de deporte e de exercicio físico e actividade física, a alimentación e os hábitos de vida saudable, a hixiene persoal e o descanso.
3. Obxectivos e indicadores de logro.
4. Metodoloxía.
5. Actividades que se levarán a cabo.
6. Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan e, de ser o caso, de difusión.

1. Introducción, contextualización e xustificación do plan.

Introdución:

A infancia é un período crucial no desenvolvemento físico e emocional dos nenos e nenas. O benestar físico e a promoción de hábitos saudables son aspectos fundamentais no desenvolvemento integral dos nenos e nenas no segundo ciclo de educación infantil. Durante esta etapa crucial de crecemento e aprendizaxe, é esencial fomentar a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física na contorna escolar, co obxectivo de inculcar valores de vida activa, saudable e autónoma dende idade temperá. Durante estes anos, sentan as bases para un estilo de vida saudable que perdurará ao longo de toda a vida. Neste contexto, elabórase o presente plan ao abeiro do **artigo 31** do **Decreto 150/2022, do 8 de setembro**, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia e, do **artigo 16 da Orde do 30 de maio de 2023** que o desenvolve.

O presente plan baséase na crenza de que a educación infantil é un momento idóneo para inculcar hábitos saudables e valores relacionados coa actividade física e a saúde, recoñecendo a importancia da escola como unha contorna propicia para a promoción dun estilo de vida activo e saudable.

O plan que se presenta concíbese como unha iniciativa integral para promover e implantar a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física, co obxectivo primordial de fomentar unha vida activa, saudable e autónoma entre o alumnado do segundo ciclo de Educación Infantil. Búscase crear un ambiente educativo no que o alumnado poida gozar do movemento, desenvolver habilidades motrices, fortalecer a súa saúde física e emocional, e adquirir coñecementos que lles permitan tomar decisións informadas en relación co seu benestar. A actividade física e a promoción de hábitos saudables non só teñen beneficios evidentes para a saúde física do alumnado, senón que tamén inflúen positivamente no seu desenvolvemento cognitivo, emocional e social. Ao adoptar unha perspectiva holística, este plan aborda aspectos clave que inclúen a educación física, a alimentación equilibrada, a hixiene persoal e a importancia do

descanso adecuado.

A implementación deste plan requirirá a colaboración activa de docentes, familias e da comunidade escolar no seu conxunto. A través do compromiso e a participación de todos/as, aspiramos a forxar unha contorna na que os alumnos/as poidan crecer saudables, activos e conscientes da importancia de coidar o seu benestar físico e emocional.

O presente plan estrutúrase en obxectivos claros e accións específicas que nos guiarán na consecución das metas na promoción dunha vida activa, saudable e autónoma no segundo ciclo de educación infantil. Cada neno e nena merece a oportunidade de crecer nunha contorna que fomente o seu desenvolvemento integral, e este plan é un paso importante cara a esa meta.

Contextualización:

Durante o segundo ciclo de educación infantil o alumnado está nunha fase de rápido crecemento e aprendizaxe, e é o momento ideal para establecer as bases dunha vida activa, saudable e autónoma. Na actualidade, estase a observar unha tendencia preocupante cara ao sedentarismo e os hábitos pouco saudables na poboación infantil. O aumento das actividades sedentarias, como o uso de dispositivos electrónicos, e a dispoñibilidade de alimentos procesados e azucarados contribúen a un aumento nos problemas de saúde infantil, como a obesidade e as enfermidades relacionadas co estilo de vida. Ante este panorama, é fundamental que os centros educativos desempeñen un papel activo na promoción de hábitos saudables e da actividade física. Os nenos e nenas pasan unha parte significativa do seu día na escola, o que a converte nunha contorna propicia para introducir e reforzar hábitos que contribúan a un desenvolvemento físico e emocional óptimo.

O presente plan de actividades físicas e hábitos saudables enmárcase neste contexto e busca abordar estes desafíos de maneira proactiva. A través dunha combinación de actividades lúdicas e educativas, preténdese fomentar a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar. Ademais, búscase promover a adopción de hábitos saudables en diversas áreas, incluíndo a alimentación equilibrada, a hixiene persoal e o descanso adecuado.

