

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y HÁBITOS SAUDABLES.

CEP PLURILINGÜE SANTA TEGRA.

CURSO 2023-2024.

1. INTRODUCCIÓN.

Este plan está elaborado seguindo o establecido no artigo 35 do Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establece o currículo de Educación Primaria para a Comunidade Autónoma de Galicia, e o artigo 15 da Orde do 26 de maio de 2023 pola que se establecen a ordenación e o currículo da Educación Primaria en Galicia e se regula a avaliación nesta etapa.

A finalidade deste plan será o de procurar a práctica diaria da actividade deportiva e exercicio físico durante a xornada escolar, xunto coa promoción dunha vida diaria activa, saudable e autónoma. Isto favorecerá ao alumnado a diferentes niveis: cognitivo, social, emocional e físico.

2. ANÁLISE DE CONTEXTO.

Actualmente no noso centro educativo, fomentamos a práctica diaria de actividade física mediante dinámicas como os recreos activos, facilitando material desde a área de Educación Física para a práctica de fútbol, baloncesto, brilé e outras prácticas como o ultimate frisbee, as indiacas ou as combas.

Durante as horas de clase, recomendándose entre a segunda e a terceira sesión ou cando o consideren dentro de cada titoría, promovemos a práctica dos descansos activos. Estes descansos consisten en pequenos *breaks* nos que, a través da práctica de actividade física, conseguimos activar cognitivamente de novo ao alumnado de cara á seguinte sesión de clase.

Dentro das actividades complementarias e das conmemoracións que se celebran no centro, a actividade física ten un papel protagonista. Destacamos a celebración do Magosto, onde practicamos diferentes

deportes e xogos tradicionais; o Día da Discapacidade, onde se realizar actividades e xogos sensoriais; a elaboración de coreografías para os festivais de Nadal e Fin de curso e tamén as Xornadas de xogos de fin de curso.

Tamén participamos activamente en xornadas e propostas de Xogade. De entre elas, poderíamos destacar a de Campo a Través e Iniciación ao Atletismo; pero tamén se participará noutras que se consideren atractivas para o alumnado.

Outras das medidas que levamos a cabo é a de promover unha alimentación saudable e equilibrada facendo a actividade do semáforo (verde: moi saudable; amarelo: algo saudable e vermello: pouco saudable), na que o alumnado debe colocar a súa merenda no interior do aro da cor que considere. Deste xeito, o alumnado faise consciente do tipo de merenda que trae e tamén adquire a responsabilidade á hora de elixir a merenda coa súa familia.

Fomentamos tamén a saúde emocional mediante as asembleas diarias, o control da respiración e a relaxación a través do *mindfulness*.

3. OBXECTIVOS.

- Promover a actividade física, o deporte y a saúde no CEP Plurilingüe Santa Tegra de xeito habitual.
- Inculcar no noso alumnado hábitos de vida saudables.
- Incrementar la carga de actividade física diaria do alumnado do centro en horario lectivo.
- Seguir coaa práctica do *mindfulness*.
- Incrementar a participación nas actividades deportivas complementarias.
- Implicar á comunidade educativa na promoción de hábitos saudables.
- Manter e mellorar o estado de saúde a través da adquisición de hábitos de vida activos.

4. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN.

Estas propostas levarán un seguimento regular a través dunha avaliación formativa das mesmas para, deste xeito, poder modificadas ou adaptalas en función da súa incidencia, grao de satisfacción, nivel de éxito e novos intereses ou actividades que poidan xurdir ao longo do curso.

Para isto, analizaremos a implicación do alumnado mediante a observación sistemática e nos guiaremos polas propostas feitas pola CCP.

Ao finalizar cada actividade, no caso das actividades concretas e a final de curso, no caso das actividades diarias, serán avaliadas en base a estas observacións e ao grao de consecución dos obxectivos establecidos no plan.