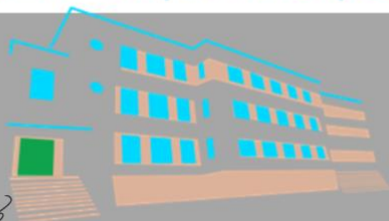


**CEIP PLURILINGÜE
DE PRÁCTICAS**



A Coruña



PLAN DE ACTIVIDADE

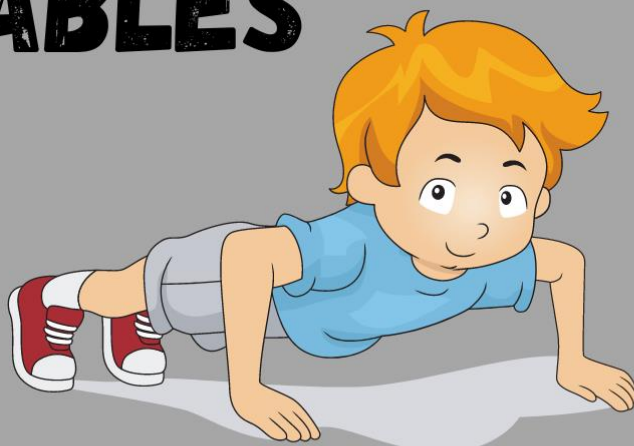
FÍSICA



E

HÁBITOS

SAUDABLES





INTRODUCCIÓN

Creemos que ninguén pon en dúbida a día de hoxe a importancia de contar nos centros educativos cun Plan que artelle e sistematice todas as actuacións que se fagan no ámbito da promoción do exercicio físico e a vida sa do alumnado e, por extensión, de toda a comunidade educativa.

Agora, cos novos currículos de Infantil e Primaria adaptados á LOMLOE xa en vigor, esta necesidade convértese en norma ao abeiro dos citados currículos e das respectivas Ordes do 26 e 30 de maio de 2023 que os desenvolven, xa que establecen que cada centro debe contar cunha serie de Plans no seu Proxecto Educativo e entre eles o de *Actividade física e vida saudable*.

Antes da elaboración do presente Plan xa eran moitas as actividades e medidas que, dun xeito máis ou menos ordenado, se viñan realizando neste campo. O que pretendemos agora é planificar, organizar e sistematizar todas esas accións e ao tempo engadir outras que de forma estable pasen a desenvolverse para todo o alumnado de Infantil e Primaria durante o ano.

O presente Plan describe un total de 5 obxectivos prioritarios, unhas medidas estratéxicas que permitan acadalos e recolle tamén uns indicadores de logro que nos orienten para saber se todas as pretensións citadas se están cumprindo e en qué grao.

Finalmente, establécense uns instrumentos e técnicas de avaliación, concebidos coma mecanismos de información e mellora que permitan, ao rematar cada curso escolar ou en calquera momento ao longo do mesmo, axustar e reconducir os obxectivos, así como as actividades e medidas en aras dun mellor desempeño e resultado.

CONTEXTUALIZACIÓN

O CEIP Plurilingüe de Prácticas é un centro de liña 1, cun número de alumnos/as que oscila cada ano en torno aos 225, pois as aulas están na súa práctica totalidade na súa ratio máxima.

O alumnado do centro reside case totalmente na zona de influencia, é dicir, no barrio, o que en relación a este Plan é importante pois quere dicir que se desprazan a pé tanto para vir como para marchar do centro.



Algo máis do 50% do alumnado come no comedor escolar o que tamén é importante pois garante unha homoxeneidade nunha porcentaxe alta de alumnos/as en canto a unha dieta sa no xantar.

Por outra banda, o alumnado desfruta de 30 minutos diarios de recreo que está organizado con recursos e materiais que promoven a actividade física e o deporte (patinetes, bicicletas de equilibrio, pelotas, raquetas, cordas, etc).

En canto á actividade física regulada, o alumnado de Primaria ten dúas horas semanais de Educación Física. O alumnado de Infantil realiza unha sesión semanal de Psicomotricidade.

OBXECTIVOS, MEDIDAS E INDICADORES DE LOGRO

OBX.1 Acadar unha dieta máis saudable nas merendas de media mañá que trae o alumnado.

MEDIDAS:

1-A Organización das merendas sas: En colaboración coas familias enviando información gráfica divertida e motivadora en papel e dixital (de xeito que os alumnos se sintan tamén implicados e motivados) para promover as que chamaremos *Merendas de Envexa* para o recreo, con especial atención ao alumnado de menos idade pois é fundamental crear o hábito desde o principio.

1-B Obradoiros de cociña saudable cos medios propios do colexio (contamos cun forno de indución , microondas e outros recursos) para cociñar pequenas recetas ou simplemente para darlle forma divertida á toma da froita facendo brochetas. Para todos os ciclos con dificultade graduable.

1-C Participación no programa escolar de consumo de froita e leite nos recreos: En colaboración co Fondo Galego de Garantía Agraria e as administracións autonómica, central e a UE.

INDICADORES DE LOGRO:

- Comprobación empírica da evolución no tipo de merendas que leva o alumnado a partir de que se apliquen as medidas de promoción da dieta saudable. Pode usarse a observación e os rexistros escritos diarios.



- Constatación do grado de aceptación da froita e o leite nos recreos.

OBX.2 Fomentar hábitos xerais de alimentación sa en toda a comunidade educativa.