Tamén recoñece a importancia dun enfoque integral que involucre a todos os factores clave na vida dos nenos e nenas, incluíndo docentes, familias e a comunidade educativa no seu conxunto. A través dunha colaboración activa, búscase crear un ambiente que apoie e reforce as mensaxes e as prácticas relacionadas coa vida activa e saudable tanto na contorna escolar como no fogar. O obxectivo final é sentar as bases para que os nenos e nenas adquiran habilidades e coñecementos que lles permitan tomar decisións informadas e responsables en relación co seu benestar físico e emocional. Ao facelo, aspiramos a contribuír ao desenvolvemento dunha xeración que creza cunha conciencia sólida da importancia de coidar a súa saúde e benestar ao longo de toda a vida.

Xustificación:

A xustificación do plan baséase en múltiples razóns que destacan a importancia de promover unha vida activa e saudable dende unha idade temperá. Algunhas das razóns clave que apoian este tipo de plan son as que a continuación se relacionan:

- a) Desenvolvemento integral: durante o segundo ciclo de educación infantil, os nenos e nenas están a experimentar un rápido desenvolvemento físico, cognitivo e emocional. A actividade física e os hábitos saudables contribúen ao desenvolvemento integral dos nenos/as, mellorando a súa coordinación motora, fortalecendo os seus músculos e promovendo un crecemento saudable.
- b) Prevención de enfermidades: fomentar a actividade física e os hábitos saudables dende unha idade axuda a previr problemas de saúde a longo prazo, como a obesidade infantil e as enfermidades cardiovasculares. Establecer patróns saudables dende a infancia reduce o risco de problemas de saúde na idade adulta.
- c) Hábitos para sempre: os nenos e nenas que aprenden a gozar da actividade física e adoptan hábitos saudables teñen máis probabilidades de manter eses comportamentos ao longo das súas vidas, o que contribúe a unha vida activa e saudable no futuro.

d) Mellora da aprendizaxe: a actividade física regular ten un impacto positivo na capacidade de concentración, o rendemento académico e o desenvolvemento cognitivo. Os nenos/as que participan en actividades físicas tenden a ter un mellor desempeño na aula.

e) Desenvolvemento social e emocional: as actividades físicas promoven o traballo en equipo, a cooperación e o desenvolvemento de habilidades sociais. Tamén poden ser unha vía para liberar a tensión e promover o benestar emocional.

f) Inclusión e diversidade: as actividades físicas poden adaptarse para incluír a todo o alumnado, independentemente das súas habilidades físicas ou necesidades especiais, o que promove unha contorna inclusiva no que todos os nenos/as poden participar e sentirse valorados.

g) Promoción da hixiene e o coidado persoal: ensinar hábitos de hixiene persoal, como lavarse as mans, cepillarse os dentes e manterse limpos, é esencial para a saúde e o benestar dos nenos. As actividades físicas poden ser un contexto propicio para reforzar estes hábitos.

h) Colaboración coas familias: promover a actividade física e os hábitos saudables na educación infantil involucra ás familias na educación dos seus fillos/as, o que crea unha colaboración efectiva entre a escola e o fogar para o benestar dos nenos/as.

En resumo, un plan de actividades físicas e hábitos saudables no segundo ciclo de educación infantil é esencial para o benestar e o desenvolvemento integral dos nenos e nenas. Os beneficios abarcan dende a prevención de enfermidades ata a mellora da aprendizaxe e o desenvolvemento social e emocional.

2. Análise do contexto: situación de partida en relación á práctica diaria de deporte e exercicio físico e actividade física, a alimentación e os hábitos de vida saudable, a hixiene persoal e o descanso.

Para levar a cabo unha análise do contexto é fundamental recompilar información relevante sobre a situación no centro educativo.

Para avaliar a situación do centro, determinar as áreas que requiren atención, así como establecer estratexias para promover unha contorna máis saudable e propicia para o alumnado levouse a cabo unha análise DAFO, ferramenta de planificación estratéxica amplamente utilizada en empresas, organizacións, e en diversos contextos, incluíndo a educación, a saúde e outras áreas e o cal nos permite identificar as Fortalezas, Debilidades, Oportunidades e Ameazas do centro.

a) Práctica diaria de deporte e exercicio físico:

Debilidades:

- Falta de tempo adicado especificamente á actividade física no horario escolar.
- Escaseza de material e recursos para actividades físicas variadas.
- Posible falta de capacitación específica en educación física para o persoal docente.

Ameazas:

- Presións académicas que poden relegar a actividade física a un segundo plano.
- Condicións climáticas desfavorables que limiten as actividades ao aire libre.
- Falta de interese ou motivación dalgúns nenos/as para participar en actividades físicas.

