**ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES.**

En canto as actividades complementarias, este departamento organizará actividades

 ( RECREOS ACTIVOS) de fútbol, baloncesto, sesións de Zumba, bádminton, brilé, balonmán ,tenis de mesa, escalada, alternando o ximnasio e o pavillón…De conquerir o material, chave , petanca e outros xogos populares, cara a preparación das letras galegas, no mes de maio.

Saídas a patinar sobre xeo, obradoiros de “Síntome ben”, charlas de nutrición e alimentación, visitas ou obradoiros de distintos clubes (no centro), visitas (bacharelato) a centros deportivos, bautismos na auga (no mes de maio), etc.

O obxectivo de proporlles actividades extraescolares terá como finalidade ampliar o desenvolvemento de aprendizaxes significativos e comprensivos e que ademais poidan ser trasladados como prácticas fóra do horario lectivo para que favorezcan a transición e integración social a través da práctica das actividades físicas saúdables como forma de ocupación do tempo libre dos alumnos/as. Pro´pñense: surf en Patos (anual), para familias e alumnado; clases de bailes latinos (no centro), tamén para familia e alumnado. (o profesorado e persoal non laboral xa leva anos facéndoo aquí)....

A súa organización atenderá aos criterios establecidos na Programación Xeral Anual do Centro.

Preséntanse como actividades posibles, as realizadas en cursos anteriores, tales como sendeirismo (en colaboración ou non con algún departamento didáctico e que poderá facerse ó longo de todo o curso), rafting, Semana Blanca ( para 1º de bacharelato en Andorra, Jaca ou Astún, e en 3º de ESO e 1º de bacharelato en Leitariegos),....e as propostas como: patinaxe sobre xeo (previsto no mes de Decembro-Xaneiro), bautismos de mar (vela lixeira, kaiak, surf ou rafting..., visita un Ecopark ou similar, Semana Verde(tirolinas, pontes tibetanas...), … que se realizarán na medida da disponibilidade organizativa do centro e das condicións meteorolóxicas que vaian xurdindo e que están previstos para o 1º ou 3º trimestre. Esta saídas son necesarias tamén para desenvolver diferentes temas da programación (orientación na natureza, carreiras de orientación, montaxe de tendas de campaña, etc.).

Asemade, concertaránse Obradoiros de deportes en colaboración con Clubes deportivos, ximnasios, centros deportivos, academias de baile ou asociacións, co gallo de acercar ou coñecer outras posibilidades de actividade física e deporte na nosa zona ou contorna como medio de integración social e ocupación do tempo de lecer do alumnado. Por exemplo: Yudo, Taekwondo, Tai-chi, loita, badminton,escalada, Esgrima, Xogos populares, Zumba, xadrez…etc. É outros máis novedosos como Parkour, slackline,pole dance, breakdance...

Teráse en conta a asistencia do alumnado ás actividades complementarias organizadas polo departamento (campo a través, sendeirismo,patinaxe sobre xeo

xogos populares....) , e axudaráse ó alumnado sen recursos económicos para evitar a non asistencia ás mesmas, xunto coa vicedirección do centro na medida que se poida, e coa axuda das familias ou da ANPA.

Asemade, este departamento tentará por en marcha coa ANPA actividades coma “ O almorzo saudable, actividades extraescolares para alumnado e familias dentro e fóra do centro….etc.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ACTIVIDADE PROPOSTA** | **NIVEL Ó QUE VA DIRIXIDO** | **TEMPORALIZACIÓN** **APROXIMADA** |
| Conferencia alimentación saludable. (Maika López) | 3-4 ESO e 1 BACPais/ Nais | Por determinar. ( segundo trimestre) |
| kilómetros de solidariedade. (Save the children) | Toda a comunidade educativa | Por determinar. |
| Conferencia :”Hábitos tóxicos(Miriam Otero) | Secundaria | Por determinar |
| Patinaxe sobre Xeo |  ESO E BACH | Decembro |
| Semana BlancaSemana branca (Leitariegos)/Semana verde | 1º Bach 3º da ESO |  Marzo, febreiro? |
| exhibición de baloncesto en cadeira de rodas | Según a súa disponibilidade.1º bach | Por determinar, no pavillón de Bouzas. |
| Conferencia-Coloquio “Olimpismo de Coubertain” (Academia Olímpica) | 4 º da ESO  | Pendente de concretar ( Febreiro) |
| Recursos xuvenís na cidade | 4º ESO  | Por determinar |
| sendeirismo, orientación, ecopark | 1º, 2º,3º e 4º ESO |  Según recursos e meteoroloxía, en outono ou primaveira |
| Bautismo de surf,vela,kayak de mar...)bici polo monte,rafting | 1,2º,3 e 4º ESO1º de bacharelato | Maio |
| Charla sobre “Sexualidade e Anticoncepción” | Alumnado de 1º Bacharelato) | Por determinar (3º trimestre) |
| Obradoiro “Abdominais Hipopresivos” | 1º BacharelatoPais/Nais | Por determinar |
| Obradoiros de diferentes Deportes(coñece o meu clube) | Todo o alumnado | Ó longo de todo o curso |
| Medición antropométrica e datos por bioimpedancia | 1º e 2º da ESO | 10 de outubro  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Charla e recomendacións sobre nutrición e alimentación saudable (Síntome ben”) | 3º da ESO4º ESO |  24 outubroa determinar |