



## **PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES**

(art. 15, ORDE 26/05/23 que desenvolve o Decreto 155/2022)

### **A.- Introducción**

A necesidade da práctica habitual do exercicio, aparelada ao fomento dos hábitos de hixiene e saúde en prol do cumprimento dos Obxectivos de Desenvolvemento Sostible 2030 (ODS) 3 (*Saúde e Benestar*) e 4 (*Educación de Calidade*) aconsellan a posta en marcha dun Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables (PAFHS) para o centro. A actividade física non debe circunscribirse ao desenvolvemento de actividades na área de Educación Física, senón que debe extenderse ao resto da planificación educativa, de xeito que os obxectivos de saúde e calidade de vida poidan ser acadados de xeito máis global e efectivo.

### **B.- Análise do contexto**

O Ceip Mosteiro-Bembrive dispón das instalacións deportivas e os espazos verdes para garantir unha apropiada implementación dos obxectivos de actividade física e hábitos saudables. Dentro do plan de actuacións da súa documentación programática está contemplada a realización dunha ampla gama de actividades físicas, relacionadas con tempo de lecer, de xeito que o alumnado do centro adquira de forma gradual os hábitos de hixiene postural, de práctica motriz e condutas saudables que influirán positivamente na súa vida adulta como individuos sanos e equilibrados.

## C.- Obxectivos e indicadores de control

OBXECTIVO	INDICADOR DE LOGRO
Dar a coñecer ao alumnado os beneficios do consumo de froita e verduras, así como de produtos lácteos para un bo desenvolvemento físico e intelectual.	<i>Dase a coñecer ao alumnado o beneficio de consumir froita, verdura e lácteos de xeito habitual</i>
Descubrir diferentes variedades de froitas e verduras da contorna así como as especies a consumir por tempada	Colabórase de forma habitual e activa nas actividades do horto escolar
Valorar a importancia de ter un bo rendemento físico e intelectual	Imbúese no alumnado a importancia do exercicio físico para un estado físico e mental equilibrados
Valorar o descanso e a actividade física para manter un estilo de vida saudable	Aprecia o valor do descanso e da actividade física equilibrada para unha vida saudable
Valorar a importancia de ter un equilibrio emocional e social para ter unha vida plena	Recoñece a importancia do equilibrio emocional e a integración social para unha vida plena
Difundir receitas sinxelas e con produtos de tempada que axuden a unha dieta variada e equilibrada	Recoñece a importancia dunha dieta variada e saudable
Dar a coñecer hábitos que nos axuden a ter un estilo de vida activo: subir escaleiras, desprazamentos en bicicleta ou patinete...	Incídese na programación lectiva na importancia dun estilo de vida activo
Elaborar murais e decoracións motivadoras nas diferentes estancias do centro	Colabora nas actividades de difusión de prácticas saudables do centro
Elaborar unha serie de recomendacións lectoras para a <i>hora de ler</i> relacionados coa promoción dun estilo de vida saudable	Realízanse actividades de concienciación na biblioteca escolar e a través da radio escolar sobre promoción de hábitos de vida saudable
Coñecer e practicar unha ampla gama de xogos e deportes	O alumnado posúe un repertorio motriz amplo e apropiado á súa idade.
Proporcionar espazos de encontro e lecer nas zonas verdes do centro	O alumnado coñece as posibilidades dos espazos creados nos patios do centro
Diversificar a oferta lúdica e formativa no tempo de lecer	O alumnado utiliza os distintos espazos e propostas dispoñibles nas zonas ao aire libre do centro

## D. Procedemento de seguimento, avaliación, modificación e difusión

O seguimento do Plan estará contemplado na Programación Xeral Anual e nos proxectos específicos que teñen relación co fomento de hábitos saudables, particularmente o Plan *(Re)creando o noso Patio*. A avaliación e modificación do mesmo estará integrado na propia avaliación da PXA e dos plans de actuacións específicos, coas achegas e propostas de todos os membros da comunidade educativa.

A difusión das actividades do Plan estará amparada no Plan de Comunicación do Centro (PCC), que regula e tipifica os protocolos de comunicación interna e externa do Ceip Mosteiro-Bembrive.