

PLAN de
ACTIVIDADES
FÍSICAS e HÁBITOS
SAUDABLES

word

CEIP PLURILINGÜE VILA DE CEE

ÍNDICE

2.- CONTEXTUALIZACIÓN.....	5
3.- ANÁLISE DA CONTORNA.....	7
3.1.- Contexto socioeconómico e culturais que o conforman.....	8
1.- INTRODUCCIÓN.....	2
5.- OBXECTIVOS ESPECÍFICOS.....	12
6.- INDICADORES DE LOGRO.....	15
7.- AVALIACIÓN E COMUNICACIÓN.....	19
7.1.-Técnicas e instrumentos de avaliación.....	19
7.2. Difusión e comunicación.....	20

1.- INTRODUCCIÓN

Segundo as recomendacións mundiais sobre actividade física para a saúde da Organización Mundial para a Saúde (OMS, 2010) a inactividade física é o cuarto factor de risco de mortalidade máis importante en todo o mundo. O aumento actual da inactividade física e o sedentarismo inflúe considerablemente na prevalencia de enfermidades non transmisibles (ENT) e na saúde xeral da poboación. Polo que a promoción da actividade física e de estilos de vida saudables cobra gran importancia na nosa sociedade e no noso proceso educativo.

As estratexias que imos levar a cabo están relacionadas coas distintas áreas do currículo, e desenvolveranse de forma transversal ao longo dos próximos cursos escolares, aínda que facendo especial incidencia na área de Educación Física. De maneira, que inseriremos as nosas actividades nas Programacións propostas e no Proxecto Educativo, estando ademais relacionadas co Plan de Igualdade, Convivencia e Benestar Emocional.

As liñas de intervención que imos levar a cabo no noso centro son:

- ❖ Estilo de vida saudable: sabemos que as condutas habituais que configuran o modo de vivir do noso alumnado e as súas familias van ser factores clave sobre a saúde dos mesmos. Por iso, dende o noso plan de actuación, en colaboración e coordinación coas diferentes áreas do currículo cremos firmemente na necesidade de transmitir ao alumnado as claves dunha alimentación equilibrada, o desenvolvemento dunha dieta san e equilibrada, así como a importancia do exercicio físico como fonte de desenvolvemento físico e mental, persoal e social.

Creemos que a educación integral do alumnado é básica, necesaria e vital, así pois, “engancha” ás nosas alumnas e alumnos na práctica de deporte e actividade física tanto dentro como fora do contexto escolar é un obxectivo prioritario.

- ❖ Autocuidado e accidentalidade: potenciar, en colaboración coas familias, no noso alumnado uns hábitos de hixiene e coidado é imprescindible para o correcto desenvolvemento e saúde dos mesmos.
- ❖ Ademais, levaremos a cabo tamén actividades que fomenten a educación viaria.

Neste curso escolar o CEIP Plurilingüe Vila de Cee pretende incidir na promoción da actividade física e deportiva e na importancia de manter un estilo de vida activo e saudable, deseñando, executando e avaliando un proxecto relacionado cos hábitos de vida activa e saudable, buscando o incremento diario de actividade física e hábitos saudables do alumnado, tanto dentro como fóra do centro, e a medición do impacto que ten este incremento da carga de actividade física realizada na súa saúde. En base a isto organizaremos algunhas das celebracións do centro para realizalas de forma lúdica e activa como a celebración do **Magosto**, do **Día Universal da Infancia** e o **Día Universal da Saúde**; solicitamos participar nos **Proxectos de Vida Activa e Deportiva - PVAD** para o curso 2023/24 nas modalidades **DAFIS**, de **Móvete +**, **XOGADE** e **Camiña / en bici a escola**; e trataremos de dinamizar a práctica de actividade física e deportiva nos **tempos de lecer** do alumnado.