Fortalezas:

- Compromiso do persoal educativo coa actividade física.
- Disponibilidade de espazos para actividades ao aire libre.
- Interese dos nenos/as en xogos activos e participación en deportes.

Oportunidades:

- Integrar a actividade física na rutina diaria a través de intervalos curtos de exercicio (“milla diaria”).
- Colaboración con programas deportivos extracurriculares.
- Fomentar a actividade física a través de eventos.

b) Alimentación:**Debilidades:**

- Posible presenza de alimentos pouco saudables na contorna escolar.
- Dificultade para controlar as eleccións alimentarias dos nenos/as fóra da contorna escolar

Ameazas:

- Influencia da publicidade de alimentos pouco saudables nos nenos/as.
- Preferencias alimentarias individuais dos nenos/as que poden variar.

Fortalezas:

- Menús escolares que inclúen alimentos saudables como froitas e verduras.
- Concienciación sobre a importancia dunha alimentación equilibrada.

Oportunidades:

- Programas educativos sobre nutrición.
- Promoción da alimentación saudable a través de actividades prácticas como a preparación de comidas.
- Colaboración con provedores de alimentos locais e saudables.

c) Hábitos de vida saudable:

Debilidades:

- Falta de concienciación da comunidade escolar sobre a importancia dos hábitos saudables.
- Posible falta de seguimento e reforzo dos hábitos saudables fóra da contorna escolar.
- Falta de recursos para actividades de promoción de hábitos saudables.
- Posible resistencia dalgúns pais/nais/titores legais a cambios na alimentación e os hábitos dos seus fillos/as.

Ameazas:

- Presión da cultura popular e dos medios de comunicación que promoven hábitos pouco saudables.
- Posible resistencia dalgúns membros da comunidade escolar aos cambios.

Fortalezas:

- Programas de educación sobre hixiene persoal e hábitos de vida saudable.
- Colaboración con expertos en saúde para charlas educativas.

Oportunidades:

- Maior participación dos pais/nais/titores legais en programas de educación para a saúde.
- Desenvolvemento dunha cultura escolar que promova activamente hábitos saudables.

d) Hixiene persoal:

Debilidades:

- Posible falta de supervisión adecuada para garantir a hixiene persoal dos nenos/as.
- Dificultade para ensinar aos nenos/as hábitos de hixiene de maneira efectiva.

Ameazas:

- Posible falta de interese ou resistencia dalgúns nenos/as a seguir prácticas de hixiene persoal.

Fortalezas:

- Instalacións adecuadas para a promoción de hábitos de hixiene persoal.
- Educación sobre prácticas de hixiene persoal.

Oportunidades:

- Reforzar a educación en hixiene persoal a través de actividades prácticas e lúdicas.
- Colaboración con organizacións de saúde para proporcionar recursos de hixiene.
- Fomentar a responsabilidade persoal na hixiene a medida que os nenos/as crecen.

e) Descanso:

Debilidades:

- Posible falta de rutinas de sono adecuadas no fogar que afecten o descanso dos nenos/as.

Ameazas:

- Cambios nas rutinas de sono dos nenos/as debido a factores externos.

Fortalezas:

- Recoñecemento da importancia do descanso no desenvolvemento dos nenos/as.
- Existencia de áreas adecuadas para o descanso.

Oportunidades:

- Colaboración con pais/nais/titores legais para promover rutinas de sono saudables.
- Ofrecer momentos de relaxación e descanso durante a xornada escolar.

Coa información proporcionada por esta análise DAFO, identificaranse as áreas de mellora e oportunidades para a implementación dun plan efectivo que promova unha contorna saudable e propicia para o desenvolvemento dos nenos e nenas.

3. Obxectivos e indicadores de logro.

A continuación, preséntanse os obxectivos xerais e os seus correspondentes indicadores de logro:

Obxectivo 1: Fomentar a práctica diaria de deporte e exercicio físico:**Indicadores de logro:**

- Participación activa: o alumnado participa activamente en actividades físicas durante a xornada escolar.
- Variedade de actividades: ofértanse diferentes tipos de actividades físicas

adaptadas á idade do alumnado ao longo do ano escolar.

- Tempo adicado: adícanse polo menos 15 minutos ao día á actividade física planificada durante a xornada escolar (“milla diaria”).
- Motivación: aumento no entusiasmo e a motivación do alumnado cara á actividade física, medida a través de observacións.

