

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES DE DEPORTE E EXERCICIO FÍSICO DURANTE A XORNADA ESCOLAR

O benestar físico e emocional do alumnado é decisivo para a consecución dunha aprendizaxe efectiva.

Dispor dunha información fundada sobre a saúde permite, ademais, contar cun xuízo válido para tomar decisións responsables sobre o coidado da propia saúde, a prevención de enfermidades ou a mellora da calidade de vida.

Os centros educativos son institucións vitais para contribuír ao benestar físico e alimentario, polo que cómpre impulsar tanto a actividade física como os hábitos alimentarios ligados a unha vida saudable para que poidan ser mantidos ao longo da vida.

Preténdese, por unha banda, que o alumnado adquira hábitos alimenticios saudables e, por outra, que incremente a actividade física efectiva desenvolvida ao longo do día, dentro do horario lectivo. Todo elo, máis alá das áreas, materias ou módulos específicos.

O centro como dinamizador de hábitos de vida saudables. (EDUsaúde)

Conxunto de actividades, medidas organizativas e/ou metodolóxicas deseñadas para o fomento dos hábitos de vida saudables do alumnado durante o horario lectivo.

O presente plan está deseñado para levar a cabo un conxunto de actividades mediante as cales se tratará de inculcar ao alumnado e ao resto da comunidade educativa, a necesidade de adquirir uns hábitos correctos de alimentación práctica de actividade física constante e diaria, unha boa hixiene persoal e postural, así como dos beneficios que estas prácticas inciden de maneira positiva na saúde mental e emocional das persoas.

BLOQUES A DESENVOLVER:

- Hábitos de alimentación saudables.
- Actividade física e sedentarismo, impacto na saúde. Recreos activos.
- O coidado da persoa: seguridade vial e hixiene persoal.
- Mobilidade sustentable e segura como medio de transporte á escola e como medio de Incrementar o nivel de actividade física.
- O plan de actividades físicas e hábitos saudables de centro.

Obxectivos

- a) Adquirir, por parte do alumnado, hábitos alimentarios saudables.
- b) Procurar un entorno alimentario saudable dentro do centro docente que promova e facilite unha dieta diversificada, equilibrada e sa.

c) Orientar ás familias na selección de alimentos saudables para o consumo do alumnado no centro docente.

d) Incentivar a adquisición autónoma de produtos alimenticios saudables, promovendo unha selección informada dos mesmos.

e) Incrementar a actividade física efectiva diaria do alumnado ao longo do horario lectivo.

f) Implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permita a coexistencia da práctica de actividade física co normal desenvolvemento das sesións lectivas.

g) Favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos períodos de lecer, dentro e fóra do centro.

PLAN INNOVA EDUSAÚDE

Para todo iso, o I.E.S.P. A Cachada participa no programa InnovaSaúde desenvolvendo as seguintes actividades.

MEDIDAS A DESENVOLVER

- Organización actividades físicas orientadas a que o alumnado do centro dispoña de espazos e recursos para a práctica deportiva, mediante un programa de RECREOS ACTIVOS.
 - Todos os recreos do curso: De 10:15 a 10:35 e de 12:15 a 12:35.
 - Competicións deportivas de diferentes deportes: Fútbol, voleibol, baloncesto, bádminton e tenis de mesa, repartidos ao longo do curso.
- Implantación da materia de Libre Configuración no 2º curso da E.S.O. "Promoción de estilos de vida saudables".
 - Talleres de cociña enfatizando a alimentación saudable e consumo de produtos locais e de proximidade. Horario de Promoción de estilos de vida saudables.
- Rutas de sendeirismo dixiridas ao alumnado.
 - Camiño de Santiago A Orixe.
 - Ruta polas Fragas do Eume.
 - Rutas de sendeirismo dixiridas ao alumnado. Horario da materia de Educación Física/ Promoción de estilos de vida saudables.
- Rutas de sendeirismo dirixidas ao profesorado fóra do horario lectivo.
 - Dúas rutas por trimestre. Os mércores pola tarde.
- Talleres de loga para o alumnado de 4º curso da E.S.O.

- Para o alumnado de 4º curso da E.S.O. Durante as sesións de E.F.
- Talleres de loga enfocadas a pais, nais, profesorado e a persoal non docente., fóra do horario lectivo.
 - Os martes logo das sesións da tarde. Horario a determinar.
- Campaña de **VENRES EN BICI**, dirixida a todo o alumnado do centro, incentivando a mobilidade sustentable e seguro como medio de transporte á escola e como medio de incrementar o nivel de actividade física.
 - Dirixida a todo o alumnado do centro, incentivando a mobilidade sustentable e seguro como medio de transporte á escola e como medio de incrementar o nivel de actividade física. A REALIZAR TODOS OS VENRES DO CURSO ESCOLAR, cando as condicións metereolóxicas sexan as axeitadas.
 - A partires do 1 de marzo.