Mediante estas modalidades pretendemos avaliar a condición física do alumnado e a súa relación coa saúde a través da batería “**DAFIS**” tratando de

concienciar a comunidade educativa da súa importancia, detectar debilidades e mellorar estes parámetros. Impulsar a práctica deportiva lúdica e competitiva mediante a modalidade de “**XOGADE**”, participando en “**campo a través**”, en “**xogando coa auga e co vento**”, “**multixogo**”..., fomentando a práctica deportiva en idade escolar. Ademais mediante a modalidade de “**Móvete +**” tratemos de aproveitar o baile e a danza para dinamizar e aumentar a actividade física nos tempos de lecer.

Por outra banda tamén solicitamos a modalidade de **CAMIÑA / EN BICI A ESCOLA** para dinamizar os traslados ó centro de forma activa a través de medidas que faciliten e fomenten os desprazamentos a pé ou en bicicleta e que contribúan a seguridade viaria.

2.- CONTEXTUALIZACIÓN

Durante o curso 2022 - 2023 o centro participou no Plan Proxecta de “Proxectos de vida activa e deportiva” tratando de dinamizar a actividade do centro, buscando crear un centro cun alumnado máis activo, deportivo e saudable. Levando a cabo actividades en diferentes ámbitos.

Dende a área de educación física tratouse de aproveitar o tempo de actividade na aula, aumentando o tempo de práctica e a intensidade das mesmas, buscando ademais dos obxectivos marcados nas diferentes unidades didácticas unha mellora da condición física do alumnado e a adherencia a práctica físico deportiva. Motivando ó alumnado para participar en actividades deportivas da zona e recoñecendo aquelas actuacións destacadas do alumnado.

Realizouse a avaliación da condición física de todo o alumnado de educación primaria a través da “Bateria DAFIS” e entregamos a tódalas familias o informe individualizado do alumnado tratando de concienciar sobre a importancia de manter unha boa condición física e facéndoas participes deste proxecto deportivo de centro.

Participamos na modalidade de Campo a Través do programa “XOGADE”, contando cunha ampla representación do alumnado de 3º, 4º, 5º e 6º, presentando equipos nas categorías benxamín masculino, benxamín feminino, alevín masculino, alevín feminino, infantil masculino e infantil feminino na primeira fase celebrada en Cee. Clasificando para 2ª fase celebrada en Noia os equipos: benxamín masculino, benxamín feminino, alevín masculino, alevín feminino e infantil feminino e na última fase provincial celebrada en Ferrol cos equipos: benxamín masculino e benxamín feminino.

Levamos a cabo a realización de coreografías no patio durante os períodos de recreo no primeiro trimestre, levando a cabo o programa “MOVETE+”. Tamén dentro do programa XOGADE o alumnado de 5º curso realizaron o programa “O Mar na Escola” coñecendo a Escola Cataventos e practicando deportes náuticos de vela e kaiak. E a través do programa “Coñece o Meu Club” coñecemos o tenis de mesa en colaboración co club AD Zas tenis de mesa, contando no centro coa presenza de Estevo Lema que deu a coñecer este deporte ó alumnado de primaria. Ademais en relación con esta actividade tamén instalamos no patio cuberto unha mesa de tenis de mesa para que o alumnado de 5 e 6 puidesen xogar nos períodos de recreo.

Colaboramos tamén coa ONG Save The Children levando a cabo no centro a “Carreira de kilómetros Solidarios” que contou coa participación de todo o alumnado e coa colaboración do profesorado do centro, celebrando o día universal da infancia mediante a realización desta carreira solidaria.

En relación coas celebracións, durante o Magosto realizamos por niveis uns circuítos de xogos populares onde participou todo o alumnado. E en relación co Día da Paz cada curso construíu cos seus corpos unha palabra coas que posteriormente realizamos un vídeo para concienciar sobre a importancia deste día.

Ademais tamén ampliamos e melloramos a zona do rocódromo facéndoa máis atractiva e dinámica para o alumnado e organizamos un servizo de préstamo de material deportivo durante o tempo de lecer para dinamizar a actividade física nos mesmos.

Tamén, destacar que a través das titorías do centro traballamos interdisciplinarmente as merendas saudables concienciando sobre a importancia dunha dieta sa e equilibrada.

