

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDÁBEIS

IES DE ORTIGUEIRA

Datos do centro

Código	Denominación
15020544	IES de Ortigueira

Enderezo		C.P.
Avenida da Constitución s/n		15330
Localidade	Concello	Provincia
Ortigueira	Ortigueira	A Coruña
Teléfono	Correo electrónico	
881 930 407	ies.ortigueira@edu.xunta.gal	
Páxina web		
https://www.edu.xunta.gal/centros/iesortigueira/		

Plan de actividades físicas e hábitos saudábeis

1.- Xustificación

2.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis nas diferentes materias do curriculum.

2.1.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis nas materias da ESO.

2.2.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis nas materias do Bacharelato.

2.3.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis na formación profesional.

3.- Obxectivos xerais.

4.- Difusión do Plan de saúde e das ferramentas e recursos creados na comunidade educativa.

5.- Concrección anual dun Plan de actividades saudábeis que se incorporará ao Plan Xeral Anual.

6.- Avaliación.

1.- Xustificación

Os conceptos de saúde e hábitos saudábeis están presentes na lexislación de calquera estado moderno. Iniciamos este plan co apuntamento dalgunhas referencias á saúde na lexislación estatal e nas leis educativas vixentes:

CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA

Artigo 43

1. Recoñécese o **dereito á protección da saúde**.
2. *Correspóndelles ós poderes públicos organizaren e tutelaren a saúde pública mediante **medidas preventivas e as prestacións e servizos necesarios**. No tocante a iso a lei establecerá os dereitos e deberes de todos.*
3. *Os poderes públicos **fomentarán a educación sanitaria, a educación física e mailo deporte**. Tamén facilitarán a **adecuada utilización do lecer**.*

LEXISLACIÓN EDUCATIVA GALEGA

O DECRETO 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia.

Artigo 4. Fins

*A finalidade da educación secundaria obrigatoria consiste en lograr que as alumnas e os alumnos adquiren os elementos básicos da cultura, especialmente nos seus aspectos humanístico, artístico, científico-tecnolóxico e motor; desenvolver e consolidar os hábitos de estudo e de traballo; así como **hábitos de vida saudables**, preparándoos para a súa incorporación a estudos posteriores e para a súa inserción laboral; e formalos para o exercicio dos seus dereitos e das obrigas da vida como cidadás e cidadáns.*

Artigo 7. Obxectivos da etapa

*k) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e do das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os **hábitos de coidado e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social**. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os **hábitos sociais relacionados coa saúde**, o consumo, o coidado, a empatía e o respecto cara aos seres vivos, especialmente os animais, e o ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.*

Artigo 18. Elementos transversais

*2. En todo caso, fomentaranse de maneira transversal a igualdade entre mulleres e homes, a **educación para a saúde**, incluída a afectivo-sexual, a formación estética, a concienciación e formación sobre o cambio climático, a educación para a sustentabilidade e o consumo responsable, o respecto mutuo e a cooperación entre iguais.*

ANEXO I Perfil de saída do alumnado ao acabar o ensino básico

– Desenvolver **estilos de vida saudable** a partir da comprensión do funcionamento do organismo e a reflexión crítica sobre os factores internos e externos que inciden nela, asumindo a responsabilidade persoal e social no coidado propio e no coidado das demais persoas, así como na **promoción da saúde pública**.

DECRETO 157/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia

Artigo 7. Obxectivos da etapa

*m) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. **Afianzar os hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer o benestar físico e mental, así como medio de desenvolvemento persoal e social.***

*n) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da **mobilidade segura e saudable.***

Tanto o decreto que regula a ESO como o que regula o Bacharelato, nos seus artigos 36 e 38 respectivamente indican o seguinte:

Promoción de estilos de vida saudables

*1. Os centros docentes deberán incluír dentro do seu proxecto educativo e funcional un **plan de actividades físicas e hábitos saudables** coa finalidade da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da **promoción dunha vida activa, saudable e autónoma**, por parte das alumnas e dos alumnos, e que se **concretará anualmente na programación xeral anual** a través das correspondentes actuacións.*

2. O deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización adecuada, e de acordo cos recursos dispoñibles.

Competencias

- STEM5. **Emprende accións fundamentadas cientificamente para promover a saúde física, mental e social, e preservar o ambiente e os seres vivos;** e aplica principios de ética e seguridade na realización de proxectos para transformar a súa contorna próxima de forma sustentable, valorando o seu impacto global e practicando o **consumo responsable.***
- CPSAA2. **Comprende os riscos para a saúde** relacionados con factores sociais, **consolida estilos de vida saudable** nos ámbitos físico e mental, recoñece condutas contrarias á convivencia e aplica estratexias para abordalas.*

Polo tanto o presente plan de actividades físicas e hábitos saudábeis incluírase no proxecto educativo e funcional do IES de Ortigueira. Na programación xeral que debe elaborarse todos os anos incluírase unha concreción anual na que planificaran e coordinaran as actuacións nesta materia.

