



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, UNIVERSIDADES E
FORMACIÓN PROFESIONAL



Avda. de San Sadurniño 33
15552 Valdoviño
Teléfono:881 938 107
cpi.atios@edu.xunta.gal

MEMORIA

Contratos-programa Innova 2023/24

EDUsaúde. O centro como dinamizador de hábitos de vida saudables



Rexistro de actividades

Enlace as actividades na páxina web do centro:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=node/1501>



MERENDAS SAUDABLES

Neste curso 23-24 reanudamos o proxecto de merendas saudables que tan boa aceptación tivo o ano pasado.



Logo de captar @s voluntari@s (entre o alumando de 6º EP durante o mes de setembro) ; na 1ª semana de outubro apareceron os carnés para o alumando dos terceiros de Educación Primaria nas súas aulas respectivas , e para os cursos de 4º e 5º no patio da cafetería. Unha semana máis tarde, incorporamos os de 6º.

Un mes despois do comezo, os primeiros nenos e nenas de 3º xa van acadando as 20 merendas necesarias que completan o 1º carné. Están moi motivad@s. A recompensa por ese logro é un chaveiro “emoji”.

Seguro que antes do Nadal, moitos e moitas acadan o 2º premio, un mini bolígrafo 😊 .

Enlace a carnet saudable:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/CARN%C3%89T%20SAUDABLE%20E%20SOSTIBL E.pdf>.

Enlace a Atios sostible e saudable:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/ATIOS%20SAUDABLE%20E%20SOSTIBL E-1.pdf>

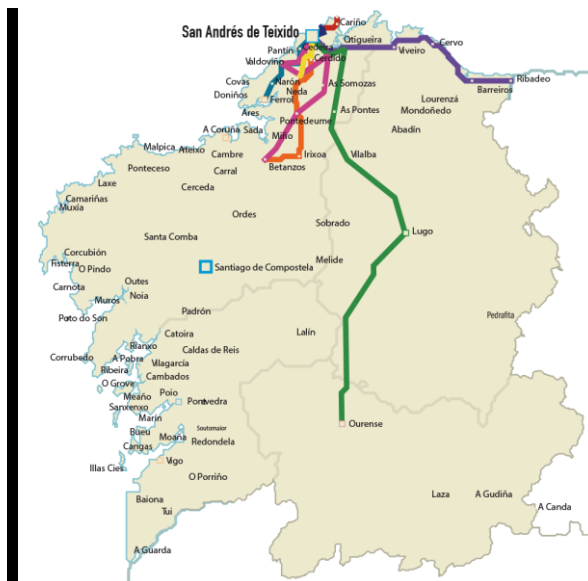


Ao remate dese 1º trimestre faremos unha breve valoración / avaliación de como sigue o proxecto, polo momento estamos moi content@s e con gañas de seguir.



ANDAINA A SANTO ANDRÉ DE TEIXIDO

Santo André de Teixido é un pequeno pobo situado na provincia da Coruña, en Galicia, España. É coñecido por ser un importante destino turístico debido á súa paisaxe única e á súa antiga tradición relixiosa.



O camiño cara a Santo André de Teixido é un percorrido máxico e misterioso. Durante o traxecto, o alumnado e o profesorado poden gozar da beleza natural da contorna, camiñando por bosques frondosos, cruzando ríos e seguindo antigos carreiros. O ambiente tranquilo e sereno do camiño convida á reflexión e á conexión coa natureza.



Punto de saída:
Monasterio do Couto
Latitud: +43° 29' 53.24"
Longitud: -8° 10' 27.66"

Destino:
Santo André de Teixido
Latitud: +43° 42' 44.00"
Longitud: -7° 58' 59.31"

Ficha Técnica:
Distancia: 42 km
Duración: 10-12 horas
Dificulta: Media



Unha vez chegamos a Santo André de Teixido, atópamos un pequeno pobo empolicado nun cantil, con vistas impresionantes ao mar Cantábrico e tamén chama a atención é a igrexa de Santo André, construída no século XII e que é a protagonista da tradición relixiosa do lugar.

Segundo a tradición, é necesario visitar Santo André de Teixido polo menos unha vez na vida, xa que se di que "a Santo André de Teixido vai de morto ou que non vai de vivo" . Esta crenza atraeu a miles de peregrinos ao longo dos séculos, convertendo ao pobo nun importante centro de peregrinación.