3.- ANÁLISE DA CONTORNA

O CEIP Plurilingüe Vila de Cee de Cee está situado na capital do concello. Cee é o centro administrativo e de servizos da Comarca de Fisterra, dentro da zona coñecida como Costa da Morte, e apenas a 1 hora en coche de Santiago de Compostela ou A Coruña. A carón do Océano Atlántico, e moi preto da terra dos romanos, atópase a vila de Cee, centro neuráxico de servizos na Costa da Morte. Situada a 94 quilómetros da cidade de A Coruña e a 74 de Santiago de Compostela, Cee é un centro de referencia na zona centro-oeste da provincia coruñesa.

O seu principal medio de comunicación é a estrada AC-552, de Fisterra a Coruña. Dista 95 quilómetros da capital da provincia, nestes últimos anos o feito de contar cunha autoestrada dende A Coruña ata Baio supuxo en grande medida melloras na comunicación.

O territorio do Concello de Cee asómase ao mar por 3 fragmentos de costa: a ría de Lires no Noroeste, a praia de Estorde na enseada fisterrá, e desde o mesmo Cee ata a enseada do Ézaro.

O municipio ten unha superficie de 54.2 km² nos que viven algo máis de 7500 habitantes distribuídos en 6 parroquias: A Ameixenda, Brens, Cee, Lires, A Pereiriña e Toba.

O noso centro está situado na Rúa de Escola, perpendicular a unha das estradas principais a Avda.de Fernando Blanco, cerca do polideportivo e con acceso ao transporte escolar así como a dos familiares que achegan aos rapaces en coche.

3.1.- Contexto socioeconómico e culturais que o conforman

A poboación dedícase á industria Ferroatlántica, servicios, agricultura e comercio. No concello contamos con servizos como Hospital, Facenda, Oficina do INEM, casa da cultura, museo Fernando Blanco, centro comercial con cine, mercado municipal, escola municipal de música, escola infantil, institutos con formación en educación secundaria, bacharelato e formación profesional, polígono industrial con diferentes empresas, entidades bancarias, hipermercados, hoteis, gasoleira, comercios, cafeterías, ...sen esquecer que todos os domingos celébrase un mercado ambulante que congrega a poboación non só do concello senón dos concellos da contorna: Corcubión, Fisterra, Dumbría entre outros.

No concello contase con diversas asociación que realizan acción sociais e culturais, as asociación coas que contamos no Concello son, entidade “Aloumiños” Asociación de Persoas con Necesidades Específicas da Costa da Morte, facemos mencións a ela, xa que temos alumnos/as que asisten a ela. “ASPADEX” asociación que se organiza con calidade e con ética, con un proxecto común, aberta ao entorno y que loita pola inclusión y autodeterminación de las persoas con discapacidade intelectual, prestando los apoios que cada persoa y cada familia necesita para desenvolver seu proxecto de vida.

Trátase dun centro de dúas liñas, fóra dos cursos de 4º e 6º de Educación Infantil, nos que hai unha. O alumnado presenta características propias á idade cronolóxica que posúen e o seu nivel madurativo é adecuado a mesma. Os alumnos e alumnas que presentan necesidades educativas especiais son integrados nas aulas ordinarias e con toda a atención requirida.

O centro, entre outras, caracterízase pola súa metodoloxía, orientada á aprendizaxe activa, cooperativo, significativo, social e emocional; desenvolvendo no alumnado o “aprender a ser”, “aprender a facer”, “aprender a coñecer” e “aprender a convivir”; e encamiñado a que o que o alumnado aprenda na aula teña utilidade das portas do colexio cara a fóra, pois pola contra, estaríamos a caer no erro de que á escola ven a aprobar e non a aprender. É por iso, que este plan de actuación estará en total consonancia coas Programacións desenvolvidas para cada un dos niveis educativos, e se proporán obxectivos que fomenten o desenvolvemento integral dos nosos alumnos e alumnas.

