

## ÍNDICE

- 1. Xustificación / marco de referencia**
  - a. A nivel europeo*
  - b. A nivel español*
  - c. Na PXA do CPI Plurilingüe Dr. López Suárez.*
- 2. Análise da realidade do centro**
- 3. Obxectivos**
- 4. Estratexias e plans de acción**
  - 4.1. Estratexias de Actividade física saudable**
  - 4.2. Estratexias de evitación/consolidación de hábitos saudables**
  - 4.3 Estratexias e plans de acción na etapa de Infantil**
- 5. Cronograma**
- 6. Recursos**
- 7. Seguemento: indicadores, rexistros... para a avaliación**
- 8. Orzamento**
- 9. POSIBLES ACCIÓNS EN SINERXIA CON OUTRAS ENTIDADES**

## ANEXOS

- I PAE / PROTOCOLO DE UNHA ACCIÓN ESPECIFICA**
- II Análise She. Instrumento de avaliación rápida.**

# PLAN DE SAÚDE DE CENTRO - GUÍA DE ELABORACIÓN

## 1. Xustificación / marco de referencia

De xeito piramidal, emanando das esferas máis amplas ata as ais locais, as diferentes institucións e administracións gubernamentais que rexen a nosa convivencia e regulan as accións educativas públicas concordan na necesidade de desenvolver no alumnado hábitos de vida que redunden nunha mellora da saúde entendida de xeito global: nos aspectos físicos, psíquicos e sociais.

Deste xeito, mellorar os hábitos de autocoidado, de relación social, integración, solidaridade e igualdade pasan a ser asunto principal dos centros de ensino. Podemos falar da "pedagogía do coidado", como a arte de ensinar a "coidarse".

Como referencia, podemos sinalar as seguintes:

### *a. A nivel europeo*



- Rede SHE (Schools for Health in Europe network): Escuelas para la Salud en Europa. Ten como obxectivo apoiar a organizacións e profesionais no campo do desenvolvemento e mantemento da promoción da saúde na escola, proporcionando unha plataforma europea cuxo principal obxectivo é apoiar a organizacións e a profesionais no desenvolvemento e mantemento da promoción da saúde na escola en todos os países. A rede de Escuelas para la Salud en Europa céntrase en facer das escolas promotoras de saúde e da saúde escolar unha parte máis integrada nas políticas que se desenvolven entre os sectores educativo e sanitario en Europa.

<https://www.educacionyfp.gob.es/mc/sgctie/salud-escolar/redescuelassaludables.html>

<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school>

- OMS

Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030: personas más activas para un mundo más sano.

[WHO-NMH-PND-18.5-spa.pdf \(436.7Kb\)](#)

- ONU. [Objetivos de desarrollo sostenible. Agenda 2023.](#)

### ***b. A nivel español***

- Estrategia NAOS. Programa PERSEO: Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física
- LOMLOE

D.155/2022 do 15 de setembro, artigo 35 (Primaria)

D.150/2022 do 8 de setembro, artigo 31 (Infantil)

Currículo ESO en Galicia (decreto 156/2022) Artigo 38. Promoción de estilos de vida saudables.

1. Os centros docentes deberán incluír dentro do 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, saudable e autónoma, por parte das alumnas e dos alumnos, e 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 adecuada, e de acordo cos recursos dispoñibles.

### ***c. Na PXA do CPI Plurilingüe Dr. López Suárez.***

Dentro dos Obxectivos de organización e pedagóxicos:

- "Potenciar o establecemento de xogos. competicións deportivas, actividades colectivas, grupos de traballo, etc., tanto nos recreos como en determinados días de celebracións, que permitan a mellor integración dos distintos niveis educativos do centro."

Dentro dos Obxectivos de convivencia:

- "Fomentar un entorno afectivo e positivo."

En conclusión, é de obrigado cumprimento propor unha liña de accións encamiñadas ao fin sinalado.

Este documento plantexa unhas liñas de actuación de partida, abertas e que se propoñen dun xeito cooperativo, xa que a única maneira de levar adiante o plan será coa maior implicación posible de todos os elementos que compoñen a nosa comunidade educativa. É un documento vivo que consta de mecanismos de supervisión e que necesariamente haberá que ir revisando para adaptalo e melloralo, sempre co obxectivo final de acadar unha poboación activa e sa en todas as dimensións: persoais e sociais.