A maiores de ser considerada a **promoción da saúde un elemento transversal**, nos currículos das diferentes materias da ESO, hai citas contínuas a estes obxectivos e contidos, estando a saúde presente tanto naquelas que se adican directamente á súa promoción como nas que dun xeito ou doutro deben estar presente como dereito ou requisito para o estudo, o coñecemento ou mesmo o deseño e fabricación de materiais e ferramentas.

Tanto as referencias legislativas anteriores, o tratamento de obxectivos e contidos relacionados coa temática que se desenvolven nos currículos das diferentes materias,

así como as normas específicas de diferentes organismos que regulan a produción alimentaria, a sanidade, a educación física e o deporte, a saúde laboral ou o turismo xustifican amplamente a promoción da saúde e dos hábitos de vida saudables no sistema educativo desde un punto de vista interdisciplinar.

Unha tecnoloxía disposta a facer a vida das persoas máis "cómoda" ata niveis que sobrepasan as necesidades mínimas de movemento para o mantemento da condición física saudable, os novos xeitos de comunicación, o ocio e o xogo pasivos que invaden as necesidades de movemento naturais da xuventude e da poboación en xeral, unha alimentación que tende a fuxir da natureza e da preparación máis natural dos alimentos, ou os ritmos de vida e a natureza de moitas das profesións necesarias nas sociedades actuais son algunhas das "guindas" que obrigan ao centro a reaccionar e a tratar a saúde como un ben primordial que está a ser atacado desde as primeiras edades.

Visto o anterior, será obxectivo fundamental do presente plan de actividades físicas e hábitos saudábeis a análise das accións educativas relacionadas coa promoción da saúde programadas polos diferentes departamentos didácticos e o complemento desas accións con aquelas que necesariamente deberá realizar o centro de xeito transversal, co fin de producir os cambios necesarios nos hábitos do alumnado, acadando a formación e a necesaria implicación dos seus responsábeis como único xeito de acadar realmente os obxectivos propostos polas normas xerais do estado e da comunidade autónoma galega.

Preténdese así que o centro estableza unha estratexia común e que toda a comunidade educativa mellore a súa formación sobre un saber tan importante no futuro das persoas e da sociedade na que viven.

A continuación presentamos un documento que pretende ser práctico, e estar vivo e aberto ás necesarias concrecións anuais, para responder a avances e melloras. Nestas concrecións sucesivas buscaranse ligazóns a diferentes artigos e estudos sobre a saúde

así como estratexias de difusión, propoñeranse actividades que complementen e se coordinen coas programadas polas diferentes materias do currículo.

2.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis nas diferentes materias do currículo.

Neste apartado subliñamos aquelas referencias ás actividades físicas e aos hábitos saudábeis que aparecen nas materias que tratan deles de xeito máis específico.

2.1.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis nas materias da ESO.

Sublínanse aquí referencias nas diferentes materias:

Na materia **Bioloxía e xeoloxía**:

*OBX5. Analizar os efectos de determinadas accións sobre o ambiente e a saúde baseándose nos fundamentos das ciencias biolóxicas e da Terra para promover e adoptar hábitos que eviten ou minimicen os impactos ambientais negativos, que sexan compatibles cun desenvolvemento sostible e que permitan manter e mellorar a **saúde individual e colectiva**.*

CA5.1. Resolver cuestións relacionadas con hábitos de vida saudables localizando, seleccionando e organizando información mediante a citación e o uso correctos de distintas fontes.

