



# PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES



1. XUSTIFICACIÓN DO PLAN.....	4
1.1. MARCO NORMATIVO DE REFERENCIA.....	4
2. DATOS BÁSICOS DO CENTRO.....	6
2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DO PLAN SEGUNDO O NOSO PROXECTO EDUCATIVO.....	7
2. ANÁLISE DA REALIDADE DO CENTRO.....	8
2.1. DATOS DO NOSO ALUMNADO RELACIONADOS COS ESTILOS DE VIDA.....	8
2.2. ACTUACIÓNS DO PLAN.....	9
3. ANÁLISE DIAGNÓSTICA DAFO.....	10
4. OBXECTIVOS.....	11
4.1. Medidas que se van poñer en marcha e/ou actividades que se van desenvolver durante o curso para acadar os obxectivos propostos.....	11
5. SEGUIMENTO E AVALIACIÓN.....	12



## 1. XUSTIFICACIÓN DO PLAN

### 1.1. MARCO NORMATIVO DE REFERENCIA

A Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, do 3 de maio, de Educación (LOMLOE), derogou a LOMCE e introduce modificacións na LOE.

Baseándose en principios como o respecto aos dereitos da infancia, a educación inclusiva, a equidade, a igualdade de xénero e a orientación educativa e profesional, a LOMLOE establece os seguintes fins do sistema educativo, a maioría contemplados na LOE:

- Pleno desenvolvemento da personalidade e capacidades de alumnos/as.
- Educación no respecto aos dereitos e liberdades fundamentais, igualdade de dereitos e non discriminación.
- Educación no exercicio da tolerancia e a liberdade dentro dos principios democráticos de convivencia e a prevención de conflitos.
- Educación na responsabilidade individual, mérito e esforzo persoal.
- Formación para a paz, respecto aos dereitos humanos, aos seres vivos e ao medio ambiente.
- Desenvolvemento da capacidade dos estudantes para regular o seu propio aprendizaxe.
- Formación no respecto e recoñecemento da pluralidade lingüística e cultural de España e da interculturalidade como elemento enriquecedor da sociedade.
- Adquisición de hábitos de traballo en todos os ámbitos de coñecemento.
- Capacitación para o exercicio de actividades profesionais, actividades de coidado e de colaboración social.
- Capacitación para a comunicación en lingua oficial, cooficial e estranxeira.
- Preparación para o exercicio da cidadanía e a participación activa na vida económica, social e cultural.
- Capacitación para garantir a plena inserción do alumnado na sociedade dixital.

No Decreto 150/2020, de 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia que no artigo 31 recolle a promoción de estilos de vida saudables.

No Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da Educación Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia. No Título preliminar, nas Disposicións xerais, no Artigo 7. Obxectivos da etapa, concrétese o seguinte obxectivo:

- k) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas e empregar a educación física, o deporte e a alimentación como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.



No Título I, de Organización e desenvolvemento, no CAPÍTULO II Desenvolvemento do currículo, no Artigo 16. Principios Pedagóxicos Elementos transversais, concrétese o que segue:

- 10. De igual modo, desde todas as áreas se promoverá a igualdade entre mulleres e homes, a educación para a paz, a educación para o consumo responsable e o desenvolvemento sostible e a educación para a saúde, incluída a afectivo-sexual.

No Título III Regúlanse certos aspectos das bibliotecas escolares e o fomento da lectura, e do proceso de educación dixital, en que a promoción do uso das tecnoloxías da información e da comunicación constitúe un factor esencial para facilitar cambios metodolóxicos que proporcionen novos elementos e oportunidades para o éxito educativo en Galicia. Igualmente, faise fincapé na promoción de estilos de vida saudables entre o alumnado desta etapa, esencial para o seu desenvolvemento.

No Artigo 35. Promoción de estilos de vida saudables, establece os seguintes puntos:

- **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.
- 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.

Por outro lado, tomado como referencia Obxectivos de Desenvolvemento Sostible da Axenda 2030 da ONU, a través deste plan contribúese a consecución do:

- ODS 3 - "Saúde e Benestar: garantir unha vida sa e promover o benestar para todas as persoas en todas as idades"
- ODS 4 - "Educación de calidade: garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade e promover oportunidades de aprendizaxe durante toda a vida"
- ODS 5 - "Igualdade de xénero: lograr a igualdade entre xéneros e empoderar a mulleres e nenas).