Por outra banda o camino nos leva a mellorar a nosa saúde nos seguintes aspectos

- Mellora a saúde cardiovascular: Camiñar polo monte aumenta a frecuencia cardíaca, mellorando a circulación sanguínea e fortalecendo o corazón.
- Fortalece os músculos: A camiñada por terreos irregulares do monte traballa diferentes grupos musculares, fortalecéndoos e tonificándolos.
- Reduce o estrés: Estar en contacto coa natureza e realizar exercicio físico axuda a liberar endorfinas, as cales reducen #o #estrés e a ansiedade.
- Mellora a concentración: A conexión coa natureza e o ambiente tranquilo do monte axudan a mellorar a concentración e a claridade mental.



- Permite desconectar: A camiñada polo monte ofrece a posibilidade de desconectar do bulicio e o estrés da vida cotiá, proporcionando momentos de paz e tranquilidade.
- Favorece a respiración: O aire fresco e puro do monte axuda a limpar e fortalecer os pulmóns, mellorando a capacidade respiratoria.
- Favorece a perda de peso: Ao ser unha forma de exercicio cardiovascular, a camiñada polo monte axuda a queimar calorías e a perder peso de forma saudable.

En resumo, unha camiñada polo monte non só brinda beneficios físicos, senón tamén mentais e emocionais, O camiño cara a Santo André de Teixido é unha experiencia única e enriquecedora. A través da súa paisaxe impresionante e do seu legado relixioso, o alumnado e o profesorado poden penetrar na historia e a cultura deste pintoresco pobo galego.

O alumnado de primaria realizou como produto social relevante un mural sobre Camiño a Santo André de Teixido. Este mural colocouse no corredor das aulas de primaria.



ENLACE AS FOTOS: <https://photos.app.goo.gl/RN2jeo7YAFHoGizw9>



INICIACIÓN AO GRAPPLING

O termo Grappling procede da palabra inglesa GRIP e refírese a unha modalidade de loita que busca ter baixo control ao oponente sen efectuar ningún golpe, para despois gañar o combate.

Este método de loita baséase en técnicas de agarre, estrangulación e luxación das extremidades do adversario.

Usada en diversas artes marciais (ludo, loita libre, jiu-jitsu. etc.), é usado con moita frecuencia tamén en deportes de submisión, onde os combates finalizan sen necesidade de golpes de gravidade

Na práctica, o combate "grappling" comeza cos dous adversarios de pé, para acabar finalmente no chan tras o uso de técnicas enfocadas a derrotar o oponente con proxeccións, varridos, contrallaves etc.

O Grappling é un deporte híbrido que combina diferentes estilos, algúns modernos e outros máis tradicionais de loita e artes marciais, como a loita grecorromana, a loita olímpica, sambo, shoot wrestling etc.

No ano 2006, o Grappling incorporouse á FILA (Federación internacional de loitas asociadas) , que o definiu como un estilo de loita (chamado tamén submission wrestling ou loita Non Gi -sen kimono-) que consiste no control do oponente, forzando ao mesmo a renderse ao recoñecer que está imposibilitado a soltarse sen lesionarse a se mesmo.

O equipamento recomendado para practicar grappling consiste no uso de bermudas (permiten unha gran mobilidade e pouca fricción no chan), lycra, protector bucal e xeonlleiras.





No mes de outubro recibimos a visita de Alberto Aneiros, veciño de Meirás, ex alumno do Atios e formidable loitador de Grappling.



Acompañado por dous compañeiros, amosou ao alumnado de 4º de EP e de 1º da ESO un pouco do seu deporte, descoñecido para moit@s ata ese momento.



A actividade conxugou parte teórica con exercicios cos que os alumnos e alumnas puxeron en práctica algunha chave.



Foron unas clases maxistrales, dinámicas e moi divertidas 😊 .



Con este tipo de actividades, pretendemos achegar aos nenos e nenas a deportes novos. Atopen os que m se adapten ás súas posibilidades e características. Ogallá todos e todas practiquen algunha actividade físico-deportiva que les guste .



