

PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES



2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. ANALISE DO CONTEXTO.....	4
3. OBXECTIVOS E INDICADORES.....	5
4. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN, E DE SER O CASO, DE DIFUSIÓN.....	6

1- Introducción

O colexio Plurilingüe de Educación Infantil e Primaria A Gándara está situado na área periférica da pequena cidade de Monforte de Lemos, a uns escasos dous quilómetros do centro urbano e leva colaborando coa labor educativa na comunidade desde o ano 1981. Atópase, polo tanto, na confluencia entre a zona rural e a urbana da localidade lucense. A Avenida Maria Paz de Tor, s/n, 27400, na que está edificada a escola, é unha rúa fundamentalmente residencial bordeada por vivendas unifamiliares. A cara nordés do colexio linda co Centro de Educación Especial Infanta Elena, co que se colabora activamente e a Unidade de Acción Formativa de Monforte de Lemos. A localidade, capital do municipio de Monforte de Lemos, ocupa a chaira ó sur da provincia de Lugo na zona xeográfica coñecida como Terra de Lemos entre os Ríos Miño e Sil. A cidade conta cunha arteria fluvial que a atravesa, o Río Cabe. Monforte de Lemos é a segunda cidade lucense con maior densidade de poboación e presenta un gran patrimonio histórico, sendo, en época feudal, unha cidade- fortaleza da que conserva o castelo, situado estratexicamente no Monte da San Vicente, zonas amuralladas, torres defensivas e portas de acceso.

2- Análise do contexto.

O diagnóstico inicial é que nunha elevada porcentaxe pasa moito tempo realizando actividades sedentarias, tanto no ámbito educativo coma no familiar. Destacando unha gran parte deste tempo ante pantallas (televisión, ordenadores, videoxogos).

No centro contan cunha hora de Educación física en Educación Infantil e dúas horas de Educación Física en todo a Etapa de Primaria. Dento da xornada lectiva contan cun recreo de 25 minutos a media mañá e 30 minutos de lecer no tempo destinado ao comedor.

En canto á alimentación observamos que o alumnado recorre con frecuencia á pastelería industrial, galletas e bebidas azucradas en detrimento de froitas, cereais, iogures... tanto no seu almorzo coma na merenda de media mañá. En canto ao comedor, os menús mensuais son elaborados mediante a guía publicada pola Xunta.

3- Obxectivos.

1.- Aumentar a oferta de actividades cun claro compoñente físico, para os tempos de lecer.

Indicadores:

a) Organizar actividades lúdico-deportivas ás que o alumnado se poida adherir conforme aos seus intereses de cara a lograr uns recreos máis activos.

2.- Mellorar a alimentación do alumnado no ámbito educativo e asesorar ás familias en hábitos de alimentación saudable.

Indicadores:

a) Proporcionar ás familias información sobre alimentación saudable.

b) Fomentar as merendas saudables.

3.- Mellorar a saúde corporal do alumnado a través de hábitos saudables, posturais e de hixiene.

Indicadores:

a) Incidir nas clases de Psicomotricidade e Educación Física na importancia dunha correcta hixiene postural.

b) Crear hábitos de quentamento e estiramientos antes e despois do exercicio, respectivamente.

c) Xerar hábitos de aseo ou ducha (dependendo da idade) ao remate dunha actividade físico-deportiva, que trasladen á súa vida cotiá.

d) Fomentar hábitos de vida saudable do tipo de: postura correcta sentado/a, horas de uso de videoxogos e/ou televisión, horas diarias de sono, traslados pola vila andando ou en bicicleta...

4- Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan.

O seguimento do plan farase con carácter trimestral, propondo nese momento medidas de axuste en función dos resultados. A posta en marcha das medidas farase de xeito gradual e a valoración final dos resultados acadados será ao remate do curso escolar, así como as propostas de mellora correspondentes. Seguiremos o seguinte procedemento:

- Grao de consecución dos obxectivos.
- Análise das actividades realizadas ao longo do ano.
- Valoración das actividades dinamizadoras.
- Grao de implicación dos distintos membros da comunidade educativa.
- Conclusións e propostas de mellora.

Monforte 30 de setembro de 2024