

# PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

**CEIP ROSALÍA DE CASTRO**

**ANO ACADÉMICO: 2024-2025**

**COORDINACIÓN:**

. Pedro Jesús Martínez Vázquez

. Carlos Rey Calvo

## **1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN**

## **2. ANÁLISE DO CONTEXTO**

**OBXECTIVOS**

**INDICADORES DE LOGRO**

**MEDIDAS QUE SE VAN A POÑER EN MARCHA**

## **3. PROCEDEMENTO DE SEGUIMIENTO**

## **4. ANEXO. FICHA HÁBITOS SAUDABLES**

### **1.INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN**

O ritmo de vida imperante na sociedade actual está a producir cambios no estilo de vida dalgunhas persoas, que tenden a adoptar actitudes e comportamentos pouco saudables dende curta idade. Por una banda apréciase un aumento do sedentarismo infantil, porque as formas de xogo deixan de ser activas, de movemento e pasan a ser xogos máis estáticos debido entre outras cuestións ao uso desmedido das pantallas (videoxogos, redes sociais...etc.) e por outra banda presentan hábitos insáns (alimentarios, de descanso, hixiene.. etc.). Cando falamos de hábitos saudables referímonos aos comportamentos e condutas que incorporamos a nosa rutina diaria e que repercuten positivamente no noso benestar físico, psicolóxico e social. Unhas costumes que adquirimos dende a infancia e que van a acompañar sempre, axudándonos a ter un bo desenvolvemento físico e mental.

Ante esta realidade e coa intención de erradicar o sedentarismo a OMS sinala que practicar algunha actividade física de maneira habitual é crucial para o desenvolvemento físico, mental, psicolóxico e social de menos e nenas. Expón os beneficios que ten a práctica de actividade física: mellora da forma física músculo-esquelética, da saúde cardio-metabólica, da saúde ósea, da saúde mental, dos resultados cognitivos... E fai novas recomendacións de actividade física para nenos e nenas cun mínimo de 60 minutos diarios de actividade moderada a vigorosa (aeróbica na súa maioría e convén incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que reforcen, en particular, os músculos e osos) repartida ao longo do día (se acumulamos máis de 60 minutos diarios os beneficios para a saúde son maiores), estes 60 minutos poden alcanzarse en períodos máis curtos, sempre que sexan superiores a 10 minutos.

## **Este plan xustifícase co marco normativo de referencia:**

- Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, de Educación (LOMLOE)

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

- Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, que recolle no título III os plans educativos, no artigo 35. Promoción de estilos de vida saudables: 1. Os centros docentes deberán incluír dentro de 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 e saudable, por parte de alumnas e alumnos, y 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 axeitada e segundos recursos dispoñibles.

Neste plan de hábitos saudables trabállanse todas as competencias: Competencia en comunicación lingüística (CCL), Competencia plurilingüe (CP), Competencia dixital (CD), Competencia para aprender a aprender (CPAA), Competencias sociais e cívicas (CSC), Competencia en conciencia e expresión culturais, (CCEC), Sentido da iniciativa e espírito emprendedor (SIE), Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT).

Ademais da competencia específica da área de Educación Física: 1 Hábitos saudables “Adoptar un estilo de vida activo e saudable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas e deportivas, adoptando comportamentos que potencien a saúde física, mental e social, así como medidas de responsabilidade individual e colectiva durante a práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividade física sistemática que contribúan ao benestar.”

Tomando como referencia os obxectivos da etapa de primaria podemos priorizar o que segue: k) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferencias e utilizar a educación física, o deporte e a alimentación como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

Por outro lado a nosa comunidade educativa asume os retos do S.XXI e apoia os 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), e tamén do ODS 4: Educación de calidade (Garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade e promover oportunidades de aprendizaxe durante toda a vida) e do ODS 5: Igualdade de xénero (Lograr a igualdade entre xéneros e empoderar a mulleres e nenas). 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 Rosalia de Castro 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. ANÁLISE DO CONTEXTO

O CEIP Rosalía de Castro atópase no concello de Padrón-A Coruña. O Concello de Padrón, sitúase na comarca do Sar, constituído ademais polos concellos limítrofes de Dodro e Rois. Padrón situase nun lugar estratéxico en canto cercanía á capital galega, uns 20 km, a costa 18 km, así como a outras importantes cidades e lugares. Está no límite de provincia, con Pontevedra, actuando o río Ulla de fronteira natural.

O censo de habitantes ronda os 9000 habitantes.

Este concello está integrado por cinco parroquias: S Pedro de Carcacia; Sta M<sup>a</sup> de Herbón; Sta M<sup>a</sup> de Cruces; Sta M<sup>a</sup> Iria Flavia e Santiago de Padrón.

A área de influencia, zona adscrita, ao centro corresponde as parroquia de Sta M<sup>a</sup> de Cruces, a maior parte de Sta M<sup>a</sup> de Iria Flavia e Santiago de Padrón.

O concello padronés é un importante motor económico da comarca, destacando sectores como a industria, sobre todo relacionada co “aluminio” e “madeira”.

Por outro lado o sector servizos tamén é destacado, seguido da construción, aínda que na actualidade está sufrindo un forte estancamento. Tamén é de destacar a agricultura.

