



PLAN ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

CEIP PLURILINGÜE VIRXE DO MAR

2023-2024



Índice do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables

1. Introdución

- 1.1. Datos básicos do centro
- 1.2. Contextualización do plan no centro. Contribución ao Proxecto Educativo do Centro
- 1.3. Breve xustificación do mesmo
- 1.4. Proceso de elaboración

2. Situación de partida

- 2.1. Análise DAFO

3. Plan de Acción

- 3.1. Obxectivos, indicadores e accións

4. Avaliación do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables

- 4.1. Seguimento do Plan
- 4.2. Avaliación
- 4.3. Modificación do plan

5. Difusión do Plan

1. Introducción

1.1. Datos básicos do centro

CÓDIGO:15023508

NOME: CEIP Plurilingüe Virxe do Mar

ENDEREZO: Rúa Illas Cíes, nº 2. C.P. : 15570

POBOACIÓN: Narón

TELÉFONO: 881 93 03 83

CORREO ELECTRÓNICO: ceip.virxedomar@edu.xunta.es

PÁXINA WEB: <http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipvirxedomar/>

O centro está catalogado na Rede de Centros como centro de 3 unidades de Educación Infantil e 6 unidades de Educación Primaria.

Na actualidade están en funcionamento 3 unidades de Educación Infantil e 9 de Educación Primaria, contamos con dous grupos en 2º, 3º e 6º de Educación Primaria.

O claustro está composto por 19 membros máis dúas mestras de relixión católica, que pertencen aos claustros do CEIP Ponte de Xubia e CEIP de Piñeiros.

No presente curso están matriculados 199 alumnos/as, 55 en Educación Infantil e 144 e Educación Primaria.

1.2. Breve xustificación do mesmo

Tomando como 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, na súa disposición adicional cuadraxésima sexta, **Promoción da actividade física e da alimentación saudable**, as administracións educativas adoptarán medidas para que a actividade física e a alimentación saudable formen parte do comportamento infantil e xuvenil.

Asemade, o Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, establece no seu título III, artigo 35, **Promoción de estilos de vida saudables**, que os centros docentes deberán engadir dentro do seu PE 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. Dito plan concretarase anualmente na PXA a través das correspondentes actuacións.

Finalmente, e seguindo de novo as recomendacións da lexislación educativa vixente, este plan traballa pola mellora na consecución dos ODS propostos pola ONU na súa axenda 2020- 2030, especialmente no ODS nº2: saúde e benestar e no nº4: educación de calidade.

1.3. Contextualización do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables.

Contribución ao Proxecto Educativo do Centro

➤ Características socio-económicas e culturais

O barrio onde se atopa o centro é un conxunto de bloques de casas na barriada das chamadas Casa da Mariña. Casa de barrio antigas cunha superficie habitables inferior ós 80 metros cadrados. A maioría das familias vive nestas casas.

O contexto socioeconómico e cultural do alumnado é moi diverso, dándose a circunstancia de que moitas familias proceden doutras autonomías e tamén do estranxeiro, que nalgúns casos precisa tamén de apoio educativo específico, ben sexa para a adquisición do idioma ou para acadar un nivel académico semellante ao dos rapaces escolarizados no centro. Por todo isto, existe unha grande diversidade lingüística e, sobre todo, cultural. Ademais, a sobrecarga de matrícula doutros centros

escolares do Concello, fai que o noso centro acolla a nenos e nenas que non residen no entorno máis próximo.

Na análise de composición social ou procedencia económica das familias dedúcese que unha porcentaxe moi alta pertence a unha clase social medio-baixa.

As familias, en xeral, son colaboradoras existindo unha comunicación directa e constante ante calquera situación anómala. Aínda que existe un horario de atención ás familias, sempre se lles dá facilidades para acudir ao centro noutro momento, se por diversas circunstancias non puidesen vir nas horas de titoría.

A ANPA do centro, amosa disposición de colaboración e implicación nas distintas actividades ou celebracións que se programan desde o centro.