*CA5.2. Recoñecer a **información con base científica sobre cuestións relacionadas coa saúde humana distinguíndoa de pseudociencias**, boatos, teorías conspiradoras e crenzas infundadas... e mantendo unha actitude escéptica ante estes.*

*CA5.3. Analizar criticamente a solución a un problema relacionado coa **alimentación saudable**, coas drogas e coa sexualidade.*

*CA5.4. Reflexionar sobre a importancia da **adquisición de hábitos e estilos de vida saudables** como método de prevención de doenzas exemplificando con situacións próximas ao alumnado.a sexualidade.*

*CA5.5. Analizar a importancia dunha **boa alimentación e actividade física percibíndoos como hábitos saudables** para o individuo e a sociedade.*

*CA5.7. **Recoñecer as drogas (incluídas as de curso legal)** considerándoas como causa de prexuízos non só para as persoas que as consomen, senón tamén para as que están na súa contorna próxima.*

*O obxectivo fai referencia ás medidas de seguridade que deben adoptarse para coidar os dispositivos, os datos persoais e a **saúde individual**. A estreita interacción que se adoita realizar coa tecnoloxía e cos dispositivos aumenta a exposición a riscos, ameazas e ataques. Por iso, o alumnado debe adquirir hábitos que lle permitan preservar e coidar o seu benestar e a súa identidade dixital, aprendendo a protexerse ante posibles **ameazas que supoñan un risco para a saúde física e mental e adquirindo pautas adecuadas de resposta**, elixindo a mellor opción e avaliando o benestar individual e colectivo.*

*CA4.3. Identificar e saber reaccionar ante situacións que representan unha ameaza na rede escollendo a mellor solución entre diversas opcións, desenvolvendo **prácticas saudables e seguras e valorando o benestar físico e mental**, tanto persoal como colectivo.*

Na materia Educación física:

Os obxectivos da materia de Educación Física perseguen consolidar un estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado perpetualo ao longo da súa vida a través da planificación autónoma e da autorregulación da súa práctica física e de todos os compoñentes que afecten a saúde.

Finalmente, continuarase insistindo na necesidade de convivir de maneira respectuosa co ambiente, desenvolvendo para iso actividades físico-deportivas en contextos variados e participando na súa organización desde formulacións baseadas na conservación e na sostibilidade.

O primeiro bloque, «Vida activa e saudable», aborda os tres compoñentes da saúde –físico, mental e social– a través do desenvolvemento de relacións positivas en contextos de práctica físico-deportiva, atendendo ás recomendacións sobre actividade física saudable e utilitaria de organismos internacionais, nacionais e autonómicos, aproveitando o potencial dos recursos dixitais e rexeitando comportamentos antisociais, discriminatorios ou contrarios á saúde.

OBX1. Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias, a partir dunha análise crítica dos modelos corporais e do rexeitamento das prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida.

A adquisición deste obxectivo alcanzarase a través do coñecemento, da experimentación e da participación positiva nunha variada gama de propostas físico-deportivas que lle proporcionará ao conxunto do alumnado un amplo repertorio de ferramentas coas que comezar a xestionar, planificar e autorregular a súa práctica motriz, así como outros elementos que condicionan a saúde.

Este obxectivo impregna a globalidade da materia de Educación Física, de xeito que poderá abordarse desde a participación activa, a alimentación saudable, a educación postural, o coidado do corpo, o autoconcepto, a autoestima, a imaxe percibida no campo da actividade física e o deporte ou a análise dos comportamentos antisociais e discriminatorios e os malos hábitos para a saúde que se producen en contextos cotiáns e/ou vinculados co deporte e coa práctica de actividade física, entre outros.

Existen distintas fórmulas e contextos de aplicación para materializar estas aprendizaxes, comezando pola planificación persoal da práctica motriz ou pola análise de diferentes aspectos para o mantemento dunha día saudable, pasando pola análise crítica de situacións que teñan que ver coa motricidade, ata os primeiros auxilios, a prevención de lesións ou a participación nunha ampla gama de propostas físico-deportivas que acheguen contexto a todo o anterior a través da transferencia á súa vida cotiá.

O bo uso da tecnoloxía debe ser aliado desde un punto de vista transdisciplinar, especialmente neste obxectivo, na loita contra o sedentarismo e nas chamadas enfermidades hipocinéticas, ocasionadas en gran medida polo aumento do tempo de exposición ás pantallas.

Saúde física:

- Taxa mínima de actividade física diaria e semanal, adaptando a intensidade da tarefa ás características persoais.
- Alimentación saudable.
- Educación postural: técnicas básicas de descarga postural e relaxación.
- Musculatura lumbo-pélvica e a súa relación co mantemento da postura.
- Coidado do corpo: quecemento xeral e específico autónomo.
- Pautas para tratar a dor muscular de orixe retardada.
- A hixiene como elemento imprescindible na práctica da actividade física e deportiva.
- Saúde social:
 - Efectos sobre a saúde de malos hábitos vinculados a comportamentos sociais.
 - Comportamentos violentos e incitación ao odio no deporte.