No tocante ao nivel socioeconómico e sociocultural indicar que é medio-baixo.

En referencia ao CEIP Rosalía indicar que está catalogado para 15 unidades, 3 de E. infantil e 12 de E. primaria.

O centro está dividido en dous andares. No inferior atopamos: servizos administrativos, sala de docentes, aula polivalente-audiovisuais, dúas titoría e as aulas de E. infantil. Do mesmo xeito atópase o servizo de comedor e pavillón deportivo.

No andar superior sitúanse a maioría das titorías, Xefatura do D de orientación, aulas de apoio/reforzo de PT e AL, aula de idiomas, biblioteca e aula de música.

Para poder facer unha análise da realidade do noso centro, solicitarase ao alumnado que traia cuberta da casa unha “Ficha de Saúde e hábitos saudables”.

Esta ficha servirá como avaliación inicial para a elaboración do plan e así trazar a liña base para concretar os obxectivos e planificar as actividades para acadalos. Recollerá datos de saúde relevantes para ter en conta nas actividades físicas que se organicen no centro e nas clases prácticas de Educación Física, ademais de datos relacionados con hábitos de vida saudable (actividade física, alimentación, hidratación, hixiene persoal, descanso...etc).

A revisión dos datos aportados polas familias permítenos facer unha primeira valoración eponse de manifesto que o noso alumnado en xeral ten hábitos de vida saudables.

A totalidade cumpre as recomendacións de tempos de descanso, a maioría realiza a súa hixiene persoal con autonomía, a maior parte realiza actividade física e deportes.

En xeral todo o alumnado toma froitas e verduras pero, non sempre, chégase ás recomendacións para unha dieta equilibrada, observando un consumo relativamente frecuente de zumes envasados, bolería industrial, “snacks”... nas merendas do cole, que teñen un exceso de azucre e graxas.

Con todo isto establécense os seguintes obxectivos para a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

## **OBXECTIVOS :**

- Promover a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física do alumnado durante a xornada escolar.
- Fomentar no alumnado a adquisición de hábitos alimenticios saudables.
  - a. Facilitar ao alumnado o coñecemento e/ou as habilidades necesarias para desenvolver, manter e/ou ampliar hábitos saudables de hixiene, descanso...etc.
  - b. Promover a autonomía do alumnado no seu autocoidado para contribuir ao mantemento da súa saúde e o seu benestar.

## **Indicadores de logro (indican o grao de consecución dos obxectivos):**

-Índice de actividades realizadas para favorecer e promocionar a práctica de actividade física durante a xornada escolar, dentro e fóra do centro.

-Grao de participación do alumnado nas actividades físicas organizadas para incrementar a súa práctica diaria ao longo do horario lectivo.

-Grao de establecemento e aplicación de normas nutricionais para as merendas escolares.

-Índice de materiais e recursos utilizados e/ou actividades realizadas para que o alumnado adquira o coñecemento e/ou as habilidades necesarias para desenvolver hábitos saudables de hixiene, descanso...etc.

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

- c. Desenvolver actividades físicas no tempo de recreo poñendo material a disposición e propoñendo alternativas diferentes nas zonas de xogo, fomentando a participación igualitaria e a inclusión.
- d. Rutas de sendeirismo pola contorna do centro.
- e. Presentación de deportes que realizan os club da contorna para realizar actividades prácticas dentro do horario lectivo.
- f. Participación no programa Xogade en actividades que se realicen en horario escolar, organización de convivencias deportivas entre centros... apostando por un modelo deportivo lúdico orientado a participación.

- g. Celebración activa dalgunhas das conmemoracións escolares con actividades físicas, musicais...etc.
- h. Proxecto Rios, Voz Natura e Horta ecolóxica escolar.
- i. Talleres formativos sobre alimentación saudable e sostible impartidas por un nutricionista da contorna.

### 3. PROCEDEMENTO DE SEGUIMIENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN E NO SEU CASO DE DIFUSIÓN

Establecerase un seguimento continuo e permanente, cunha revisión trimestral que nos permitirá comprobar a realidade entre o planificado e o conseguido, o grado de cumprimento dos obxectivos plantexados. a idoneidade das actividades postas en marcha, da súa organización... que nos permitirá analizar as dificultades atopadas e reflexionar para establecer propostas de mellora.

Este plan incluírase na PXA , web do centro e/ou Abalar, informarase ás familias.

### 4. ANEXO. FICHA HÁBITOS SAUDABLES.

# Rutinas saudables diarias

MARCA CON UN X DONDE CORRESPONDA (en algún caso pódese marcar máis de unha opción)

#### 1.Hidratación:

Máis de 6 vasos de auga ao día



Menos de 3 vasos de auga ao día





## 2. Alimentación:

### Froita:

3 ou máis pezas de froita ao día



Non tomo froita a diario



### Vexetais:

Incluo alimentos vexetais no xantar e na cea



So tomo vexetais algún día



## 3. Actividade física

Fago actividades físicas fora do colexio



Non fago actividades físicas fora do colexio



## 4. Descanso

Durmo 8 horas ou máis cada día



Durmo pouco e érgome moi canso