A maioría do alumnado do centro vive no entorno inmediato do mesmo, polo tanto pertence a un ambiente urbano. A meirande parte pertence a unha clase media baixa, so a nai ou o pai traballan e unha pequena parte dos alumnos vive nunha familia sen que ningún dos seus proxenitores teña traballo.

Non todas as familias dispoñen dos medios necesarios para lograr un bo hábito de estudo e mellorar o seu rendemento académico.

Hai unha proporción bastante equilibrada entre nenos e nenas, e teñen como lingua materna o castelá, lingua falada diariamente nas súas casas. Existe unha relación moi directa entre os resultados académicos do alumnado e o nivel cultural das familias.

Tanto o absentismo escolar (fundamentalmente debido a enfermidades) como a puntualidade son, en xeral, satisfactorios.

➤ **Contribución do Plan ao Proxecto Educativo do Centro**

O Plan de actividades físicas e hábitos saudables contribuirá a desenrolar os fins e obxectivos marcados no propio PE, tales como:

- A promoción de todas as capacidades do alumnado, da súa creatividade e das súas iniciativas, no marco dunha gradual autonomía e implicación no proceso de ensino-aprendizaxe e duns hábitos de vida saudable.
- Priorizar o desenvolvemento harmónico das dimensións física, intelectual, afectiva, ética e social do alumnado.

Tamén contribuirá de maneira moi relevante ao traballo da transversalidade, aspecto recollido no punto 6 do PE, **Organización pedagóxica**, concretamente no 6.11.1. e todos os obxectivos alí redactados.

1.4. Proceso de elaboración

A elaboración deste plan foi levada a cabo no mes de setembro do curso 2023-2024 pola mestra especialista en EF con destino provisional no centro, respectando as indicacións da lexislación xa nomeada: (LOMLOE e D155/2022)

O deseño, a coordinación e supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización axeitada, e de acordo cos recursos dispoñibles.

2. Situación de partida

2.1. Infraestrutura, equipamento do ximnasio e patios

O centro conta cun ximnasio no soto do edificio anexo. Ten un mantemento correcto, cun chan recuberto, ideal para a práctica de actividade física, xa que evita abrasións, esvaróns, etc

Conta con espaleiras en dúas das paredes principais máis as dunha desas paredes non cumpren coas medidas de seguridade desexadas; teñen couza. As dimensións son certamente reducidas para os grupos máis numerosos e para o alumnado de terceiro ciclo, de maior envergadura e con maior forza e potencia nas tarefas de lanzamentos, golpes, etc.

Tamén conta con dúas pistas, unha cuberta e outra descuberta, onde se fan os recreos de EP e EI respectivamente, podendo ser utilizadas para as sesións de EF. As pistas son de cemento, e no caso da cuberta, entra auga polos laterais facendo zonas imposibles para o uso.

Con respecto ao equipamento do ximnasio dicir que é correcto. Conta coa maior parte dos materiais máis utilizados nas actividades físicas, e nun estado axeitado. Faría falla unha pequena inversión en materiais novedosos e multiusos, tendo en conta a gran demanda que existe por parte do alumnado tamén nos recreos.

2.2. Análise DAFO

INTERNOS		FORTALEZAS	DEBILIDADES
CATEGORÍAS	INFRAESTRUTURAS-EQUIPAMENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Ximnasio en boas condicións. - Pista cuberta e descuberta, como alternativa. 	<ul style="list-style-type: none"> - O ximnasio é pequeno para os grupos máis numerosos. - Na pista cuberta entra auga polos laterais, o que impide o traballo alí con certos materiais. - Falta de algúns materiais novedosos propios da área.
	PERSOAL DOCENTE	<ul style="list-style-type: none"> - Mestre especialista con dedicación exclusiva á área de EF. - Profesorado proactivo nas actividades transversal con outras áreas, así como a preparación de actividades complementarias relacionadas, sen que se vexan afectadas as sesións de EF. 	<ul style="list-style-type: none"> - Horario lectivo completo da mestra de EF, o que dificulta poder traballar de xeito
	ALUMNADO	<ul style="list-style-type: none"> - Moi boa disposición en xeral cara a práctica de actividade física. - Traballo previo con respecto aos hábitos de hixiene 	<ul style="list-style-type: none"> - Pouco responsable e coidadoso co material deportivo.
	OFERTA	<ul style="list-style-type: none"> - Axeitada ás esixencias do currículo 	<ul style="list-style-type: none"> - As sesións recollidas no mesmo non son suficientes para crear eses hábitos saudables, se non existe unha maior implicación da comunidade educativa e das familias.