MEDIDAS

2-1 Hortosán: Proxecto de aproveitamento dos produtos do horto e do invernadoiro que temos no colexio e nos que traballan directamente os alumnos e alumnas, para que os leven a casa como fórmula de concienciación activa das familias. Todos estes produtos son libres de pesticidas.

2-2 Recetarios viaxeiros: Como actividade das titorías, os nenos/as de cada grupo traerán da casa ao longo do curso fotos ou vídeos deles mesmos e a súa familia facendo e explicando unha receta san. Os demais a levarán a casa para poder facela tamén. Poderá ser de formato dixital e entón os compañeiros a terán dispoñible na súa aula virtual ou na web do centro.

INDICADORES DE LOGRO

- Contabilización do número de solicitudes para levar para casa produtos do horto escolar.
- Número de recetarios que se traian ao colexio ao longo do curso.

OBX.3 Integrar de forma directa a alimentación saudable no currículo escolar.

MEDIDAS

3-1 Gastroliteratura: Integración da gastronomía como elemento de traballo curricular nas áreas do ámbito lingüístico. Coñecer os autores/as que entre a súa produción literaria teñen receitas de cociña.

3-2 Arte vexetal: Área de Plástica: Cos produtos do horto, verduras e similares, o alumnado elaborará composicións plásticas, de forma que unamos arte, gastronomía, natureza e saúde.



INDICADORES DE LOGRO

-Análise do grao de interese do alumnado en coñecer a presenza da gastronomía na literatura.

-Grao de participación e orixinalidade na realización de composicións de arte vexetal.

OBX. 4 Realizar sistematizadamente actividade física e exercicio fóra das aulas durante o tempo lectivo.

MEDIDAS

4-1 Recreos en movemento: Os patios do colexio teñen reservada unha zona para facer o recreo en movemento. Nestas zonas o centro proporciona recursos para xogos e exercicio: bicicletas de equilibrio, patinetes, pelotas e outros elementos como cordas e panos para xogos cooperativos. A participación no programa permitiríanos ampliar estes recursos.

4-2 Redución do uso do transporte en autobús para as saídas escolares: O colexio reducirá ao imprescindible o uso do transporte en autobús para os desprazamentos ás actividades complementarias (visitas, museos, concertos, teatro...), fomentando os desprazamentos a pe, excepto nas previsións de choiva abundante ou nos desprazamentos longos sobre todo dos cursos baixos. Isto permitirá ao tempo que se fai exercicio, fomentar unha mobilidade sostible, aforrar cartos e coñecer os recantos da cidade.

4-3 "O colexio móvese." Conmemoracións e festas tradicionais combinadas con deporte e exercicio:

- . Carreira anual polo barrio en colaboración con Save the Children para conmemorar o día da Paz.
- . Desfile anual polo barrio para conmemorar o Entroido.
- . Percorrido en bicicleta anual pola cidade como clausura ao curso de Educación Viaria.
- . Ruta sendeirista anual co CEIDA por un espazo protexido da provincia.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, UNIVERSIDADES E
FORMACIÓN PROFESIONAL

CEIP PLURILINGÜE
DE PRÁCTICAS



A Coruña

CEIP PLURILINGÜE DE PRÁCTICAS
Paseo de Ronda, 47 981255330
ceip.practicas.corunha@edu.xunta.gal

INDICADORES DE LOGRO

- Grao de participación do alumnado nas diversas actividades.
- Grao de implicación das familias na preparación e desenvolvemento das mesmas.

OBX. 5 Realizar sistematizadamente exercicios de relaxación física e mental dentro na aula durante o tempo lectivo.

MEDIDAS

4-4 *Tempo diario de actividade física de relaxación na aula:* Ao marxe do tempo de recreo e das clases de Educación Física e psicomotricidade, establécense 5 minutos diarios na aula para todos os grupos do centro para realizar exercicios de control postural, estiramientos e relaxación respiratoria e mindfulness. Cada titor/a elixirá o momento da mañá que se realizará de acordo cos seus horarios e necesidades.

INDICADORES DE LOGRO

- Observación do grao de motivación do alumnado para realizar dita actividade.



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, UNIVERSIDADES E
FORMACIÓN PROFESIONAL

CEIP PLURILINGÜE
DE PRÁCTICAS



A Coruña

CEIP PLURILINGÜE DE PRÁCTICAS
Paseo de Ronda, 47 981255330
ceip.practicas.corunha@edu.xunta.gal

AVALIACIÓN

O Plan avaliarase obrigatoriamente ao rematar o curso escolar (entre os meses de maio e xuño) por medio dunha reunión da Comisión de Coordinación Pedagóxica (CCP) do centro na que se analizarán as seguintes cuestións:

- Número de medidas previstas no Plan levadas a cabo.
- Grao de cumprimento dos obxectivos previstos.
- Grao de efectividade de cada unha das actividades e medidas.
- Grao de motivación e participación do alumnado.
- Grao de motivación e participación do profesorado.
- Grao de implicación das familias (cando sexa o caso)
- Viabilidade ou dificultade de implementación das actividades realizadas.
- Achegas de mellora.

Así mesmo, poderase enviar ao alumnado e ás familias unha enquisa de satisfacción co desenvolvemento do Plan nas condicións que se acorden e recabarase a opinión do Consello Escolar nunha das reunións finais de cada curso.

Como resultado desta avaliación, poderanse realizar cada ano as melloras no Plan que o Claustro e o Consello Escolar estimen oportunas seguindo o procedemento de modificación e aprobación correspondente.