Realizamos un plan que impulsa a práctica deportiva, exercicio físico e actividade física unido a unha vida saudable e, ao mesmo tempo, como espazo educativo inclusivo en igualdade.

Tendo en conta todo o anterior, este documento presenta o Plan de actividades físicas e hábitos saudables do CEIP Plurilingüe da Ramallosa que ten por finalidade a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar, ademais da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

## 2. DATOS BÁSICOS DO CENTRO



<b>Nome do centro</b>	CEIP Plurilingüe da Ramallosa
<b>Código do centro</b>	15017107
<b>Correo de centro</b>	ceip.ramallosa@edu.xunta.gal
<b>Web do centro</b>	<a href="http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipramallosa">http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipramallosa</a>
<b>Teléfono de contacto</b>	881866491
<b>Enderezo</b>	Travesía da Ramallosa, 9. CP15883. Teo. A Coruña

Datos do PEC respecto ás etapas educativas o curso 2023-24:

<b>Etapa</b>	<b>Ciclos</b>	<b>Grupos</b>	<b>Alumnado</b>
<b>Infantil</b>	<b>2º</b>	<b>4º</b>	24
		<b>5º</b>	29
		<b>6º</b>	23
<b>Primaria</b>	<b>1º</b>	<b>1º</b>	29
		<b>2º</b>	38
	<b>2º</b>	<b>3º</b>	48
		<b>4º</b>	57
	<b>3º</b>	<b>5º</b>	53
		<b>6º</b>	58
<b>TOTAL</b>			<b>359</b>

Datos do PEC respecto do profesorado no curso 2023-2024:

<b>Curso 2023-24</b>	
<b>Especialidade</b>	<b>Mestres</b>
<b>Infantil</b>	<b>5</b>
<b>Primaria</b>	<b>14</b>
<b>E.F.</b>	<b>2</b>
<b>English</b>	<b>3</b>
<b>Francés</b>	<b>1</b>
<b>Música</b>	<b>1</b>
<b>A.L.</b>	<b>2</b>
<b>P.T.</b>	<b>2</b>
<b>Orientación</b>	<b>1</b>
<b>TOTAL</b>	<b>31</b>

## 2.1. CONTEXTUALIZACIÓN DO PLAN SEGUNDO O NOSO PROXECTO EDUCATIVO

O centro está situado no concello de Teo, na comarca de Santiago. Atópase na Travesía da Ramallosa número 9. Estamos a 10 Km de Santiago de Compostela e a 14 Km de A Estrada.

O mapa da situación xeográfica do Concello, na estrada AC-841 que vai de Santiago de Compostela á Estrada:

Acolle alumnado de varias aldeas do concello. Os centros adscritos ao noso centro son catro Escolas Unitarias do CRA de Teo:

- Recesende
- Raxó
- A Igrexa
- Reis

O Concello de Teo está formado por trece parroquias e ten no censo de poboación máis de 18.500 habitantes. Trátase dun dos Concellos máis dinámicos da Comarca de Santiago, na que está integrado. A súa evolución demográfica amosa un incremento nas últimas décadas nas que a poboación se concentrou nos núcleos máis urbanos, nos corredores de Cacheiras e Calo. Aínda así en Teo seguen a ter unha gran importancia tamén as parroquias máis rurais. Teo conta cunha gran riqueza de patrimonio natural, onde



destaca a importancia dos seus restos arqueolóxicos, entre os que hai xa declarados varios BICs. Segundo o padrón municipal (INE 2022) conta con 18.918 habitantes. O termo municipal ten unha extensión de 80 km<sup>2</sup> repartidos en 13 parroquias: Vilariño, Teo, Os Tilos, Recesende, Rarís, Oza, Luou, Lampai, Lucí, Calo, Cacheiras e Bamonde.

## 2. ANÁLISE DA REALIDADE DO CENTRO

### 2.1. DATOS DO NOSO ALUMNADO RELACIONADOS COS ESTILOS DE VIDA

Na Área de Educación física, no inicio de cada curso escolar, solicitarase ao alumnado que traia cuberta e asinada da casa unha **"Ficha de Saúde"**, con datos e información relevante para ter en conta nas clases prácticas da materia. Nesta ficha solicítase, ademais, información acerca da actividade física practicada na actualidade e da practicada anteriormente, se está federado/a, club, etc.