ORGANIZACIÓN DO CENTRO	<ul style="list-style-type: none"> - Sensibilidade do equipo directivo á hora de respectar as sesións semanais, evitando que coincidan coas actividades complementarias. - Participación no PVAD. - Implicación de todo o profesorado do centro na posta en práctica de determinadas accións recollidas no PVAD. 	<ul style="list-style-type: none"> - A provisionalidade do mestre/a especialista de EF ao longo dos últimos anos fai que sexa difícil avanzar nun proxecto a longo prazo.
-------------------------------	---	--

EXTERNOS		OPORTUNIDADES	AMEAZAS
CATEGORÍAS	ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA	<ul style="list-style-type: none"> - A propia inclusión deste Plan dentro do PE do centro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Non dotar de recursos nin de persoal para poder levalo a cabo de maneira significativa.
	OUTRAS ENTIDADES	<ul style="list-style-type: none"> - O propio Concello de Narón, moi implicado na mobilidade sostible e saudable, a través dos camiños seguros e outras iniciativas. - Clubes deportivos do concello e da comarca, implicados na promoción do deporte fóra da escola: Tenis Ferrol, Balonmán Narón, Atletismo Narón, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Non ser coherentes co propósito das iniciativas. Por exemplo, premios de mobilidade en forma de vales de comida rápida. - Centrar o deporte escolar no rendemento e non no hábito en sí.

3. Plan de Acción

3.1. Obxectivos, indicadores e accións

Os obxectivos que nos propoñemos son:

- Desenvolver hábitos hixiénicos saudables: limpeza (corpo e vestido), saúde bucodental, hixiene postural, descanso e relaxación.
- Adquirir os coñecementos e hábitos alimentarios saudables necesarios para a mellora da calidade de vida e a prevención de trastornos da conduta alimentaria.



- Desenvolver a práctica habitual da actividade física como un medio para mellorar a saúde e a calidade de vida, a través da exploración e desfrute das posibilidades motrices, da relación cos demais e do ocio saudable.
- Establecer relacións interpersoais responsables e saudables no ámbito afectivo-sexual que contribúan ao desenvolvemento integral da persoa.
- Adquirir coñecementos e adoptar comportamentos seguros cun mesmo e cos demais.

Táboa para cada obxectivo do Plan de Acción

"Área de mellora": Programas da Consellería vinculados ás actividades físicas e hábitos saudables: PVAD (novas modalidades), Plan saudable, Nutriescolas...						
1. OBXECTIVO (1):	Concienciar á comunidade educativa sobre as vantaxes ao participar nos programas da Consellería				Acadado	
RESPONSABLE:	Equipo directivo, claustro				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO (2)	Aceptación dos diferentes programas polos diferentes integrantes da comunidade educativa					
Valor de partida (3)	O valor de partida é participación no PVAD e no proxecto do Concello de Narón, Cardioescolas.					
Valor previsto e data (4)	O valor previsto é de participación en outro proxecto saudable.			Fin de data de participación das diferentes convocatorias		
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN (5)	RESPONSABLES (6)	DATA PREVISTA FIN (7)	RECURSOS NECESARIOS (8)	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN (9)	ESTADO (10)	
AO1.1: Involucrar e concienciar ao profesorado	Equipo directivo	Fin de data da participación das diferentes convocatorias	Infraestruturas	- Máis do 80% do profesorado está interesado - Un 50% do profesorado está interesado. - Menos do 25% do profesorado está interesado	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
AO1.2: Involucrar e concienciar ao alumando	Claustro	Fin de data da participación das diferentes convocatorias	Convocatorias	- Máis do 80% do alumnado participa. - Un 50% do alumnado participa. - Menos do 25% do alumnado participa.	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
AO1.3: Involucrar e concienciar ás familias	Equipo directivo Claustro	Fin de data da participación das diferentes convocatorias	Convocatorias	- Máis do 80% das familias participa - Un 50% das familias participa - Menos do 25% das familias participa	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