## 2. Análise da realidade do centro

### Análise DAFO

DEBILIDADES	AMEAZAS
Alumnado minguante, con descenso de matrícula e baixas prematuras na etapa de ESO.  Horario continuado, descansos breves (recreos de ESO de 20, agás o venres). Coincidencia no horario dos recreos con outras etapas educativas en periodo lectivo (pavillón compartido) Pouca implicación por parte das familias.	Hábitos sedentarios do alumnado As novas tecnoloxías “comen” o tempo de lecer
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Entorno rural apropiado para a práctica de actividades no medio natural Plans de centro en funcionamento Comedor de xestión directa, menú elaborado por un nutricionista.  Limpeza dentes tras as comida  Lavado mans antes de entrar no comedor (Infantil e Primaria)	Apoio da comunidade do centro e local Apoio da Anpa Adhesión a programas educativos da Administración autonómica

## 3. Obxectivos

### a. Xerais de centro (PXA)

- Manter un centro dinámico, participativo e integrador, que propicie a coordinación, implicación e participación de tódolos sectores da comunidade educativa.
- Transmitir valores, que favorezan a liberdade persoal, solidariedade, igualdade entre sexos, e a integración das distintas culturas (inmigrantes).
- Capacidade de innovación, deseñando e presentando proxectos e actividades que permitan o desenvolvemento das capacidades, tanto dos nosos profesores como do noso alumnado. Capacidade par analizar e avaliar, dende un punto de vista crítico, as directrices administrativas que regulan o funcionamento das institucións educativas.
- Garantir a igualdade de oportunidades prestando os apoios necesarios e compensando as desigualdades de tipo persoal, familiar e social.
- Aumentar o nivel de satisfacción dos membros da comunidade co centro.

### b. Por cursos

Etapas de infantil e primaria: participar nos recreos activos, así como nos retos físicos (propostas adaptadas por niveis). Participar nos breaks activos e coñecer as ferramentas corporativas promotoras de saúde.

Etapa de ESO:

1º participar nos recreos activos e nos retos físicos. Participar nos breaks activos e coñecer as ferramentas corporativas promotoras de saúde.

2º, 3º e 4º de ESO: participar ademáis como activistas, voluntariado para desenvolver os recreos activos. Participar nos breaks activos e coñecer as ferramentas corporativas promotoras de saúde.

#### 4. Estratexias e plans de acción

Para a aplicación práctica do plan propoñemos dúas premisas indispensables:

1. Contar con persoas en número suficiente (profesorado e alumnado), colaboradores/as de xeito voluntario, con implicación no proxecto. No caso do alumnado, propónse a participación do alumnado matriculado na materia Proxecto Competencial (ESO), impartida neste centro pola profesora de Educación física, e que permite a oportunidade de contar con horario e organización para o desenvolvemento do plan e a súa revisión e mellora constante. Haberá que dotalo de identidade (logo-lema-estatutos...), vantaxes (roupa deportiva identificativa, saídas-convivencias extraescolares).


2. Contar con espazos e materiais adecuados para acoller ao alumnado, facilitando a participación de xeito ordenado e seguro (espazos deportivos / espazos colaborativos-de xuntanza e encontro)

Para conseguir ÉXITO nas propostas hai sempre que VINCULAR ás persoas participantes, sexan no papel de ORGANIZADORAS como de PRACTICANTES. Para iso hai que conseguir MOTIVACIÓNS, tanto intrínsecas como extrínsecas: incentivos, afinidades, notoriedade, sentimento de pertenza, cumprimento de expectativas, etc.

Descríbimos a continuación algunhas das propostas:

##### 4.1. Estratexias de Actividade física saudable

<b>Estratexia 1: activar os tempos de lecer no centro</b>				
Acción	Temporalización	Espazos	Responsables	Materiais
<p><u>Recreos activos</u></p> <p>Facilitar espazos de práctica deportiva regulada, tanto de carácter libre como en forma de competición amigable</p>	Anual-recreos	Pavillón/pistas	Profesor Coordinador + profesor de apoio + alumnado colab	En función dos deportes propostos