Saúde mental:

Aceptación de limitacións e posibilidades de mellora ante as situacións motrices.

A actividade física como fonte de gozo, liberación de tensións, cohesión social e superación persoal.

CA6.2. Recoñecer e valorar a incidencia que algunhas prácticas e comportamentos incívicos teñen na nosa saúde e na convivencia, valorando o seu impacto na contorna e evitando activamente a súa reprodución.

CA6.3. Participar en actividades físico-deportivas en contornas urbanas e naturais, terrestres ou acuáticas, gozando de maneira sostible, minimizando o impacto ambiental que estas poidan producir e sendo conscientes da súa pegada ecolóxica.

CA1.3. Adoptar de maneira responsable e con progresiva autonomía medidas xerais para a prevención de lesións antes, durante e despois da práctica de actividade física, aprendendo a recoñecer situacións de risco para actuar preventivamente.

Na materia **Física e Química:**

*OBX 5. Utilizar as estratexias propias do traballo colaborativo, potenciando o crecemento entre iguais como base emprendedora dunha comunidade científica crítica, ética e eficiente, para comprender a **importancia da ciencia na mellora da sociedade, as aplicacións e repercusións dos avances científicos, a preservación da saúde e a conservación sostible do ambiente.***

Na materia **Xeografía e Historia:**

CA3.8. Relacionar os cambios nos estilos de vida tradicional e contrastalos cos que son saudables e sustentables na contorna, a través de comportamentos respectuosos coa propia saúde, coa dos demais e cos outros seres vivos, tomando conciencia da importancia de promover o propio desenvolvemento persoal. Seguridade viaria e mobilidade segura, saudable e sustentable. O espazo público.

Na materia **Valores éticos e cívicos:**

*CA2.3. Contribuír a xerar un compromiso activo co ben común a través da análise e da toma razoada e dialogante de posición arredor de cuestións éticas de actualidade como a loita contra a desigualdade e a pobreza, o **dereito ao traballo, a saúde**, a educación e a xustiza, así como sobre os fins e límites éticos da investigación científica.*

Na materia **Dixitalización:**

OBX3. Desenvolver hábitos que fomenten o benestar dixital aplicando medidas preventivas e correctivas para protexer dispositivos, datos persoais e a propia saúde.

2.2.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis nas materias do Bacharelato

Son constantes as referencias á saúde no currículo do Bacharelato. A maiores de considerarse un elemento transversal ao currículo diferentes materias tratan o tema entre os obxectivos e contidos e criterios de avaliación específicos nalgúns casos, ou tocan o mesmo como parte que debe presidir todas as accións humanas. Sublíñanse aquí os máis destacábeis:

Entre os descritores operativos:

*CD4. Avalía riscos e aplica medidas ao usar as tecnoloxías dixitais para protexer os dispositivos, os datos persoais, a saúde e o ambiente, e fai un uso crítico, legal, seguro, **saudable e sustentable desas tecnoloxías.***

Na CPSAA-Competencia persoal, social e de aprender a aprender:

*- **Adopta de maneira autónoma un estilo de vida sustentable e atende o benestar físico e mental propio e o das demais persoas, procurando e ofrecendo apoio na sociedade, para construír un mundo máis saudable.***

Na materia **Bioloxía** de 2º de Bacharelato:

*Fomentarase tamén que o **alumnado de Bioloxía participe en iniciativas locais relacionadas con estilos de vida saudables e co desenvolvemento sustentable**, o que lle permitirá traballar a competencia emprendedora e a competencia en conciencia e expresión culturais.*

OBX5. Analizar criticamente determinadas accións relacionadas coa sustentabilidade e coa saúde baseándose nos fundamentos da bioloxía molecular para argumentar acerca da importancia de adoptar estilos de vida sustentables e saudables.

CA3.6. Explicar a relación do cancro co ciclo celular e as mutacións, recoñecendo a súa correlación cos estilos de vida saudables.

OBX5. Diseñar, promover e executar iniciativas relacionadas coa conservación do ambiente, coa sustentabilidade e coa saúde, baseándose nos fundamentos das ciencias biolóxicas, xeolóxicas e ambientais, para fomentar hábitos sustentables e saudables.

CA8.7. Propoñer e poñer en práctica hábitos de vida e iniciativas sustentables e saudables no eido local e global, argumentando sobre os seus efectos positivos e sobre a urxencia de adoptalos.

