



ANEXO 4

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS e HÁBITOS SAUDABLES

Índice

Liñas de intervención

- 1. *Análise da contorna***
- 2. *Obxectivos xerais***
- 3. *Obxectivos específicos***
- 4. *Contidos/ Liñas de intervención***
- 5. *Estratexias de integración curricular***
- 6. *Actividades***
- 7. *Recursos educativos***
- 8. *Técnicas e estratexias de difusión***
- 9. *Estratexias de formación para desenvolver con éxito o programa.***
- 10. *Seguimento e avaliación do programa***

1. ANÁLISE DA CONTORNA

(Ver contexto externo PEC: Documento nº 1)

O instituto está situado na localidade de A Rúa, emprazada nunha terraza fluvial do Sil (Comarca de Valdeorras), no nordés ourensán, a 100 Km da capital de provincia. O concello ten unha extensión de 35,9 Km e unha poboación de 4187 habitantes. Ademais recibe alumnado dos concellos de Petín, Larouco, O Bolo e Vilamartín.

A respecto das instalacións, o Centro conta con un Ximnasio-pavillón con espaldeira que ocupan toda a parede norte e grandes ventanais nas fachadas norte e oeste e onde se poden realizar todo tipo de actividades físicas. Tamén contamos con un número aceptable de colchonetas e un quitamedos.

Hai unha pista polideportiva sen canastas de baloncesto e sen porterías de balonman-futbol-sala que houbo que retirar o pasado curso por deterioro das mesmas, segundo remarca na programación do ano pasado. A día de hoxe seguimos sen ter estes equipamentos na pista polideportiva a espera do material que xa debería haber enviado a consellería. Estas porterías deberán estar ancoradas no chan por seguridade.

EQUIPO DE PROMOCIÓN DA SAÚDE:

O Equipo Directivo

A orientadora/or de IES

Alumnado do centro (2/3 ALUMNOS/AS)

Profesional socio-sanitario

Coordinador/a do Plan de Convivencia e de coeducación.

Profesorado de Ciencias e de Educación Física

Profesorado coordinador do Plan de Formación do Profesorado

2. OBXECTIVOS XERAIS

– Desenvolver habilidades que potencien a autonomía emocional, unha actitude positiva cara a un mesmo e cara aos demais, así como estratexias que permitan afrontar os retos da vida de forma sa e equilibrada.

– Contribuír ao desenvolvemento de competencias e capacidades que permitan ao alumnado afrontar os riscos para a saúde, favorecendo a elección de condutas saudables.

– Promover aptitudes que permitan tomar conciencia das emocións propias e dos demais, así como aprender a regulalas, mediante estratexias que favorezan o desenvolvemento persoal e social.

- Sensibilizar sobre a importancia de realizar actividade física e levar unha alimentación variada e equilibrada.
- Promover a adquisición de hábitos relacionados coa hixiene e o autocuidado.
- Ofrecer estratexias para un uso responsable das tecnoloxías da información e comunicación, fortalecendo a relación entre pais, nais e fillos e fomentando valores e actitudes positivas cara ás mesmas.
- Facilitar o intercambio, o diálogo e a discusión na resolución pacífica dos conflitos.
- Facer partícipes ás familias, fomentando a súa colaboración na promoción da saúde e a prevención de adiccións.
- Mellorar a contorna do centro na súa dimensión ambiental, mediante estratexias de estudo, valoración e actuación para a promoción da saúde e o benestar xeral da comunidade, para incrementar os activos que protexen e melloran a saúde.

3. OBXECTIVOS ESPECÍFICOS:

A partir da análise inicial do centro e da información que recolleremos nun cuestionario específico dirixido ao alumnado e ao profesorado sobre as distintas liñas de intervención, concretaremos ao longo do primeiro trimestre os obxectivos xerais que determinamos a continuación:

Educación Socio emocional (1)

1. Promover no alumnado un coñecemento das características persoais propias e dos compañeiros para conseguir unha adecuada autoestima e autoconcepto, así como o respecto aos demais. Conciencia emocional.
2. Concienciar ao alumnado sobre a importancia de controlar as propias emocións para lograr un adecuado clima de convivencia en calquera ámbito da vida. Competencia social
3. Potenciar a comprensión e a aceptación do grupo de iguais como un marco positivo para o logro de metas e o desenvolvemento persoal, desenvolvendo así a intelixencia intra e interpersonal. Competencia social
4. Aprender estratexias para a resolución pacífica de conflitos, desenvolvendo o seu benestar persoal e social. Regulación emocional.

Estilos de vida saudable (2)

1. Interiorizar e aplicar hábitos de vida saudables concretos nos ámbitos de: alimentación, hábitos posturales, educación viaria e consumo.

2. Valorar a actividade física e o deporte como un medio para desenvolver todas as áreas do desenvolvemento persoal: social, afectivo, cognitivo,...

Sexualidade e relacións igualitarias (3)

1. Coñecer, comprender e asumir a sexualidade humana como unha posibilidade de desenvolvemento persoal desde o respecto ás diferentes opcións sexuais.