<u>Retos cooperativos</u> (“Km solidarios”)				
Consecución de retos físicos asociados a causas benéficas / recaudación de fondos	Campañas puntuais- recreos	Pavillón/pistas	Profesor Coordinador + alumnado colab	En función dos retos propostos
<u>Valoración da saúde</u> (“un corazón de ouro!”)				
Medición de parámetros básicos de saúde na comunidade escolar, extrapolando datos e conclusións	Anual	Pavillón/pistas	Profesor Coordinador + alumnado colab	Material de medición (pulsioxímetro, tensiometro, plicómetro, báscula...) Programa DAFIS
<b>Estratexia 2: rachar co inmovilismo prolongado</b>				
<u>Breaks activos / snacks de movemento</u>				
Realizar unha secuencia breve de movementos revitalizadores entre sesións de aula (fondo de pantalla no ordenador de cada clase ou aplicación ou propostas da páxina Mediaverso)	Anual- durante todo o curso.	Aulas	Profesor Coordinador + profesor de apoio + alumnado colaborador	Con material de apoio de elaboración/ recopilación propia  Mediaverso <a href="https://sanidademediaverso.sergas.gal">https://sanidademediaverso.sergas.gal</a>
ALFAMOV. Avaliación do grado de desenvolvemento das habilidades motrices básicas.	Anual	Materia de EF	Profesorado especialista	Uso da APP  

Espazos activos "ESCALEIRAS"	Anual	Recunchos do centro con escaleiras dispoñibles (exteriores/interiores)	Profesorado	Paneis informativos: - Músculos que se mobilizan Gasto calórico - Infografías de exercicios a realizar
---------------------------------	-------	--	-------------	---

#### 4.2. Estratexias de evitación/consolidación de hábitos saudables

<b>Estratexia 3: incorporar unha alimentación saudable como hábito</b>				
Acción	Temporalización	Espazos	Responsables	Materiais
<u>Concurso de infografías / cartelería</u>  Fomentar a creatividade, o coñecemento e a conciencia sobre a saúde	Campañas puntuais	Biblioteca, aula de informática, etc	Profesor Coordinador + profesor de apoio + alumnado colab	equipos informáticos / de reprografía
<b>Estratexia 4: visibilización: de hábitos, asociacións, institucións... promotoras da saúde</b>				
Panel da saúde				
PLAMBE- recomendación de lecturas relacionadas con Actividade física e hábitos saudables Suscripción a revistas especializadas	Anual	Biblioteca	Profesorado de Biblioteca	Panel de consulta Trípticos
<u>Sanidade mediaverso</u> Contidos e experiencias para promover a saúde.	Anual	Recursos de aula	Profesor Coordinador + profesor de apoio + alumnado colab	Alimentación saudable, actividade física, benestar emocional e condutas adictivas.

#### 4.3 Estratexias e plans de acción na etapa de Infantil

##### 1 .Concienciación da importancia da actividade física e os hábitos saudables

- Sesións de xogos ao aire libre, que promovan o movemento e a coordinación.
- Entrenamento básico de equilibrio e coordinación.

- Introducción ao deporte a través de actividades exploratorias (caminata, carreira, salto, lanzamento)
- Circuito de obstáculos, para mellorar a axilidade e a resistencia.
- Excursión ao parque local para disfrutar da natureza e practicar actividades ao aire libre.
- Taller de cociña saudable
  - RUTINAS DIARIAS (Reservarase un tempo diario para levalas a cabo)
- Charlas na assemblea e durante a merenda da importancia de manterse activo e de ter unha boa alimentación.
- Realizar estiramientos de pernas e brazos antes e despois das clases
- Fomentar a hidratación constante durante o día
- Realizar actividades de aerobio e bailes para nenos
- Fomentar o consumo de froitas frescas durante o recreo
- Ensinar a importancia da hixiene persoal e o lavado de mans para previr enfermidades
- Realizar actividades de relaxación como ioga ou meditación
- Facelos conscientes da importancia de durmir as horas recomendadas

2. Promover a comunicación e o diálogo saudable entre os alumnos/as, importante para o seu desenvolvemento socioemocional e cognitivo...cómo? Fomentando estas habilidades:

- Creando situacións nas que poidan dialogar e compartir os seus intereses, sentimentos e experiencias cos compañeiros e cos mestres
- Ensinar a importancia de falar de forma respetuosa e amable cos seus compañeiros/as
- Proporcionar un exemplo positivo e alabar as condutas amables e respetuosas dos nenos/as
- Incentivalos a expresarse con palabras que fomenten a amizade e a cooperación como "por favor","grazas"," gústame", compartir, xogar xuntos ,axudar...
- Guialos na resolución de conflitos e a xestión de emocións, de maneira que aprendan a expresar os seus sentimentos en lugar de ferir aos demais con palabras agresivas.
- Brindarlles un espazo para falar cando necesiten desfogarse, facer preguntas ou pedir axuda
- Lectura de historias que promovan valores de amizade e solidariedade
- Comunicarlles as expectativas claramente e asegurarse de ser consistente e perseverante cando non as cumplan, para asegurar un ambiente escolar armonioso e productivo.



