



PLAN ANUAL DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

**CEIP Plurilingüe de Sigüeiro
2024-2025**

ÍNDICE

1. Introducción.
2. Análise do contexto.
3. Obxectivos.
4. Procedemento de seguimento e avaliación.
5. Accións previstas para o logro dos obxectivos durante o curso 24-25.

1. Introducción.

Atendendo aos Decretos 150/22 e 155/22 polos que se establecen os currículos de educación infantil e educación primaria, respectivamente, e ás ordes do 30 e do 23 de maio de 2023 polas que se desenvolven ditos decretos, elabórase este “Plan de actividades físicas e hábitos saudables” que pasará a formar parte do proxecto educativo e funcional do centro.

O CEIP Plurilingüe de Sigüeiro atópase no concello de Oroso, na provincia da Coruña. Actualmente conta con 381 alumnos/as, distribuídos en 20 unidades (seis de infantil e 14 de primaria) sendo un cole de liña 2, agás en 4º e 5º que é de liña 3. Forman o claustro 32 docentes e hai outra docente de AL itinerante. O centro conta con dous edificios, extensas zonas verdes exteriores e ten á súa disposición o pavillón municipal en horario de mañá.

O centro vén desenvolvendo nos últimos anos diferentes actividades e propostas vinculadas á actividade física e aos hábitos saudables, as cales analizamos no seguinte punto, e ás que por medio deste plan intentamos unificar e coordinar, sendo esta a principal xustificación de dito plan.

As persoas coordinadoras do plan durante o curso 2024-25 serán os docentes de Educación Física, Marta Blanco Girón e Fiz Rodríguez Carballo.

2. Análise do contexto.

O CEIP Plurilingüe de Sigüeiro está localizado no concello de Oroso. Este concello leva anos apostando polo deporte polo que hai moitos clubs que ofrecen diferentes modalidades deportivas (baloncesto, fútbol, fútbol-sala, tenis de mesa, xadrez, hóckey, ximnasia, béisbol, artes marciais, etc.) o que permite ao alumnado do noso centro ter unha oferta deportiva e de ocio importante.

Ao mesmo tempo, no centro véñense desenvolvendo nos últimos cursos diferentes accións, convencidos de que o benestar físico e emocional e os hábitos

saudables diarios son fundamentais para a evolución e educación do noso alumnado.

Así, no curso 23-24 pasrticipamos no plan proxecta “Proxectos de vida activa e deportiva” e en actividades do programa XOGADE, coma campo a través e atletismo en pista.

Paralelamente a estas accións, no día a día do centro desenvólvense outras actividades coma ligas deportivas nos recreos, obradoiros de baile tradicional, xornadas de xogos populares, andainas, carreiras solidarias, xornadas de colaboración con clubs da contorna ou excursións onde a actividade física, o deporte e a saúde teñan relevancia.

Buscamos a inclusión e a participación de todo o alumnado en xogos durante o tempo de lecer, creando novos espazos de xogo e experimentación, máis igualitarios e accesibles.

Paralelamente á creación de novos espazos e á organización de actividades, consideramos moi importante os hábitos alimentarios. Contamos con comedor propio, o que nos permite ter unha alimentación adecuada, con produtos de calidade, de tempada e de proximidade. Unha alimentación equilibrada que tamén procuramos regulando os alimentos da merenda do alumnado de infantil, e ofertando froita fresca diariamente para todo o alumnado no tempo de lecer.

Outros datos a ter en conta, sacados do PEM do curso 22-23 son que o 1,4% do alumnado tiña problemas de alimentación, o 3% de vestiario, o 2% de hixiene, e o 4,9% necesidade de participar nalgunha actividade extraescolar.

3. Obxectivos.

1.-Lograr que o alumnado valore a práctica deportiva e a actividade física como unha alternativa a ter en conta no seu tempo libre e de lecer.

- Indicador: % de alumnado que practica algunha modalidade deportiva.

2.- Fomentar hábitos saudables como o consumo de froita nas merendas ou o queceamento e a hidratación frecuente antes e despois da práctica de actividade física.

- Indicador: % de alumnado que respecta as pautas de consumo de froita nas merendas.

3.- Fomentar o uso das novas tecnoloxías da información como fonte de recursos de xeito crítico e contrastando a información.