2. Adquirir información sobre distintos métodos de anticoncepción existentes.

3. Previr riscos non desexados na práctica da sexualidade: enfermidades de transmisión sexual, embarazos, violencia de xénero.

4. Favorecer unha aceptación e integración equilibrada dos cambios biofisiolóxicos e psicolóxicos propios da adolescencia.

Uso positivo das TIC (4)

1. Conseguir un uso adecuado das TIC

2. Coñecer os riscos da internet e telefonía móbil tanto por parte do alumnado como das familias.

3. Desenvolver distintas estratexias para o uso positivo das TIC.

Prevención de Drogodependencias (5)

1. Aprender a tomar decisións evitando presións de grupo negativas que vaian en contra da saúde individual.

2. Sensibilizar aos alumnos cara á conveniencia de adoptar hábitos de vida saudables que favorezan un desenvolvemento persoal equilibrado a nivel físico, psíquico e social.

3. Previr e reducir no seu caso o consumo de alcol, tabaco e drogas ilegais.

4. Atrasar a idade de inicio do consumo de tabaco, alcol e drogas ilegais.

4. CONTIDOS

1.- Educación Socio-Emocional:

- Conciencia Emocional.
- Regulación Emocional.
- Autonomía Emocional.

- Competencia Social. Respecto a diferenzas persoais.
- Competencias para a Vida e o Benestar.

2.- Estilos de vida saudable:

- Actividade física
- Alimentación equilibrada
- Prevención de accidentes e lesións

3.- Sexualidade e Relacións Igualitarias:

- A sexualidade como parte da vida.
- Orientación e diversidade sexual.
- Prácticas sexuais responsables e prevención de riscos.
- Relacións igualitarias. Prevención da violencia de xénero.

4.- Uso positivo das TICS:

- Estilos de vida saudable nunha Sociedade Dixital.
- Adiccións ás Tics.
- Boas prácticas e recomendacións
- Consecuencias do mal uso das TICs

5.- Prevención do consumo de alcol, tabaco, cánnabis e outras drogas:

- Hábitos que contribúen a unha vida sana
- Consumo de alcol, tabaco, cánnabis e outras drogas
- Drogas: mitos e crenzas
- Prevención do tabaquismo
- Uso de "cachimbas"

5. ESTRATEXIAS DE INTEGRACIÓN CURRICULAR:

- Informar a toda a comunidade educativa dos obxectivos do plan.
- Implicar a toda a comunidade educativa e especialmente ao Equipo Directivo do centro no desenvolvemento do plan.
- Facilitar estratexias, materiais e contidos para que o profesorado inclúa nas programacións actividades relacionadas coas distintas liñas de intervención.
- Solicitar formación específica ao coordinador da formación no centro para que o profesorado poida formarse nas distintas liñas de intervención.
- Integrar actividades específicas das distintas liñas de intervención no plan de acción tutorial.

- Implicar a distintas institucións, organismos, asociacións,... no desenvolvemento das actividades do plan: Garda Civil, Policía Local, Policía Nacional, Concello, Centro de saúde, Fundación Alcol e Sociedade, Asociación Loita contra o cancro, Cruz Vermella Española.

6. ACTIVIDADES

Línea de Intervención	Actividad prevista	Agentes intervinientes	Destinatarios	Temporalización
	Elaboración Plan Actuación	Equipo Promoción da saúde	Comunidade educativa	
Todas	Traballo en titoría	Titores	Todo o alumnado	Todo o curso
Actividade física	Recreos activos (competicións deportivas)	Profesorado Educación Física	Todo o alumnado	Todo o curso
Estilos de vida saudable	Coñecemento efectos alcohol	Delegación Sanidade	Todo o centro	Por determinar
Sexualidade e relacións igualitarias	Taller violencia de xénero	Delegación da muller	3º ESO	Por determinar
Estilos de	Taller SIDA	Delegación de	1º	Por determinar

vida saludable		Sanidade	Bachillerato	
Educación socio-emocional	Habilidades Sociais e Control de Emocions	Delegación Servicios Sociais	1º ESO	Por determinar
Sexualidade e relacions igualitarias	Prevención embarazos	Persoal sanitario	2º ESO	Por determinar
Educación socio-emocional	Habilidades Sociais e Control de Emocions	Delegación Servicios Sociais	2º ESO	Por determinar
Educación socio-emocional	Taller inteligencia emocional	Por determinar	4º ESO	Por determinar
Uso positivo das TIC,s	Prevención riesgos internet	Profesorado informática	1º ESO	Por determinar
Todas	Recreos activos(actividades lúdicas e préstamo de material)	Profesorado Educación Física	Todo o alumnado	Todo o curso
Uso positivo	Prevención	Garda Civil	3º ESO	Por determinar