II JORNADAS DE SOPORTE VITAL BÁSICO

O pasado 29 de novembro realizáronse dous obradoiros sobre protocolos de actuación ante situacións de emerxencia.

Ditas actividades celebráronse coincidindo coas III Xornadas de Soporte Vital Básico do CPI de Atios dentro do marco de Atios Centro CardioSaudable.

No primeiro dos obradoiros, dirixido ao persoal colaborador do comedor escolar do centro, tratáronse as pautas de actuación ante un atragoamento e o manexo de inxectables de adrenalina ante un shock anafiláctico.

Esta actividade terá unha segunda parte no segundo trimestre na que se abordarán contidos sobre a RCP e o anexo do DESA.



O segundo obradoiro foi dirixido ao alumnado de sexto de primaria. De forma lúdica, os escolares trataron aspectos sobre o PAS, manobras de actuación ante un atragoamento e como actuar ante unha crise convulsiva.

Esta actividade é o punto de partida de aspectos que abordarán ao longo da secundaria obrigatoria na materia de educación física



ALIMENTACIÓN SAUDABLE

O alumnado de 5º e 6º de primaria realizan o día 11 de decembro do 2023 esta actividade incluída dentro do Plan Proxecta sobre Vida Saudable.



Esta mañá desprazámonos ata a Cooperativa de Lago para preparar e impartir este obradoiro tan interesante, sobre a alimentación saudable.



O alumnado realizou un simulacro de compra saudable, centrado sobre todo en produtos frescos e de proximidade.



Agredecemos a Conchi e María empregadas da cooperativa a súa atención e os consellos que deron ao noso alumnado.



Foi unha mañá moi entretida e ,canto aprendemos!!



CAMPO A TRAVÉS

O CPI Atios participa este curso na campaña de actividade lúdico deportiva XOGADE (xogos galegos deportivos en idade escolar), é unha iniciativa promocionada e financiada pola Xunta de Galicia, co obxectivo de levar a actividade a todos os concellos galegos e brindarlles aos escolares a posibilidade de practicar e competir cos clubs e colexios de toda a comunidade autónoma, dáselle así resposta a un dos obxectivos principais da política deportiva da xunta de Galicia: fomentar e estender o deporte educativo e saudable a toda a sociedade desde as idades máis temperás

O programa XOGADE combina o programa deportivo e competitivo (escolar e federado) cun programa lúdico e participativo para os escolares dos centros educativos de toda Galicia.

O obxectivo primordial desta concepción do deporte será a promoción da saúde, a condición física e o benestar, sen esquecer nin deixar de lado o rendemento deportivo, pero asegurando que todos os escolares poidan ter acceso á práctica de actividades físico-deportivas sen que exista ningún tipo de discriminación.

Dentro das actividades do programa XOGADE o alumnado de primaria e de primeiro de secundaria participaraon na carreira de campo a través celebrado en As Pontes o día 2 de febreiro de 2024.





XORNADA DE TENIS DE MESA

O alumnado de quinto e sexto de primaria disfrutaron dunha xornada lúdica dentro do Plan Proxecta da Hábitos saudables que desenvolvemos no CPI Atios.

Disfrutaron dun torneo de tenis de mesa grazo a colaboración do Club de Tenis de Mesa Narón que nos brindaron a súas instalacións e o seu aseoamento para que o alumnado do colexio coñecera de preto esta activdade deportiva.

Dende o CPI Atios queremos agradecer a este club o seu apoio e colaboración.





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, UNIVERSIDADES E
FORMACIÓN PROFESIONAL



CPI de ATIOS
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33
15552 Valdoviño
Teléfono:881 938 107
cpi.atios@edu.xunta.gal





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, UNIVERSIDADES E
FORMACIÓN PROFESIONAL



CPI de ATIOS
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33
15552 Valdoviño
Teléfono:881 938 107
cpi.atios@edu.xunta.gal





REPARTO DE LEITE E FROITA



Unha vez publicada a resolución do 10 de xullo de 2023 pola que se regula o procedemento para a concesión das axudas para a subministración de froitas frescas, castañas e leite líquido de consumo ao alumnado de centros escolares e se convocan para o curso escolar 2023/24.