"Área de mellora": Creación de materiais e rutinas que favorezan entre a CE a Actv. F e os Hab. S.						
2. OBXECTIVO (1):	Elaboración de materiais e posta en práctica de rutinas para facer do noso, un centro activo e saudable.				Acadado	
RESPONSABLE:	Equipo directivo, coordinadora PVAD, claustro.				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO (2)	Número de materiais e rutinas establecidas.					
Valor de partida (3)	O valor de partida é 0 materiais creados e 1 rutina establecida (Dame 10)					
Valor previsto e data (4)	O valor previsto son 5 materiais creados e 2 novas rutinas.			Inicio curso 24-25		
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN (5)	RESPONSABLES (6)	DATA PREVISTA FIN (7)	RECURSOS NECESARIOS (8)	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN (9)	ESTADO (10)	
AO1.1:Elaboración de materiais alternativos aptos para a práctica de actividade física.	Equipo directivo, claustro, coordinadora PVAD	Final do segundo trimestre do curso 2023-2024	Materiais de refugallo: cartón, botellas de plástico, etc	- Realizouse a elaboración de materiais por máis do 50% do profesorado.	Realizada	
				- Realizouse a elaboración por menos do 50%.	Aprazada	
				- Non se realizou.	Pendente	
AO1.2: Posta en práctica de rutinas activas e saudables: recreos activos, deporteca, coñece o meu club, etc.	Equipo directivo, claustro coordinadora PVAD e familias	Final do curso 2023-2024	Persoais	- Creáronse dúas rutina postas en práctica por máis do 50% do profesorado	Realizada	
				- Creouse unha rutina posta en práctica por máis do 50% de profesorado.	Aprazada	
				- Non se creou ningunha nova rutina	Pendente	

"Área de mellora": Participación en actividades complementarias que promovan unhas relación interpersoais responsables, saudables e seguras

3. OBXECTIVO (1):	Potenciar as relacións interpersoais seguras e saudables.			Acadado		
RESPONSABLE:	Equipo directivo, coordinadora PVAD e claustro.			Non acadado		
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO (2)	Participar en actividades que favoreza o obxectivo marcado.					
Valor de partida (3)	O valor de partida seña o Plan de convivencia do centro, a participación no Plan Director e en Obradoiros de convivencia ofertados polo Concello.					
Valor previsto e data (4)	O valor previsto é de unha por curso académico, neste 23-24, e ir incrementando.			3º trimestre curso 23-24		
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN (5)	RESPONSABLES (6)	DATA PREVISTA FIN (7)	RECURSOS NECESARIOS (8)	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN (9)	ESTADO (10)	
AO1.1: Participación en cursos/obradoiros /ponencias que traballen polas relacións seguras e saudables.	Equipo directivo, coordinadora TIC, profesorado EI	Final do curso 2023-2024	Persoal	- Participación no curso e asistiron máis do 50%. - Organizouse o curso e asistiron menos do 50%. - Non se organizou o curso.	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
AO1.2: Implementar un programa de tutoría entre iguais.	Equipo directivo, coordinadora PVAD, claustro.	Final do segundo trimestre do curso 2023-2024	Persoais e materiais	- Creouse o programa con máis do 50% do profesorado. - Creouse o programa con menos do 50% de profesorado. - Non se creou o programa.	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
AO1.3: Creación dun recanto de resolución de conflitos nos patios e nas aulas.	Equipo directivo, coordinadora PVAD, profesorado EI	Primeiro e segundo trimestre do curso 2023-2024	Persoais e materiais	- O recanto creouse e emprégase. - O recanto creouse e non se emprega. - Non se creou o recanto.	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