- Indicador: % de alumnado que realiza investigacións e traballos utilizando as novas tecnoloxías como recurso fundamental.

4.- Facilitar unha programación anual de actividades físico - deportivas no centro cara a adquisición de hábitos de vida activa e saudable.

- Indicador: % de alumnado que participa nas actividades deportivas que se ofertan nos recreos.
- Indicador: crear novos espazos para a práctica deportiva e o xogo.

5.- Afondar nas nosas raíces culturais a través da busca e práctica de xogos populares e danzas tradicionais galegas.

- Indicador: realización de polo menos unha xornada de xogos populares e tradicionais.

6.- Impulsar a función inclusiva e de cohesión social do deporte e da actividade física, mellorando así a convivencia no centro.

- Indicador: Realizar unha xornada solidaria na que participe todo o alumnado e profesorado do centro.

4. Procedemento de seguimento e avaliación.

A avaliación será continua e realizarase atendendo aos diferentes aspectos sinalados ao longo do Plan. Realizarase mediante a observación e rexistro de datos de participación.

Criterios de avaliación:

- Adecuación das actividades programadas e levadas a cabo durante o curso.

- Participación de alumnado, profesorado e comunidade educativa nas actividades propostas.
- Resposta e grao de satisfacción do alumnado, profesorado e comunidade educativa ás propostas feitas.
- Grao de cumprimento dos obxectivos.

Este plan queda suxeito a posibles modificacións e á súa concreción anual na Programación Xeral de cada curso. Para a difusión do mesmo entre a educativa utilizarase a web do centro.

5. Accións previstas para o logro dos obxectivos durante o curso 24-25.

ACCIÓN	TEMPORALIZACIÓN	PERSOAS RESPONSABLES	INDICADORES
MENÚS COMEDOR	TODO O CURSO	BORJA C. FERNÁNDEZ SOUTO	- REALIZAR UNS MENÚS EQUILIBRADOS
MERENDAS INFANTIL	TODO O CURSO	EQUIPO DOCENTE INFANTIL	- CONSEGUIR QUE UN ALTO % DE ALUMNADO RESPECTE AS PAUTAS DAS MERENDAS
FROITA FRESCA NOS RECREOS	TODO O CURSO	BORJA C. FERNÁNDEZ SOUTO	- CONSEGUIR QUE UN ALTO % DE ALUMNADO CONSUMA FROITA NOS RECREOS
LIGAS DEPORTIVAS	TODO O CURSO	MARTA BLANCO GIRÓN FIZ RODRIGUEZ	- ACADAR UNHA ALTA PARTICIPACIÓN NAS ACTIVIDADES

CAMPO A TRAVÉS XOGADE	1º E 2º TRIMESTRES	MARTA BLANCO GIRÓN FIZ RODRÍGUEZ CARBALLO	- DESFRUTAR DUNHA XORNADA COMPETITIVA CON OUTROS CENTROS DA CONTORNA
BAILAR OS PEÓNS NO MAGOSTO	1º TRIMESTRE	MARTA BLANCO GIRÓN FIZ RODRÍGUEZ CARBALLO	- COÑECER E DESFRUTAR DUN XOGO POPULAR E TRADICIONAL
ANDAINAS	TODO O CURSO	TITORES/AS	- COÑECER O NOSO ENTORNO DE MANEIRA ACTIVA
CARREIRA SOLIDARIA	2º TRIMESTRE	MARTA BLANCO GIRÓN FIZ RODRÍGUEZ CARBALLO	- COLABORAR CUNHA ENTIDADE OU ASOCIACIÓN AO MESMO TEMPO QUE FACEMOS DEPORTE

OS NOSOS CLUBS	TODO O CURSO	MARTA BLANCO GIRÓN FIZ RODRÍGUEZ CARBALLO	- ORGANIZAR XORNADAS DE CONVIVENCIA PARA COÑECER DEPORTES MINORITARIOS
CHARLAS SOBRE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES	TODO O CURSO	MARTA BLANCO GIRÓN FIZ RODRÍGUEZ CARBALLO	- ORGANIZAR CHARLAS MOTIVADORAS E FORMATIVAS PARA O ALUMNADO