Nos tiñamos en mente potenciar co reparto de froita e leite os hábitos saudables que dende o centro estamos a potenciar

Os principais obxectivos deste programa son:

- Potenciar o consumo e a demanda de froitas e produtos lácteos.
- Mellorar os hábitos alimentarios da poboación infantil que se traducirán nunha redución da obesidade e do risco doutras enfermidades no futuro, mellorando deste xeito a súa calidade de vida.



Os períodos de reparto concedidos ao noso centro para este curso 2023-24, son os seguintes:

REPARTO DE LEITE	
1º PERÍODO	Dende o 02 ata o 15 de novembro do 2023
2º PERÍODO	Dende o 21 de maio ata o 3 de xuño do 2024
REPARTO DE FROITA	
1º PERÍODO	Dende o 02 ata o 15 de novembro do 2023
2º PERÍODO	Dende o 21 de maio ata o 03 de xuño do 2024

LEITE:





FROITA:



MULTIAVENTURA ASTURIAS

O alumnado de 1º da ESO pasou tres días en terras asturianas desenvolvendo actividades das que desfrutou a rapazada ao final do día pernoctamos no albergue “Los Avellanos de Infiesto”.

Descenso polo río Sella en kayak





XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, UNIVERSIDADES E
FORMACIÓN PROFESIONAL



Avda. de San Sadurniño 33
15552 Valdoviño
Teléfono:881 938 107
cpi.atios@edu.xunta.gal

Espeleoloxía na cova de Pando en Ribasella



Paintball



Senderismo polos Lagos de Covadonga



ENLACE AO VIDEO RESUMO:

<https://drive.google.com/file/d/1szEXAGk8m89ly7QbRygsImrLRsIrPuWA/view?pli=1>



RECREOS ACTIVOS

Os recreos activos son unha forma divertida e efectiva de fomentar a actividade física e a saúde entre os estudantes. Aquí hai algunhas ideas que tivemos para organizar recreos activos:

Establecimos áreas de xogo: Dedicamos diferentes espazos do patio escolar para actividades específicas como xogos de baloncesto, fútbol, voleibol, tenis de mesa, escalada, xadrez...

Programamos actividades dirixidas: O alumnado organizou actividades dirixidas por profesores durante o recreo, como clases de baile, xogos de equipo, circuítos de exercicios etc.

Implementamos equipos deportivos: Proporcionamos equipos deportivos como balóns, cordas de saltar, conos, etc. para que os estudantes poidan xogar libremente no patio.

Fomentamos a competencia amigable: O alumnado organizou torneos ou competencias entre equipos ou clases para motivar a participación e promover un ambiente de sa competencia.

Incentivamos a participación: Deseñamos un sistema de recoñecementos para os estudantes que participen activamente nos recreos, como premios ou diplomas.

Promovimos a inclusión: Creando actividades que fomenten a participación de todos os nenos, nenas e profesorado, independentemente das súas habilidades físicas, e incentiva a colaboración e o traballo en equipo.





En definitiva ao organizar recreos activos de maneira adecuada, logramos promover hábitos saudables entre os estudantes e contribuír a mellorar o seu benestar físico e emocional. Animamos aos alumnos para moverse, divertirse e gozar dun recreo activo e saudable!



BALONCESTO EN CADEIRA DE RODAS

O club Basketmi Ferrol achegounos o baloncesto en cadeira de rodas.

Actividade cun importante valor educativo, que vivenciou o alumnado de 1º da ESO durante dúas sesións no mes de febreiro da man de xogadores e xogadoras do mencionado club.



SEMANA BRANCA 2024

O alumnado de 2º, 3º e 4º da ESO disfrutou un ano máis da Semana Branca durante cinco días en Andorra. Ademais da práctica do esquí e snow na estación de Ordino Arcalís, os/as 46 participantes puideron visitar o Caldea Spa Center, as rúas de Escalde





BAUTISMO DE SURF

O centro está a participar no proxecto “**Aprende a través do Surfing**” da federación española en colaboración co concello e no que se desenvolverán varias actividades dirixidas ao alumnado de 4º de primaria e 2º ESO. Unha desas actividades será un bautismo de surf que se realizou na praia da Frouxeira coa colaboración da empresa Valdosurf.



Outra das actividades dentro do proxecto foi un ***obradoiro sobre a elaboración dun protector solar*** respetuoso co medioambiente.