## 5. Cronograma

Acción	SE	OU	NO	DE	XA	FE	MA	AB	MA	XU
<u>Recreos activos</u>										
Práctica libre	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Torneos deportivos										
<u>Retos cooperativos</u> (“Km solidarios”)										
Consecución de retos físicos asociados a causas benéficas / recaudación de fondos		x						x		
<u>Valoración da saúde</u> (“un corazón de ouro!”)										
Medición de parámetros básicos de saúde na comunidade escolar, extrapolando datos e conclusións		x	x	x	x	x	x	x	x	
<u>Breaks activos / snacks de movemento</u>	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
<u>Concurso de infografías / cartelería</u>					x					
Suscripción a revistas especializadas		x	x	x	x	x	x			

## 6. Recursos

- Persoais: coordinación, equipos de traballo, asignación de carga horaria...
- Económicos. Orzamentos das accións previstas.
- Instalacións/espazos/materiais.

## 7. Seguemento: indicadores, rexistros... para a avaliación

Acción	Indicador	Rexistro/evidencias
<u>Recreos activos</u> Práctica libre Torneos deportivos	Nº participantes	Ficha-rexistro diario Folla de inscrición
<u>Retos cooperativos (“Km solidarios”)</u> Consecución de retos físicos asociados a causas benéficas / recaudación de fondos	Nº participantes Km realizados	Rexistro de km contado con podómetro Rexistro con ficha de participación (elaboración de percorridos medidos no centro con pinza de carreiras de orientación para marcar voltas realizadas)
<u>Valoración da saúde (“un corazón de ouro!”)</u> Medición de parámetros básicos de saúde na comunidade escolar, extrapolando datos e conclusións	Nº participantes Evolución positiva nos indicadores de saúde	Rexistro de medicións Estatística comparativa nas diferentes tomas de datos (Programa DAFIS)
<u>Concurso de infografías / cartelería</u>	Nº de participantes Calidade dos materiais realizados	Folla de inscrición Lista de comprobación Votacións anónimas
Suscripción a revistas especializadas	Nº consultas á publicación	Rexistro de biblioteca

## 8. Orzamento

Desglosado para as diferentes accións:

Estratexias de actividade física saudable

<b>Estratexia 1: activar os tempos de lecer no centro</b>				
Acción	necesidades materiais	unid	custe/unid	custe total
<u>Recreos activos</u>	Kit de material deportivo diverso para os torneos deportivos	1	100€	240 €
	(pelotas fútbol, voleibol, baloncesto)	1	50€	
	Rede portátil de Voleibol		90€	
	Baúl material	1		

<u>Valoración da saúde</u>	kit de medición (pulsioxímetro, espirómetro, plicómetro, glucómetro, báscula de impedancia, ergómetro, cinta de contornos, tensiómetro)	1		425 €	425 €
	Programa DAFIS	Gratuíto			

## Estratexias de evitación/consolidación de hábitos saudables

<b>Estratexia 3: incorporar unha alimentación saudable como hábito</b>				
Acción	necesidades materiais	unid	custe/unid	custe total
<u>Concurso de infografías / cartelería</u>	Impresión de láminas a cor e sobre cartón pluma	5	15 €	75 €
<b>Estratexia 4: visibilización: de hábitos, asociacións, institucións... promotoras da saúde</b>				
Suscripción a revistas especializadas	Inscripción anual a Sport Life (6 números)	1	27 €	27 €

**9. POSIBLES ACCIONES EN SINERXIA CON OUTRAS ENTIDADES**

ENTIDADES	POSIBLES ACCIÓNS	POSIBLE PATROCINIO / COBERTURA
<b>CENTRO</b>	DEPARTAMENTOS	BIOLOXÍA: Obradoiro de alimentación saudable, saídas de “plogging”, andainas interpretativas (litoral, fauna e flora...). Escaneo de etiquetas, semáforo nutricional. MATEMÁTICAS: Investigacións temáticas (saúde, nivel de CF, consumo de sustancias, hábitos, etc) LÍNGUA: Investigacións e colleitas de xogos, cantigas e bailes... MÚSICA: Idem anterior TECNOLOXÍA: APPs de xeolocalización, creación de mapas metro de activiade física e apps de deporte en xeral.
		PLANS EDUCATIVOS: CONTRATOS-PROGRAMA, PLANS PROXECTA