Obxectivo 2: Promover unha alimentación saudable:

Indicadores de logro:

- Menús saudables: O 90% dos alimentos ofrecidos no menú escolar son considerados saudables e equilibrados segundo as pautas nutricionais.
- Concienciación: rexístrase un aumento na concienciación do alumnado sobre a importancia dunha alimentación saudable, medido a través de diálogos en clase e actividades prácticas.
- Colaboración con nutricionistas: realizarase polo menos un obradoiro ou taller cun nutricionista durante o ano escolar.

Obxectivo 3: Inculcar hábitos de vida saudable:

Indicadores de logro:

- Educación en hábitos saudables: participación en actividades educativas sobre hábitos saudables, incluíndo exercicio, alimentación e coidado persoal.
- Participación das familias: información por parte das familias sobre a implementación de cambios positivos nos seus fogares relacionados con hábitos saudables como resultado da información proporcionada pola escola.
- Desenvolvemento de hábitos: mellora na adopción de hábitos saudables, como o lavado de mans regular, cepillado de dentes e ducha diaria e elección de alimentos saudables, medido a través de observacións.

Obxectivo 4: Fomentar a hixiene persoal:

Indicadores de logro:

- Práctica de hixiene: practica hábitos de hixiene persoal adecuados, incluíndo o lavado de mans antes das comidas e despois de usar o baño.
- Concienciación: entendemento da importancia da hixiene persoal, medido a través de preguntas e diálogos en clase.
- Contorna de hixiene: manter a contorna escolar limpa e segura que promova prácticas de hixiene adecuadas.

Obxectivo 5: Promover o descanso adecuado:

Indicadores de logro:

- Rutinas de sono saudables: rutinas de sono saudables e alcanzar a cantidade recomendada de horas de sono para a súa idade.
- Áreas de descanso: proporcionanse áreas adecuadas para o descanso durante a xornada escolar, e o 100% do alumnado ten acceso a elas.
- Comunicación coas familias: saber por parte das familias se a calidade do sono dos seus fillos/as mellora como resultado das prácticas promovidas na escola.

Estes obxectivos e indicadores de logro proporcionan un marco sólido para medir o éxito do plan de actividades físicas e hábitos saudables no segundo ciclo de educación infantil e permitirán avaliar tanto a participación do alumnado como o impacto no seu coñecemento e comportamento en relación coa actividade física, a alimentación, os hábitos saudables, a hixiene persoal e o descanso.

4. Metodoloxía.

A metodoloxía do plan está deseñada de maneira que sexa apropiada para a idade do alumnado.

Será flexible, adaptable, lúdica, centrada no desenvolvemento integral do alumnado e permitindo axustes segundo as necesidades dos mesmos/as. Fomentará a participación activa, a aprendizaxe a través do xogo e a creación dunha contorna que promova a adopción de hábitos saudables de forma natural e positiva.

O enfoque será integral, abordando a práctica diaria de deporte e exercicio físico, a alimentación, os hábitos saudables, a hixiene persoal e o descanso.

Unha vez realizada a análise DAFO para identificar as fortalezas, debilidades, oportunidades e ameazas relacionadas coa práctica de actividade física, hábitos saudables, alimentación, hixiene persoal e descanso no centro e, definidos uns obxectivos específicos e medibles para o plan en función das necesidades identificadas na avaliación da situación inicial, desenvolveranse programas e actividades que promovan a actividade física e hábitos saudables durante a xornada escolar. Estes programas deben ser atractivos e adecuados para a idade do alumnado.

- Asignaranse os recursos necesarios, como persoal, instalacións deportivas, materiais, orzamento, e tempo para implementar os programas e actividades planificadas.
- Fomentárase a participación activa de docentes, persoal non docente, alumnado e familias na planificación e execución das actividades.
- Integrárase a actividade física e a educación sobre hábitos saudables no currículo escolar de maneira que se convertan en parte integral da rutina educativa.
- Establecerase un sistema de seguimento e avaliación que inclúa a recompilación de datos relevantes, a medición de indicadores de logro e a revisión periódica do progreso cara aos obxectivos.

- Utilizaranse os resultados da avaliación para axustar e mellorar continuamente os programas e actividades.
- Comunicarase de maneira efectiva os logros, programas e actividades a través das canles de comunicación establecidas polo centro, involucrando á comunidade escolar e á comunidade en xeral.

Debemos ter sempre presente que a implementación exitosa dun plan de actividades físicas e hábitos saudables require un compromiso constante e a colaboración de todos os membros da comunidade educativa.

