

Curso 2024 / 2025

# PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES



IES CONCEPCIÓN ARENAL  
FERROL



## **INDICE**

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. ANÁLISE DA SITUACIÓN DE PARTIDA**
  - 2.1. Fortalezas**
  - 2.2. Debilidades**
  - 2.3. Ameazas**
  - 2.4. Oportunidades**
- 3. OBXECTIVOS**
- 4. MEDIDAS CONCRETAS QUE SE VAN A DESENVOLVER**
- 5. ALUMNADO AO QUE SE DIRIXE**
- 6. HORARIO NO QUE SE DESENVOLVERÁ A ACTUACIÓN**
- 7. ORZAMENTO**
- 8. INDICADORES**
- 9. COMPROMISOS ADQUIRIDOS**
- 10. PROFESORADO RESPONSABLE**

## 1. INTRODUCCIÓN.

Na actualidade debido ao caos social no que estamos inmersos, o sedentarismo medra cada ano, principalmente polo uso abusivo das tecnoloxías. Só unha minoría fai actividade física recreativa con certa conciencia da súa necesidade. Cerca dun 75% do noso alumnado fai algunha actividade complementaria relacionada co exercicio físico, pero o fan para mellorar o seu rendemento deportivo ata extremos a veces indesexables, buscando destacar a competitividade o para mellorar o seu aspecto físico acercándose os canons que ven nas redes.

Non esquezamos que estamos nunha sociedade capitalista e o noso centro atópase no centro dunha cidade, onde os nosos alumnos teñen que pagar por facer exercicio, xogar nun equipo...e incluso mercar as equipacións e os desprazamentos.

Dende os centros educativos se debe fomentar o deporte e exercicio físico gratuíto, xa que 80 minutos semanais de Educación Física non é ni moito menos suficiente. Debemos darlles recursos para que eles aproveiten o tempo de lecer para a práctica física deportiva.

Por outro lado, está a súa alimentación, un problema aínda mais doado. Os medios de comunicación a seu alcance, preséntalles formas de alimentarse como iconas de modernidade e xuventude, como as bebidas enerxéticas; a comida rápida, como natural e saudable e o peor é que a todos parécenos de la mais normal.

Facer entender a necesidade de alimentarse de forma equilibrada e con produtos naturais é unha labor da escola, a pesar da presión das multinacionais e o apoio das administracións públicas.

Trataremos de organizar tantas actividades físico-deportivas como poidamos. Dende o curso 2020-21, empezamos a facer nos recreos actividades no ximnasio por unha iniciativa dos alumnos de 4º da ESO "Xogamos ó Voley". Ese mesmo ano os alumnos de 1º, 2º e 3º prepararon coreografías tamén nos recreos.

Neste curso estamos a facer nos recreos actividades diversas para cada nivel:

- Brilé e fútbol-sala para 1º da ESO.
- Bádminton para 2º da ESO.
- Voley para 3º e 4º ESO.
- Voley para 1º e 2º BAC.

Ao longo do curso está programados diversos campionatos co fin de que disfruten do deporte pola súa esencia e divertimento.

No curso 23-24 a cafetería retirou a venda das bebidas enerxéticas e participa na iniciativa de “Froita na escola”, vendendo froita de tempada.

## **2. ANÁLISE DA SITUACIÓN DE PARTIDA**

### **DEBILIDADES.**

- A ratio do alumnado é elevada (25-27 alumnos/as de media en tódalas unidades).
- O elevado número de alumnos/as con dificultades de aprendizaxe.
- O baixo nivel de motivación polo estudio de certo alumnado.
- A falta de tempo para dedicarse de forma profunda ás temáticas do proxecto.
- O escaso traballo colaborador entre departamentos.
- O uso inadecuado de internet por parte do alumnado.
- As instalacións no son as idóneas.

### **AMEAZAS.**

- O nivel socioeconómico do alumnado medio-baixo.
- A alta dependencia do uso do móbil por parte do alumnado.
- A falta de involucramento por parte das familias nos hábitos dos seus fillos.

## **FORTALEZAS.**

- Compromiso por parte dalgúns profesores/as do centro.
- Apertura á participación das familias nas actividades que se desenvolven no centro.
- Implicación das persoas titoras e das orientadoras.
- Implicación do alumnado no traballo por proxectos.
- Cóntase cun plan de acción tutorial.
- Realización de múltiples charlas e obradoiros.
- Profesorado moi formado.
- Alumnado receptivo nas diferentes temáticas dos programas.

## **OPORTUNIDADES.**

- A sesión de tutoría na ESO e a atención educativa no bacharelato.
- Colaboración con outros servizos e institucións.
- Uso de técnicas de aprendizaxe innovadoras (aprendizaxe por proxectos, aprendizaxe servizo...).
- A traxectoria na implementación deste programa.
- Centro activo con bastantes actividades complementarias e extraescolares.
- Boa relación cos centros da contorna.
- Posibilidade de contar con profesionais especialistas nas diferentes temáticas.