<b>CENTRO</b>	Servizo de comedor. Menús saudables. Programas: Froita nos recreos, Lácteos...		
<b>ANPA</b>	Charlas, obradoiros, degustacións...		
<b>PLANS</b>	BIBLIOTECA: recomendacións de lectura / fondos e suscripcións DIXITAL: Investigacións sobre medios dixitais (apps de uso en AF, etc) IGUALDADE: Torneos coeducativos, probas deportivas temáticas...		
<b>CONCELLO</b>	CONCELLARÍA DE DEPORTES	INSTALACIÓNS: cesión de uso de instalacións, préstamos de recursos ACTIVIDADES: "bautismos" en prácticas iniciáticas en dif. deportes...	
<b>CONCELLARÍA DE TURISMO</b>	Organización de roteiros interpretativos, visitas guiadas a lugares de interese singular...		
<b>ASOCIAC. LOCAIS</b>	DEPORTIVAS / CULTURAIAS	Xornadas de portas abertas/coñece o meu club / Préstamo de material deportivo / Cesión de uso de instalacións / noites activas (ocio nouturno)	
<b>COMERCIAIS / LABORAIS</b>	ASOC. COMERCIANTES / NEGOCIOS DEPORTIVOS PRIVADOS: visitas guiadas, donacións de material Obradoiros de podoloxía e hixiene bucodental	Obradoiros de podoloxía e hixiene bucodental	
<b>DEPUTACIÓN</b>	DEPORTES	Eventos deportivos (millas, andainas, probas ciclistas, etc)	Ver campañas (neve, vela, etc) <a href="https://www.dacoruna.gal/deportes">https://www.dacoruna.gal/deportes</a>
<b>XUNTA</b>	EDUCACIÓN	DEPORTE ESCOLAR / XOGADE	<a href="https://xogade.xunta.gal/es/deportiva">https://xogade.xunta.gal/es/deportiva</a>
<b>XUVENTUDE</b>	ASOCIACIONISMO: creación de asociación xuvenil para o lecer activo	<a href="https://xuventude.xunta.es/iniciativa-xove">https://xuventude.xunta.es/iniciativa-xove</a>	
<b>SANIDADE</b>	Servizo de Estilos de Vida Saudables e Educación para a Saude  MEDIIVERSO Alimentación saudable Actividad física Benestar emocional Conductas adictivas	<a href="https://www.sergas.es/Saude-publica/">https://www.sergas.es/Saude-publica/</a> <a href="https://sanidademediaverso.sergas.gal">https://sanidademediaverso.sergas.gal</a>	
<b>ESTADO</b>		PREMIOS NAOS SELOS DE BOAS PRÁCTICAS	<a href="https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/Premios_NAOS_2023.htm">https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/ampliacion/Premios_NAOS_2023.htm</a> Selo "Vida sadable"

**ANEXOS**
**I PAE / PROTOCOLO DE UNHA ACCIÓN ESPECIFICA**

Plan de promoción de estilos de vida saludables				
PLANIFICACIÓN DE ACCIÓNS ESPECÍFICAS				
<b>DENOMINACIÓN:</b>				
OBXECTIVO ESPECÍFICO:				
DESCRIPCIÓN BÁSICA:				
RESPONSABLE E COLABORADORES:				
RECURSOS:				
CRONOGRAMA ORGANIZATIVO:				
ANTES DA ACTIVIDADE				
CALENDARIO (Data / Hora)	TAREFAS	Responsable/s	Recursos Materiais	CONTROL
DURANTE A ACTIVIDADE				
HORARIO	TAREFAS	Responsable/s	Recursos Materiais	CONTROL
DESPOIS DA ACTIVIDADE				
CALENDARIO (Data / Hora)	TAREFAS	Responsable/s	Recursos Materiais	CONTROL
COMENTARIOS E OBSERVACIÓNS:				

## II Análise She. Instrumento de avaliación rápida.

<https://www.schoolsforhealth.org/resources/materials-and-tools/how-be-health-promoting-school/rapid-assessment-tool/es>