"Área de mellora": Favorecer a práctica da actividade física e deportiva fóra do horario lectivo.						
4. OBXECTIVO (1):	Aumentar o tempo de actividade física diaria do noso alumnado				Acadado	
RESPONSABLE:	Equipo directivo, coordinadora de PVAD e claustro				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO (2)	Incremento no número de alumnado que practica actividade física fóra do horario lectivo.					
Valor de partida (3)	O valor de partida é o que resulte da enquisa levada a cabo neste mes de setembro					
Valor previsto e data (4)	Aumentar nun 10% a porcentaxe			Terceiro trimestre do curso 2023-2024		
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN (5)	RESPONSABLES (6)	DATA PREVISTA FIN (7)	RECURSOS NECESARIOS (8)	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN (9)	ESTADO (10)	
AO1.1: Promover o deporte escolar a través do descubrimento de novas disciplinas deportivas	Coordinadora PVAD	Todo o curso	Profesionais dos clubs deportivos da comarca que se presten a facer unhas sesións de iniciación aos deportes, no centro.	- Fixéronse máis de unha sesión por trimestre	Realizada	
				- Fíxose unha sesión por trimestre.	Aprazada	
				- Non se fixo nin unha sesión por trimestre	Pendente	
AO1.2: Participara nas actividades físicas propostas desde diferentes institucións: carreiras, marchas ciclistas, etc	Equipo directivo, coordinadora PVAD e claustro.	Todo o curso	Bicicletas e recursos persoais	- Participamos en máis do 50% das actividades propostas.	Realizada	
				- Participamos no 50% das actividades propostas	Aprazada	
				- Participamos en menos do 50% das actividades propostas.	Pendente	

"Área de mellora": Infraestrutura e materiais						
5. OBECTIVO (1):	Adecuar os espazos exteriores para a práctica segura da actividade física, e renovación e mantemento periódico de materiais e infraestruturas.				Acadado	
RESPONSABLE:	Equipo directivo. Concello de Narón . Consellería de Educación.				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBECTIVO (2)	Acondicionamento do firme dos patios exteriores. Partida orzamentaria para materiais. Mantemento do ximnasio.					
Valor de partida (3)	Instalacións defectuosas (entra auga) e firme en mal estado.					
Valor previsto e data (4)	Terceiro trimestre do curso 2023-2024					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN (5)	RESPONSABLES (6)	DATA PREVISTA FIN (7)	RECURSOS NECESARIOS (8)	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN (9)	ESTADO (10)	
AO1.1: Implicar ao concello de Narón no mantemento das infraestruturas: ximnasio. Espaleiras.	Equipo directivo,	Curso 23-24	Sede electrónica do concello de Narón	- Fíxose a solicitude - Non se solicitou	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
AO1.2: Solicitar á Consellería a mellora no firme dos espazos exteriores.	Equipo directivo	Curso 23-24	Sede electrónica Xunta de Galicia	- Fíxose a solicitude - Non se solicitou	Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

4. Avaliación do plan

Para a elaboración e coordinación do Plan desenvolveremos o seguinte procedementos:

- **Trimestralmente** valorarase o estado de execución de cada unha das accións de mellora e a análise e valoración dos resultados tal e como está recollido en cada unha delas. Axudarán a determinar se o obxectivo proposto foi alcanzado e se é necesario realizar variacións no enfoque destas acción durante o curso para que as propostas se materialicen. De ser necesario recolleranse as propostas de mellora para acadar o logro das accións.
- Os resultados da avaliación do terceiro trimestre, **avaliación final**, recollerán o logro das accións e propostas de mellora para desenvolver no seguinte curso. Estes datos quedarán reflectidos na memoria do curso escolar para presentar ao claustro e ao Consello Escolar.

5. Difusión do plan

O Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables aparecerá na páxina web do CEIP Plurilingüe Virxe do Mar para que poida ser accesible a calquera membro da súa comunidade escolar.

Este Plan entrará en vigor ó día seguinte da súa aprobación no Consello Escolar, poñéndose en práctica no curso 2023-2024.

Elaborado pola mestra de Educación Física: Vanessa Rodríguez Pego

Aprobado polo Claustro: 10-10-2023

Aprobado polo Consello Escolar: 10-10-2023

M^a del Carmen Loureiro Rodríguez
Directora
(sinatura dixital)