*O bloque 4, «Bioloxía para o século XXI», iníciase cun percorrido pola bioloxía molecular e pola xenética para tratar a continuación distintas cuestións da enxeñaría xenética e biotecnoloxía e a súa importancia na investigación nos campos da medicina, agricultura, gandería e ambiente. O bloque péchase co estudo da saúde e enfermidades, concienciando do **papel esencial das vacinas na sociedade, así como do uso correcto dos antibióticos, promovendo en todo momento hábitos saudables entre o alumnado.***

OBX3. Argumentar sobre a importancia dos estilos de vida sustentables e saudables baseándose nos fundamentos científicos para adoptalos e promovelos na súa contorna.

• **CA4.8. Adoptar e promover hábitos saudables (dieta equilibrada, hixiene, vacinación, uso adecuado de antibióticos, rexeitamento ao consumo de drogas, legais e ilegais, exercicio físico, hixiene do sono, posturas adecuadas...), valorar a súa importancia utilizando os fundamentos da fisioloxía humana.**

Na materia **Bioloxía, xeoloxía e ciencias ambientais** de 1º de Bacharelato:

OBX5. Diseñar, promover e executar iniciativas relacionadas coa conservación do ambiente, coa sustentabilidade e coa saúde, baseándose nos fundamentos das ciencias biolóxicas, xeolóxicas e ambientais, para fomentar hábitos sustentables e saudables.

CA8.7. Propoñer e poñer en práctica hábitos de vida e iniciativas sustentables e saudables no eido local e global, argumentando sobre os seus efectos positivos e sobre a urxencia de adoptalos.

*O bloque 4, «Bioloxía para o século XXI», iníciase cun percorrido pola bioloxía molecular e pola xenética para tratar a continuación distintas cuestións da enxeñaría xenética e biotecnoloxía e a súa importancia na investigación nos campos da medicina, agricultura, gandería e ambiente. O bloque péchase co estudo da saúde e enfermidades, concienciando do **papel esencial das vacinas na sociedade, así como do uso correcto dos antibióticos, promovendo en todo momento hábitos saudables entre o alumnado.***

Na materia **Ciencias xerais**:

OBX3. Argumentar sobre a importancia dos estilos de vida sustentables e saudables baseándose nos fundamentos científicos para adoptalos e promovelos na súa contorna.

Na materia **Coro e técnica vocal**:

*A aceptación da voz propia como proxección persoal, así como o **emprego adecuado e saudable desta**, reforzarán a súa autoestima e contribuirán ao equilibrio físico e emocional da persoa e do grupo. Neste contexto, cobra especial relevancia a **adquisición de técnicas para o coidado da voz e do corpo como instrumento vivo.***

Na materia **Educación física**:

Os obxectivos da materia de *Educación Física* recollen e sintetizan estas liñas de traballo que, a través da capacitación do alumnado na **planificación autónoma e a autorregulación da súa práctica física, buscan consolidar un estilo de vida activo e saudable ao longo da súa vida.**

O **primeiro bloque, «Vida activa e saudable»**, aborda os tres compoñentes da saúde: *benestar físico, mental e social, a través do desenvolvemento de relacións positivas en contextos de práctica físico-deportiva, atendendo ás recomendacións sobre actividade física saudable e utilitaria de organismos internacionais, nacionais e autonómicos, aproveitando o potencial dos recursos dixitais e rexeitando comportamentos antisociais, discriminatorios ou contrarios á saúde.*

OBX1. Interiorizar o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable, planificando responsable e conscientemente a súa actividade física a partir da autoavaliación persoal con base en parámetros científicos e avaliábeis, e axustando as prácticas motrices ás súas necesidades e motivacións persoais para **satisfacer as súas demandas de lecer activo e de benestar persoal**, así como coñecer posibles saídas profesionais asociadas á actividade física.

Fomento da **mobilidade activa, segura, saudable e sustentable en actividades cotiás**. A aprendizaxe da **práctica ciclista urbana segura**.

Deberá procurarse a **implicación das familias como un factor clave para facer do alumnado auténticos suxeitos activos dunha xestión autónoma e comprometida cun estilo de vida activo e saudable.**

Na materia **Xeografía**:

OBX1. Recoñecer os retos ecosociais actuais e futuros de España debatendo desde a perspectiva xeográfica sobre as mensaxes recibidas a través de canles oficiais e extraoficiais, formais e informais, e desenvolvendo o pensamento crítico, para transformar padróns de consumo insustentables e adoptar estilos de vida saudables.