## **3. OBXECTIVOS**

- Incrementar o tempo de actividade física do alumnado
- Valorar a actividade física como xeradora de benestar e boa saúde e o medio como lugar ideal para a actividade física
- Presentar ao noso alumnado unha serie de prácticas deportivas para que as coñezan e as adopten como prácticas habituais na súa vida para iso contaremos con adestradores profesionais e visitas a instalacións de pádel, escalada, surf, etc.
- Incrementar a actividade físicas que realiza o noso alumnado

- Introducir hábitos de vida saudable entre o noso alumnado e aumentar a oferta de actividades para encher os tempos de lecer. Para isto se organizarán dende o noso departamento unha serie de competicións a desenvolver de forma voluntaria nos períodos de lecer.
- Loitar contra o sedentarismo e os tempos de lecer pegados ao teléfono móbil, organizando actividades o máis motivadores posible para facer que se movan nos períodos de lecer.
- Aumentar o número de actividades físicas que o alumno/-a coñece e que lle permitirán ir elixindo aquelas que máis lle gustan para convertelas nun hábito ó longo da súa vida. Sendeirismo, pádel, atletismo, voleybol, surf...
- Valorar o seu nivel físico en relación á norma da súa idade. Medidas do programa DAFIS.
- Valorar o medio natural como un lugar idóneo para a actividade física como é a orientación.
- Ofrecer a posibilidade de facilitar contacto dalgún club ou asociación deportiva para que cada alumno ou alumna poida practicar unha actividade acorde cos seus gustos.
- Potenciar o consumo de froita fresca entre o alumnado
- Potenciar o consumo habitual de leite
- Mellorar os hábitos de alimentación saudables
- Reducir problemas de saúde relacionados coa alimentación
- Mellorar hábitos alimentarios
- Aumentar a proporción de froitas na dieta infantil
- Concienciar dos beneficios saudables das froitas
- Consolidar a instalación de papeleiras de reciclaxe e a coñecer a súa trazabilidade

#### **4. ACTIVIDADES E MEDIDAS CONCRETAS QUE SE VAN DESENVOLVER**

- Actividades físico-deportivas nos periodos de lecer.

Durante os dez recreos da semana vanse organizar e levar a cabo distintas actividades físico-deportivas (torneos de voleibol, partidos de brilé, torneo de baloncesto, partidos de bádminton, etc.). Os alumnos/as terán a posibilidade de participar libremente en todas esas actividades.

- Carreira solidaria de Nadal.

O último día de clase do primeiro trimestre, en colaboración cunha asociación benéfica, temos en proxecto organizar e levar a cabo unha carreira solidaria por equipos nas instalacións do centro.

- Actividades de sendeirismo.

Temos programadas actividades de sendeirismo en 2º e 4º da ESO. Esta iniciativa pretende potenciar as actividades ao aire libre e concienciar ao alumnado sobre a necesidades de coidar e respectar o contorno natural.

- Partidos amigables contra outros centros da comarca.

Expomos a posibilidade de xogar partidos amigables contra un ou varios IES da comarca, no segundo ou terceiro trimestre de curso.

- Milla saudable nos recreos.

Durante algúns períodos de lecer, os grupos de 1º a 4º ESO poderán participar na milla saudable. Esta actividade consiste en camiñar durante o tempo que dura o recreo (15 minutos) e tratar de conseguir 1600 metros. Os profesores do centro poderán participar nesta actividade cos alumnos/as destes cursos.

- Xogos populares-tradicionais no día do magosto.

Aproveitando o día do magosto, realizaranse xogos populares-tradicionais nos dous recreos dese día (brilé, combas, carreiras de sacos, xogo do pano, etc.).

Terán preferencia para participar nesas actividades os alumnos/as de 1º e 2º da ESO. Os alumnos/as de cursos superiores poderán exercer de árbitros e colaboradores nos xogos.

- Prohibición da venda de bebidas enerxéticas na cafetería do centro.

Non estará permitida a venda de bebidas enerxéticas na cafetería do centro. Ditas bebidas provocan ansiedade, nerviosismo, taquicardias, insomnio, etc. e poden supoñer un risco para a saúde do alumnado.

Todas estas actividades e medidas van contribuír ao plan de actividades físicas e hábitos saudables.

## 5. ALUMNADO AO QUE VAI DESTINADO

- Número aproximado de alumnado implicado: 900 estudantes
- Cursos que participarán nesta actuación: Desde 1º de ESO até 2º de bacharelato



## 6. HORARIO NO QUE SE DESENVOLVERÁ A ACTUACIÓN

- Número de sesións semanais: 55 horas, durante os períodos de lecer e sesións de educación física.



## 7. ORZAMENTO

- Materiais diversos de papelería (folios, cartolinas, pegamento, cinta adhesiva, etc)

- Tinta para impresoras
- Material deportivo
- Gastos de funcionamento



## 8. IDICADORES

- Número de accións encamiñadas a favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos períodos de lecer, dentro e fóra do centro: 5
- Número de accións encamiñadas a implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permitan compatibilizar a práctica de actividade física co desenvolvemento das sesións lectivas: 5
- Porcentaxe de incremento do cómputo total de actividade física efectiva do alumnado ao longo do día, dentro do horario lectivo: 10
- Porcentaxe de mellora de hábitos saudables: 10%

## 9. COMPROMISOS ADQUIRIDOS

- Participación activa nesta liña de actuación tanto por parte do profesorado como do alumnado
- Incorporación gradual de máis profesorado nesta liña de actuación
- Consolidación das iniciativas propostas



## 10. PROFESORADO RESPONSABLE

- Indique o número de docentes que participarán activamente nesta actuación  6
- Indique os equipos ou departamentos participantes  Departamento de Educación física  Equipo directivo  Responsable de convivencia  Profesorado de garda