Esta metodoloxía baséase na idea de que os nenos/as aprenden mellor a través de experiencias prácticas e motivadoras. Ao integrar a actividade física e a promoción de hábitos saudables de maneira lúdica e participativa, crearase un ambiente propicio para a aprendizaxe e o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable dende unha idade temperá, é dicir, proporcionará un marco sólido para a implementación do plan.

5. Actividades que se levarán a cabo.

As actividades plantexadas teñen como obxectivo fomentar a práctica diaria de deporte e exercicio físico, así como promover unha vida activa, saudable e autónoma entre o alumnado. Algunhas das actividades que formarán parte do plan de actividades físicas e hábitos saudables son as que a continuación se relacionan:

a) Actividades físicas e deportivas:

- **Xogos ao aire libre:** organizaranse xogos como carreiras de sacos, xogos de pelota, saltar a corda, e xogos de persecución que fomenten a actividade física e a coordinación motora.
- **Ioga para nenos/as:** levaranse a cabo sesións de ioga adaptadas á idade, que axuden ao alumnado a mellorar o seu equilibrio, flexibilidade e

concentración.

- **Recreos activos:** fomentárase a actividade física durante os recreos, proporcionando áreas de xogo ao aire libre e equipos deportivos dispoñibles para o alumnado.
- **Circuitos de obstáculos:** creáranse circuitos con obstáculos simples, como conos, aros e cordas, para que o alumnado realice actividades de equilibrio e destreza.
- **Bailes e coreografías:** organizaranse sesións de baile onde o alumnado poida moverse ao ritmo da música e aprender coreografías simples.
- **Xogos tradicionais:** levaranse a cabo obradoiros de xogos populares para promover a actividade física nunha contorna lúdica.
- **Andainas naturais:** exploración da natureza en paseos polos arredores do centro, observando a flora e fauna local.
- **Excursións educativas:** levaranse a cabo actividades extraescolares a parques naturais, xardíns botánicos ou granxas locais para que o alumnado experimente actividades ao aire libre e aprendan sobre a natureza.

b) Promoción de hábitos saudables:

- **Dramatizacións da hora da comida:** realizaranse dramatizacións que transmitan ao alumnado sobre a importancia de comer alimentos saudables e compartir con outros/as durante a hora da comida.
- **Clases de cociña saudable:** organizaranse actividades de cociña onde o alumnado poida preparar bocadillos saudables, petiscos de froitas e aprender sobre ingredientes nutritivos.
- **Charlas de profesionais da saúde:** convidárase a nutricionistas, odontólogos/as e/ou enfermeiros/as para dar charlas educativas ao alumnado sobre a importancia dunha alimentación saudable, a hixiene bucal e outros temas de saúde.
- **Exploración sensorial:** convidárase ao alumnado a explorar diferentes

texturas, cheiros e sabores de alimentos saudables a través de actividades sensoriais.

- **Xogos de roles:** xogar a roles relacionados coa alimentación, como ser un chef ou un nutricionista, fomentará unha comprensión máis profunda da comida saudable.
- **Participación no programa** de reparto de froita fresca e leite líquido do **FOGGA**.
- **Participación no programa** de innovación educativa **PVAD** enmarcado dentro dos Plan Proxecta +.

c) Actividades de promoción de hábitos de hixiene persoal e autonomía:

- **Xogo de lavado de mans:** ensinarase ao alumnado a importancia de lavarse as mans adecuadamente mediante o xogo de "detectives de xermes".
- **Teatro de cepillado de dentes:** levaranse a cabo obradoiros e representacións teatrais para mostrar como cepillarse os dentes de maneira adecuada.
- **Coidado persoal e vestimenta:** ensinarase ao alumnado a abotoarse a roupa, atar os zapatos e coidar das súas pertenzas persoais.
- **Círculos de conversación:** levaranse a cabo círculos de conversación onde o alumnado comparta as súas experiencias de coidado persoal e hábitos saudables.
- **Distribución de kits de hixiene:** proporcionaranse kits de hixiene persoal ao alumnado para promover prácticas saudables.
- **Semana da saúde:** organizarase unha "Semana da Saúde" con actividades relacionadas coa hixiene persoal e a saúde.

d) Promoción do descanso:

- **Descanso guiado:** realizaranse sesións de relaxación guiada utilizando

técnicas simples de respiración, visualización e mindfulness para axudar ao alumnado a manexar a tensión e a ansiedade.