Con estes datos, poderemos facer unha valoración xeral da actividade física realizada polo alumnado do CEIP Plurilingüe da Ramallosa.

Etapa	Ciclos	Grupos	Alumnado que SI practica algunha actividade física de forma habitual	Alumnado que NON practica algunha actividade física de forma habitual
Primaria	1º	1º	%	%
		2º	%	%
	2º	3º	%	%
		4º	%	%
	3º	5º	%	%
		6º	%	%

\* O alumnado de Educación Infantil non conta con materia específica de Educación Física.

Media do alumnado	Porcentaxe
Alumnado que SI practica algunha actividade física de forma habitual	%
Alumnado que NON practica algunha actividade física de forma habitual	%

<b>Actividades que se están a realizar</b>	
<b>Na Área de Educación Física</b>	PRIMARIA <ul style="list-style-type: none"> <li>• Educación Física: 2 horas semanais en cada grupo</li> <li>• Participación no Campo a través XOGADE</li> </ul>
<b>A nivel de centro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proxecto dinamización de patios</li> </ul>

## 2.2. ACTUACIÓNS DO PLAN

O obxectivo deste Plan debe abarcar tanto o tempo no que o alumnado está dentro do centro como cando está fóra. É importante que leven ao seu tempo de lecer a realización de actividade física, polo que incidiremos en:

<b>A. Fóra do centro e fóra do horario lectivo</b>
Que facer...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoción daquelas actividades deportivas nas que poidan participar acompañados da súa familias.</li> <li>• Orientarlles para facer actividades física coa familia nas vacacións.</li> <li>• Practicar algún deporte federado ou non.</li> </ul>
<b>B. Dentro do centro e dentro do horario lectivo</b>
Que facer...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dinamización dos patios. Organización de espazos deportivos no centro. Distribución de distintas zonas para facilitar que todo o alumnado poida realizar unha actividade física de acordo aos seus gustos e intereses.</li> <li>• Organización dalgunhas ligas nos recreos: brilé, Fut-beisbol, por exemplo.</li> <li>• Organización de xornadas deportivas en días especiais (Magosto, Entroido, Letras Galegas) e Día da Educación Física.</li> </ul>



### C. Fóra do centro e dentro do horario lectivo

Que facer...

- Actividades no medio natural. Saídas para coñecer o patrimonio cultural e natural da contorna.
- Celebración de días especiais con eventos/actividades físico-deportivas fóra do centro (Correlingua), etc
- Día da Educación Física na rúa. 26 de Abril

### D. Dentro do centro e fóra do horario lectivo

Que facer...

- Actividades extraescolares de actividade física organizadas a través do Concello ou da ANPA no ximnasio e no pavillón do centro (Ximnasia rítmica, danzas urbanas, Predeporte, Judo...)

## 3. ANÁLISE DIAGNÓSTICA DAFO

Tendo en conta a realidade do noso centro establecemos as necesidades externas e internas, segundo a técnica de análise DAFO.

Analizaremos esta situación a comezos do curso 2024-25. As realizaremos en dúas vertentes:

- **En canto á análise interna:** realizaremos unha visión da situación do propio centro, digamos que illándoo do contorno que o rodea e considerando os seus puntos fortes ou **fortalezas** (que trataremos de potenciar, como aspectos positivos que son) e as súas **debilidades** (que procuraremos eliminar ou limitar, pola carga de negatividade que impoñen impedindo acadar os obxectivos desexados).
- **Respecto á análise externa:** Cando observamos o mundo exterior que rodea o centro educativo, teremos que identificar as **ameazas** que dificultan a propia marcha do centro (que haberá que superar ou polo menos minimizar ou conter) pero tamén as **oportunidades** que poden ser unha importante axuda para o cambio se as sabemos aproveitar.