4.- OBXECTIVOS XERAIS

1. Integrar a filosofía do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables dentro do centro educativo (claustro, consello escolar, comunidade educativa, programa educativo, plan anual).
2. Estructurar e ordenar todas as posibilidades ao alcance do centro educativo para fomentar na comunidade educativa a necesidade de levar unha vida activa, dinamizando e promovendo hábitos de vida activa e saudable.
3. Incrementar na estadia no centro a práctica de actividade física de calidade do alumnado, fomentando que o alumnado disfrute coa práctica de actividade física e deportiva, creando hábitos que perduren fóra do centro escolar e ao longo de toda a vida, dende a infancia ata a velez.
4. Valorar a condición física para a saúde do alumnado como método de avaliación e seguimento das accións propostas dentro do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.
5. Dinamizar e impulsar os desprazamentos o colexio de xeito activo, en bicicleta e a pé.
6. Impulsar a través da actividade física e deportiva relacións de amizade interniveis entre o alumnado do colexio e doutros centros, favorecendo a inclusión, a convivencia e as relacións interpersoais.
7. Impulsar a través da actividade física e deportiva comunicación e as relacións interxeracionais, favorecendo a convivencia familiar e social.

8. Sensibilizar ao alumnado e a familia sobre a importancia do exercicio físico e a alimentación equilibrada como medio para a obtención de calidade de vida e saúde.
9. Potenciar comportamentos de saúde dirixidos a adopción de posturas saudables e ergonómicas; e desenvolver hábitos de hixiene corporal e bucal.
10. Dar a coñecer á comunidade educativa a través da web do centro de todas as accións que se realizan no marco da participación neste programa e como medio dinamizador dos obxectivos do mesmo.

5.- OBXECTIVOS ESPECÍFICOS

OBXECTIVO 1	<p>1.1.- Integrar nos Plans do centro o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.</p> <p>1.2.- Dinamizar cun equipo de mestres e mestras as actividades propostas no Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.</p>
OBXECTIVO 2	<p>2.1.- Analizar as posibles actividades a realizar dentro do colexio en horario lectivo.</p> <p>2.2.- Analizar as posibles actividades a realizar dentro do colexio en horario non lectivo.</p> <p>2.3.- Analizar as posibles actividades a realizar fora do colexio en horario lectivo.</p> <p>2.4.- Analizar as posibles actividades a realizar fora do colexio en horario non lectivo.</p>
OBXECTIVO 3	<p>3.1.- Realizar actividades que incrementen a practica de actividade física durante o tempo de lecer.</p> <p>3.2.- Fomentar a actividade física a través de actividades con música e movemento.</p> <p>3.3.- Realizar actividades que incrementen a practica de actividade física durante a xornada escolar.</p> <p>3.4.- Fomentar mediante as modalidades Programa XOGADE a práctica deportiva un estilo de vida activo e saudable de forma lúdica e divertida.</p>
OBXECTIVO 4	<p>4.1.- Valorar a condición física para a saúde do alumnado a través das probas e dos test propostos na batería DAFIS.</p> <p>4.2.- Traballar en base os resultados obtidos, na mellora da condición física saudable, tanto de forma individual, como global (clase, centro educativo).</p>

	<p>4.3.- Impulsar a mellora da condición física saudable do alumando aproveitando a participación en Xogade.</p> <p>4.4.- Traballar de forma transversal os contidos da actividade física diaria e hábitos saudables (sedentarismo asociado a pantallas, condutas nocivas - alcol, tabaco).</p>
OBXECTIVO 5	<p>5.1.- Colaborar co concello e diferentes institucións para desenvolver rutas seguras de desprazamento o colexio.</p> <p>5.2.- Organizar actividades de seguridade viaria.</p> <p>5.3.- Facilitar os desprazamentos o colexio de xeito activo, en bicicleta e a pé.</p>
OBXECTIVO 6	<p>6.1.- Favorecer a convivencia e relacións positivas do alumnado interniveis.</p> <p>6.2.- Participar en actividades deportivas en relación con outros centros escolares e con outros niveis educativos.</p>
OBXECTIVO 7	<p>7.1.- Concienciar as familias da importancia dos hábitos saudables.</p> <p>7.2.- Xogar de forma conxunta cos nosos maiores, aprendendo a escoitar as súas vivencias e favorecendo as relacións interxeracionais.</p>
OBXECTIVO 8	<p>8.1.- Potenciar as merendas escolares saudables.</p> <p>8.2.- Fomentar dende o comedor unha dieta saudable e o consumo de verduras e froita.</p>
OBXECTIVO 9	<p>9.1.- Participar en charlas relacionadas coa saúde e o coidado do noso corpo.</p> <p>9.2.- Fomentar a hixiene bucal despois de cada comida.</p> <p>9.3.- Traballar unha postura correcta do alumnado durante o horario lectivo.</p>
OBXECTIVO 10	<p>10.1.- Difundir as actividades realizadas na páxina web do colexio.</p> <p>10.2.- Dar a coñecer as actividades realizadas a comunidade educativa a través de diferentes medios.</p>