Os **espazos urbanos en España**: as grandes concentracións urbanas nun contexto europeo e mundial. Funcións da cidade e relacións de interdependencia co territorio. Estrutura urbana a través dos planos: **repercusións sobre as formas de vida e os impactos ambientais**. A especificidade de Galicia: o papel das vilas. **Modelos de cidades sustentables**. O uso do espazo público. **A mobilidade segura, saudable e sustentable.**

2.3.- As actividades físicas e os hábitos saudábeis na formación profesional

A maiores dos obxectivos e contidos que aparecen no currículo das materias dos ciclos que oferta o centro, entre os que están conceptos como a **prevención de riscos laborais**, a **ergonomía** ou a **sostibilidade** que deben presidir a acción educativa e profesional futura, o plan de actividades físicas e hábitos saudábeis do centro inclúe a toda a oferta educativa do centro.

No caso da FP os hábitos relacionados coas particularidades das diferentes profesións para as que preparan os ciclos formativos do centro poderán ser tratados de xeito transversal na concreción anual deste plan, como complemento á programación de actividades das diferentes materias desenvolvidas polos departamentos.

3.- Obxectivos xerais

- Establecer un documento guía para a promoción da saúde na comunidade educativa do IES de Ortigueira.
- Dotar á comunidade educativa de coñecementos e ferramentas específicas que influan de xeito positivo na toma de conciencia e promoción de estilos de vida saudábeis.
- Abordar a promoción da saúde e dos hábitos de vida saudábeis desde unha perspectiva de centro que complemente a aportación realizada desde os diferentes departamentos didácticos.
- Comprometer ao centro a concretar actividades específicas de promoción da saúde e dos hábitos saudábeis na programación xeral anual, coa disposición dunha partida orzamentaria específica.
- Facilitar o aproveitamento autónomo dos espazos de lecer destinados á practica de actividades físicas e deportivas saudábeis.
- Coordinar actividades físicas organizadas nos períodos de lecer, en determinados períodos do ano, en función dos recursos humanos dispoñíbeis.
- Promover a participación en actividades físicas ou de formación en hábitos saudábeis organizadas por outras entidades ou organismos da contorna.
- Incluir a organización do tempo nos períodos de traballo e de lecer como factores determinantes da redución do estrés que inflúe na saúde persoal.
- Mellorar a seguridade da comunidade educativa con accións encamiñadas á formación en primeiros auxilios e soporte vital básico.
- Manter os recursos materiais para a práctica de primeiros auxilios e soporte vital básico.
- Desenvolver o plan de evacuación do centro mediante o mantemento da sinalización e a realizacións dos simulacros anuais.
- Creación anual dun grupo de traballo específico para a realización e desenvolvemento da concreción anual do Plan de actividades físicas e hábitos saudábeis, do que formarán parte 1 docente pertencente ao departamentos de Educación física do centro, un docente pertencente ao Departamento de Bioloxía e Xeoloxía e un docente

pertencente a calquera dos departamentos de formación profesional. Destes 3 docentes un actuará como coordinador do plan.

4.- Difusión do Plan de saúde e das ferramentas e recursos creados na comunidade educativa.

Emprego da páxina web do centro como espazo formativo. Creación dunha [LIGAZÓN](#) específica para a publicación de contido relacionado coa promoción de actividades físicas e os hábitos saudábeis.

Emprego da ferramenta de comunicación ESPAZO ABALAR para dar avisos á comunidade educativa das diferentes publicacións e propostas.

5.- Concreción anual dun Plan de actividades saudábeis que se incorporará ao Plan Xeral Anual.

Aprobado o presente plan de saúde será necesario incluírse anualmente as actividades de promoción e información nun apartado específico da PXA, a maiores do que poidan propoñer os diferentes departamentos nas programacións específicas, e coordinado con estas.

Esta concreción anual incluírá unha partida específica nos orzamentos do centro adicada á promoción de actividades físicas e hábitos saudábeis na comunidade educativa.

6.- Avaliación.

De xeito trimestral avaliarase o impacto da acción realizada, co fin de axustar o concretado para o curso académico.

Das conclusións específicas obtidas na avaliación da PXA xurdirán as propostas de organización de actividades na concreción anual dos anos seguintes.

Do mesmo xeito, este documento base para a elaboración da concreción anual poderá ser revisado e actualizado en función das novidades legislativas que poidan xurdir no

futuro, ou das conclusións que poiderán realizarse na avaliación do mesmo polos órganos colexiados do centro.