das TIC,s	riesgos internet			
Prevención sustancias adictivas	Prevención tabaquismo	Persoal sanitario	1º ESO	Por determinar
Prevención sustancias adictivas	Prevención consumo de alcohol	Persoal sanitario	1º ESO	Por determinar
Prevención sustancias adictivas	Prevención consumo do alcol	Fundación alcohol e sociedade	2º y 4º ESO	Por determinar
Educación socio-emocional	Prevención acoso escolar	Garda Civil	2º ESO	Por determinar
Todas	Seguimento Plan Actuación	Equipo Promoción da saude	Comunidade educativa	Por determinar
Estilos de vida saludable	Taller sexualidade	Persoal sanitario	3º ESO	Por determinar
Prevención sustancias adictivas	Taller drogas ilegais	Asociacion Erguete	4º ESO	Por determinar
Educación socio-	Violencia	Garda Civil	4º ESO	Por determinar

emocional	de Xénero			
Todas	Memoria final	Equipo promoción de la salud	Comunidad educativa	Por determinar

Ademais dos talleres indicados, cada departamento organiza actividades dentro das súas programacións en relación coas liñas de intervención e en función da relación que exista entre os contidos que traballen na aula. Con obxecto de analizar a situación inicial, expor dilemas que axuden á reflexión e aprendizaxe e ir valorando os efectos das actividades realizadas utilizaremos cuestionarios en distintos momentos do curso.

Ao peche deste plan de actuación non é posible concretar a temporalización exacta de todas as actividades, pois dependemos da dispoñibilidade e calendario dos axentes implicados.

7. RECURSOS EDUCATIVOS:

- Persoal: sanitaria do centro de saúde, persoal do concello, orientador, titores, profesorado do centro e ANPA.
- Materiais: Instalacións deportivas do centro, material do departamento de Educación Física, folletos, carteis, etc.
- Informáticos: plataforma colabora, páxinas web (Consellería Educación), portal de hábitos de vida saudable etc.

8. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA A COMUNICACIÓN E DIFUSIÓN:

- Sanitarios e Orientador/a visitan as aulas para informar do programa e colocar a caixa de correos de suxerencias.
- O/a orientador/a para informar no Claustro, reunións con titores.
- Informar en Consello Escolar.
- Informar o profesorado mediante correo electrónico e panel da sala de profesora/es.

- Presentación do programa no claustro inicial do curso
- Informar as familias na reunión de titores/as inicial de principio de curso.
- Informar ao alumnado en sesións de tutoría.
- Uso de páxina web do centro, correos electrónicos, carteis e documentos explicativos..

9. ESTRATEXIAS DE FORMACIÓN PARA DESENVOLVER CON ÉXITO O PROGRAMA.

Ao longo do curso participaremos en Xornadas Iniciais de Trballo e Xornadas Formativas de Asesoramento organizadas con carácter obrigatorio ao longo do curso. Ademais, o profesorado participará nas accións planificadas nas que relatoras de distintas procedencias traballarán as distintas temáticas seleccionadas. Por outra banda, todos os participantes ilustraranse dos recursos web de que dispoñemos ao profundar en cada unha das temáticas.

10. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN:

- Reunión semanal cos titores para coordinar o desenvolvemento e avaliar o plan.
- Reunión mensual co coordinador sanitario, ATS, para coordinar o desenvolvemento e avaliar o plan.
 - Folla de rexistro para recoller que actividades leváronse a cabo á práctica, organizadas por liña de intervención.
- Folla da implicación e participación da familia no desenvolvemento de actividades de promoción de hábitos de vida saudable.

AVALIACIÓN INICIAL:

- Valoración do realizado o curso anterior e propostas de mellora.
- Análises novas variables curso actual.

- Avaliación de todo o anterior como base para a elaboración de Plan de Actuación.

AVALIACIÓN DE SEGUIMIENTO:

- O seguimento do programa realízase de forma prescritiva a través do enchemento dos cuestionarios de valoración do proceso en Séneca.
- O seguimento correspondente ás asesorías individualizadas corresponde ao persoal sanitario encargado das mesmas.
- Nas reunións semanais do coordinador (orientador) cos titores dos distintos niveis realízase a valoración das actividades realizadas en canto a:
 - A adecuación dos contidos traballados.
 - A eficacia dos materiais empregados.
 - A idoneidade da temporalización prevista.
 - O grao de participación e satisfacción do alumnado coa actividade.
 - Seguimento trimestral nas reunións do Plan Local Antidrogas.
 - Seguimento do Plan de Actuación por parte do Equipo de Promoción da Saúde.

AVALIACIÓN FINAL:

La evaluación se levará a cabo a través da Memoria Final, nas seguintes vertentes:

- Memoria do Plan de Actuación polo Equipo de Promoción da Saúde.
- A memoria correspondente ao Plan de Centro, que recollerá propostas de mellora de fronte ao próximo curso.
 - Cuestionarios sobre o grao de satisfacción e de implicación do alumnado, profesorado e familiar.

- Reunións con claustro de profesores para obter información sobre o desenvolvemento do programa.
- Valoración final do programa no Consello Escolar