<b>INTERNAS</b>	<b>FORTALEZAS</b>	
	<b>DEBILIDADES</b>	
<b>EXTERNAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>	
	<b>AMEAZAS</b>	

Realizada a análise de datos do centro poderemos concretar as seguintes **áreas de mellora**:

<b>1</b>	<b>Deporte e saúde</b>	
<b>2</b>	<b>Actividade física e saudable</b>	
<b>3</b>	<b>Saúde e prevención</b>	
<b>4</b>	<b>Saúde e coidados</b>	

## 4. OBXECTIVOS

Podemos establecer os seguintes obxectivos principais e comúns:

1. Promover unha vida activa, saudable e autónoma por parte da comunidade educativa.
2. Incrementar a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar.
3. Celebrar datas conmemorativas relacionadas co fomento de hábitos relacionados coa correcta alimentación e a prevención de hábitos prexudiciais.
4. Coñecer os Primeiros Auxilios básicos ante lesións e accidentes e emprego da caixa de primeiros auxilios.
5. Mellorar o benestar emocional do alumnado coa realización de actividades físicodeportivas.
6. Fomentar hábitos de estilos de vida saudables creando un "Calendario de merendas" e "Talleres de comida sá e divertida"
7. Mellorar as colaboracións co Concello, co Centro de Saúde e os clubs deportivos.

### 4.1. Medidas que se van poñer en marcha e/ou actividades que se van desenvolver durante o curso para acadar os obxectivos propostos.

1. "Patios dinámicos" para desenvolver actividades físicas no tempo de recreo. Dirixido polo alumnado de 6º, poñendo material a disposición e propondo alternativas diferentes nas zonas de xogo, fomentando a participación igualitaria e a inclusión.
2. Rutas de sendeirismo pola contorna do centro: por exemplo na visita ao IES de Cacheiras do alumnado de 6º, saída do alumnado de EI á Carballeira
3. Presentación de deportes que realizan os club da contorna para realizar actividades prácticas dentro do horario de E.F.: Galogrín (baloncesto), Balonmano Ribasdosar, Beisbol...

4. Participación no programa Xogade na actividade de "Campo a Través" co alumnado de 5º e 6º e que se realiza en horario escolar.
5. Organización de torneos deportivos no centro: Brilé, Fútbolbol...
6. Organización de convivencias deportivas cos centros de Calo e Tilos, co alumnado de 6º... apostando por un modelo deportivo lúdico orientado a participación.
7. Celebración activa dalgunhas das conmemoracións escolares con actividades físicas, musicais... como no Magosto, Letras galegas....
8. "Calendario de merendas" para fomentar o consumo de alimentos saudables nas merendas a través da orientación para a selección de alimentos saudables.
9. Realización de talleres de comida sa e divertida.
10. Participación en obradoiros de Educación Vial, R.C.P. e primeiros auxilios...
11. Campaña de sensibilización das condutas sedentarias que debemos evitar a través de diferentes recursos en soporte papel ou dixital.
12. Campaña de concienciación de determinadas actividades cotiás que axudan a levar unha vida activa a través de diferentes recursos en soporte papel ou dixital.
13. Campaña de concienciación da importancia do autocoidado (hixiene postural, alimentación sa, hidratación, aseo, descanso, fotoprotección...) dende as clases de E.F.

## 5. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN

Nas sesións dos equipos de dinamización do centro escolar realizaremos un seguimento das actividades que se van propoñendo en cada apartado do proxecto.

Cara o final de cada trimestre valoraremos se se están alcanzando os obxectivos propostos ou non e ao final de curso proporanse, de ser o caso, medidas de mellora.

OBXECTIVO	ACADADO				Propostas de mellora
	NON	POUCO	BASTANTE	TOTALMENTE	
Promover unha vida activa, saudable e autónoma por parte da comunidade educativa.					



OBXECTIVO	ACADADO				Propostas de mellora
	NON	POUCO	BASTANTE	TOTALMENTE	
Incrementar a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar.					
Celebrar datas conmemorativas relacionadas co fomento de hábitos relacionados coa correcta alimentación e a prevención de hábitos prexudiciais.					
Coñecer os Primeiros Auxilios básicos ante lesións e accidentes e emprego da caixa de primeiros auxilios.					
Mellorar o benestar emocional do alumnado coa realización de actividades físicodeportivas.					
Fomentar hábitos de estilos de vida saudables creando un “Calendario de merendas” e “Talleres de comida sá e divertida”					

Ramallosa, a 27 de xuño de 2024.