6.- INDICADORES DE LOGRO

OBXECTIVO 1	<ul style="list-style-type: none">✓ Elaborase o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.✓ Intégrase o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables no Proxecto Educativo Funcional do centro.✓ Intégrase o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables no Programación Xeral Anual.✓ Establécense relacións entre o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables e os diferentes Plans de organización do centro.✓ Crease un equipo de mestres e mestras para dinamizar as actividades propostas no Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.✓ Establécense relacións entre o profesorado que enriquecen o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.✓ Intégrase na filosofía do claustro o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.
OBXECTIVO 2	<ul style="list-style-type: none">✓ Analízanse, propóñense e lévanse a cabo actividades dentro do colexio durante o horario lectivo.✓ Analízanse, propóñense e lévanse a cabo actividades a dentro do colexio en horario non lectivo.✓ Analízanse, propóñense e lévanse a cabo actividades fora do colexio en horario lectivo.✓ Analízanse, propóñense e lévanse a cabo actividades a realizar fora do colexio en horario non lectivo.✓ Facilitase a comunicación entre o centro e as diferentes entidades deportivas e o servizo de deportes municipal para

	a realización de actividades.
OBXECTIVO 3	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ofrécese o alumnado material deportivo para dinamizar e incrementar a súa actividade durante os períodos de lecer. ✓ Organízanse actividades que incrementen a práctica de actividade física e deportiva durante o tempo de lecer. ✓ Impúlsase a práctica as diferentes modalidades deportivas e recreativas a través de recreos activos. ✓ Utilízase a música para incrementar a actividade física a través de actividades con movemento e impulsar as actividades artístico expresivas do alumnado. ✓ Foméntase no alumnado a valoración de diversidade de actividades físicas, lúdicas, deportivas e artísticas practicándoas tanto dentro como fóra da escola e a contorna máis próxima. ✓ Organízase e impulsase a participación do alumnado en actividades deportivas durante o horario escolar mediante as modalidades do Programa Xogade. ✓ Intégranse os xogos e actividades físicas e deportivas como parte das celebracións organizadas dende o centro. ✓ Incrementábase o interese polas diversas actividades que se poden desenvolver a partir da area de Educación física.
OBXECTIVO 4	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realízase a valoración a condición física para a saúde do alumnado a través das probas e dos test propostos na batería DAFIS. ✓ Traballase en base os resultados obtidos, na mellora da condición física saudable, tanto de forma individual, como global (clase, centro educativo). ✓ Impúlsase a mellora da condición física saudable do alumando aproveitando a participación en Xogade. ✓ Mellórase o interese que mostra o alumnado por adquirir