- **Creación dun recuncho de descanso:** crearase un espazo acolledor onde o alumnado poida descansar e relaxarse.
- **Fomento de rutinas de sono:** traballarase cos pais/nais/titores legais para establecer rutinas de sono saudables e brindar consellos sobre como logralo.

e) **Celebración e recoñecemento:**

- **Día de logros saudables:** organizarase un evento especial onde se recoñezan os logros do alumnado na práctica de hábitos saudables e a actividade física.
- **Entrega de certificados:** recoñecerase o esforzo e o compromiso do alumnado con certificados de participación en actividades saudables e deportivas.

Estas actividades adaptaranse á idade e habilidades do alumnado dos diferentes niveis do ciclo, e asegurarse de que sexan seguras e apropiadas para a contorna escolar. Ademais, a supervisión constante e o reforzo positivo son clave para o éxito do plan.

6. Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan e, de ser o caso, de difusión.

O seguimento, avaliación e modificación do plan de actividades físicas e hábitos saudables é esencial para garantir que este sexa efectivo e se adapte ás necesidades cambiantes do alumnado e a comunidade escolar.

O procedemento que se levará a cabo detállase a continuación:

a) Seguimento:

- Recompilación de datos continua: recompilaranse datos sobre a implementación do plan de actividades físicas e hábitos saudables de maneira regular, levando a cabo rexistros de asistencia, observacións do persoal docente e retroalimentación dos pais/nais/titores legais.
- Observación directa: observarase as actividades na aula e durante o tempo de xogo para avaliar a participación activa do alumnado, o seu interese e o nivel de compromiso.
- Rexistro de indicadores de logro: rexistraranse os indicadores de logro establecidos ao principio do plan, como a participación en actividades físicas, o coñecemento de hábitos saudables e a calidade do sono do alumnado.
- Enquisas e entrevistas: realizaranse enquisas e entrevistas periódicas cos pais/nais/titores legais, o persoal docente e o propio alumnado para obter retroalimentación sobre a súa experiencia e percepción do plan.
- Revisión de documentación: revisaranse os documentos relacionados co plan, como rexistros de asistencia, plans de leccións, menús escolares e materiais educativos utilizados.

b) Avaliación:

- Análise de datos: analizaranse os datos recompilados durante o proceso de seguimento para identificar tendencias, áreas de mellora e éxitos alcanzados.
- Comparación cos obxectivos: compararanse os resultados obtidos cos obxectivos establecidos no plan, avaliando si se están cumprindo ou se se requiren axustes.
- Retroalimentación do persoal docente: solicitarase retroalimentación do persoal docente, que poden proporcionar información valiosa sobre a efectividade das actividades e a participación do alumnado.

- Retroalimentación das familias: utilizaremos a retroalimentación dos pais/nais/titores legais para comprender como se están levando a cabo os hábitos saudables no fogar e se notaron cambios nos seus fillos/as.
- Avaliación do alumnado: avaliarase o coñecemento do alumnado sobre a actividade física, a alimentación saudable, a hixiene persoal e o sono a través de actividades prácticas e preguntas sinxelas.

c) Modificación:

- Identificación de áreas de mellora: tomando como referencia os resultados da avaliación, identificaranse áreas específicas que requiran melloras ou axustes no plan.
- Planificación de cambios: desenvolverase un plan detallado para realizar os cambios necesarios no plan de actividades físicas e hábitos saudables, o que pode incluír axustes nas actividades, a duración das sesións, a comunicación coas familias e a colaboración con profesionais da saúde.
- Comunicación co persoal e as familias: comunicaranse os cambios planificados co persoal docente e coas familias de maneira clara e efectiva.
- Implementación de cambios: realizaranse as modificacións planificadas no plan, asegurándonos de que todo o persoal docente estea ao tanto dos novos enfoques e actividades.
- Seguimento dos cambios: continuarase recompilando datos e observando as actividades despois de implementar os cambios para avaliar a súa efectividade.
- Aprendizaxe continua: utilizarase a experiencia da modificación para aprender e adaptar o plan de maneira continua. A retroalimentación e o axuste son procesos interativos que deben repetirse ao longo do ano escolar.
- Comunicación transparente: manterase unha comunicación aberta e transparente con todas as partes involucradas, incluíndo o persoal docente, os pais/nais/titores legais e o alumnado, para garantir que estean informados dos cambios e o seu impacto.

Este procedemento de seguimento, avaliación e modificación garantirá que o plan de actividades físicas e hábitos saudables sexa efectivo e se adapte ás necesidades cambiantes do alumnado e a comunidade escolar, promovendo unha vida activa, saudable e autónoma.