	<p>hábitos relacionados coa saúde e o benestar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorécese as relacións coa familias na mellora da condición física e a súa relación directa coa saúde. ✓ Trabállanse de forma transversal os contidos da actividade física diaria e hábitos saudables (sedentarismo asociado a pantallas, condutas nocivas - alcol, tabaco).
OBXECTIVO 5	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Establécense liñas de colaboración co concello e diferentes institucións para desenvolver rutas seguras de desprazamento o colexio. ✓ Organízanse actividades de seguridade viaria. ✓ Traballase dende as diferentes áreas aspectos importantes da seguridade viaria. ✓ Facilitanse zonas para que o alumnado poida deixar as bicicletas, patinetes... despois dos seus desprazamentos ó centro. ✓ Dinamízanse os desprazamentos o colexio de xeito activo, en bicicleta e a pé.
OBXECTIVO 6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Favorecese a convivencia e as relacións positivas do alumnado interniveis entre o alumnado. ✓ Participase en actividades deportivas en relación con outros centros escolares e con outros niveis educativos establecendo lazos de amizade con outros nenos e nenas.
OBXECTIVO 7	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Faise participe as familias das actividades realizadas no Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables. ✓ Informase as familias dos resultados acadados polo alumnado nas probas da Bateria DAFIS, informando da importancia da condición física sobre a saúde. ✓ Impúlsanse xogos e actividades físicas de forma conxunta cos nosos maiores, aprendendo a escoitar as súas vivencias e favorecendo as relacións interxeracionais.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ponse en valor a memoria deportiva da contorna, coñecendo a evolución dos xogos e deportes do noso barrio. ✓ Constrúense e póñense en común materiais necesarios para a práctica de diferentes xogos populares e tradicionais.
OBXECTIVO 8	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Potenciase dende as diferentes áreas a importancia das merendas escolares saudables. ✓ Buscase a toma conciencia do alumnado da importancia dunha boa alimentación. ✓ Fomentase dende o comedor unha dieta saudable e o consumo de verduras e froita.
OBXECTIVO 9	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realízanse charlas e coloquios relacionados coa saúde e o coidado do noso corpo. ✓ Ponse en relevancia dende as diferentes áreas a importancia de manter hábitos saudables de hixiene corporal, exercicio físico e o descanso como formas de manter a saúde. ✓ Trabállase de forma transversal os contidos da actividade física diaria e hábitos saudables e o prexudicial do sedentarismo asociado a pantallas, e das condutas nocivas - alcol, tabaco. ✓ Foméntase a hixiene bucal despois de cada comida recalcando a súa importancia. ✓ Trabállase unha postura correcta do alumnado durante o horario lectivo.
OBXECTIVO 10	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Difúndense as actividades realizadas na páxina web do colexio. ✓ Danse a coñecer as actividades realizadas a comunidade educativa a través de diferentes medios.

7.- AVALIACIÓN E COMUNICACIÓN

7.1.-Técnicas e instrumentos de avaliación.

A avaliación realizarémola como un proceso global, continuo e formativo, onde iremos avaliando a realización e organización de cada unha das actividades e do proxecto xeral, comprobando o grado de satisfacción do alumnado coas actividades mediante enquisas e o cumprimento e desenvolvemento dos obxectivos marcados.

Abarcaremos varias técnicas de avaliación desde todas as áreas xa que, como se dixo, é algo transversal a cada unha delas, aínda que se prima o seu desenvolvemento en Educación Física.

Avaliaremos en que medida se acadan os indicadores de logro do programa empregando diferentes técnicas e instrumentos como a escala de valoración as listas de control e cuestionarios, analizando os diferentes indicadores e levando a cabo a análise da evolución do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables durante o curso e comprobando o impacto do plan na mellora da actividade física diaria e a saúde do alumnado.

En base os resultados obtidos estudaremos propostas de mellora do proxecto de cara os vindeiros cursos.

7.2. Difusión e comunicación.

A difusión e comunicación deste plan, levarase a cabo nas seguintes liñas:

- ❖ Para o profesorado: a través do Claustro, Consello Escolar, reunións de ciclo, reunións en comisións (sobre todo na comisión de convivencia).
- ❖ Para as familias: a través de circulares, reunións trimestrais, páxina web, axenda escolar...
- ❖ Para o alumnado: mediante carteis, información directa nas aulas, exposición do traballo realizado, revista dixital e radio escolar.

Todas as actuacións que levemos a cabo serán recollidas no cartafol compartido do claustro, apartado "Proxecto Educativo".