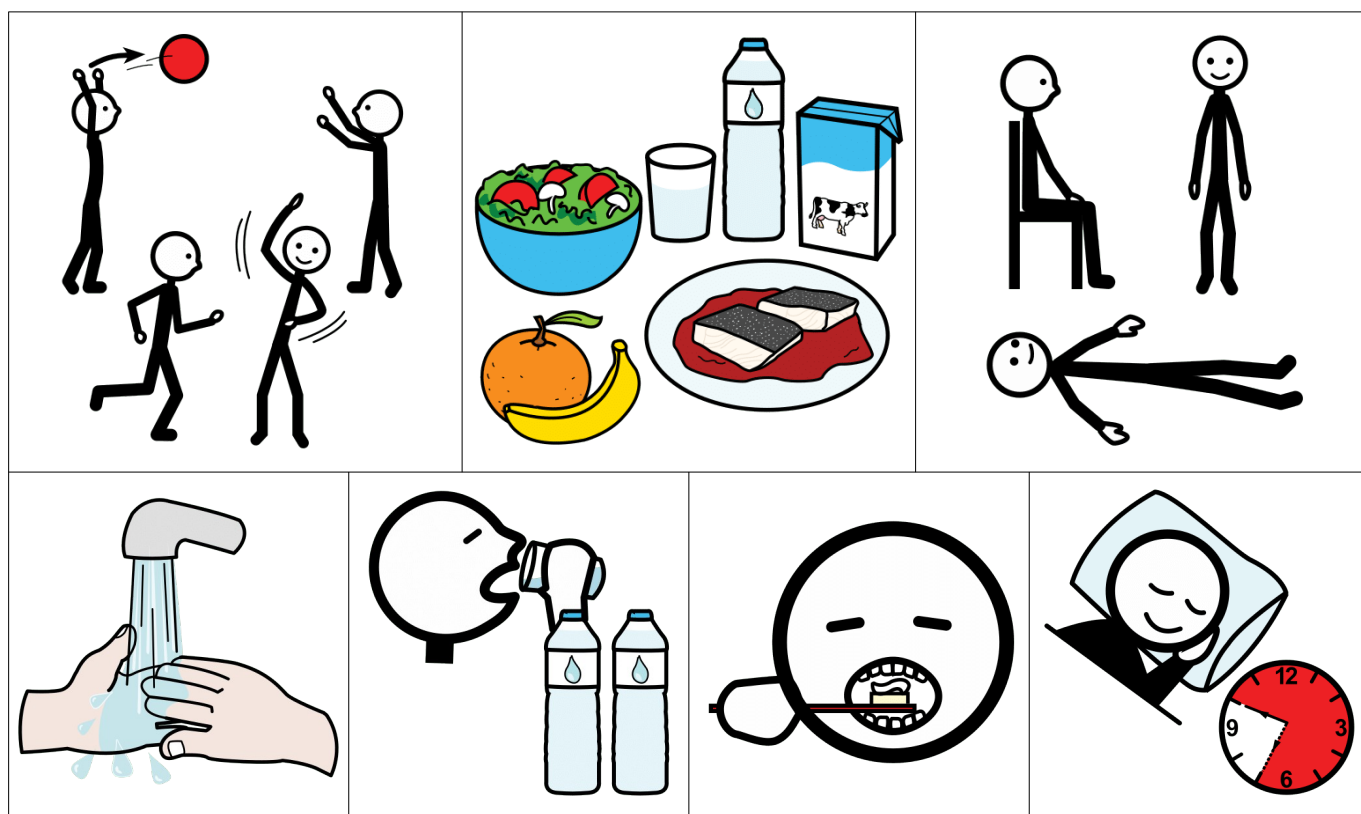


PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES



(os símbolos pictográficos empregados son propiedade do *Goberno de Aragón* e creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que os distribúe baixo a *Licencia Creative Commons BY-NC-SA*)

[Versión 1.0_maio 2024]



Índice

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. MARCO NORMATIVO.....	3
3. CONTEXTUALIZACIÓN E ANÁLISE.....	4
4. OBXECTIVOS (xerais e específicos).....	4
5. ACTIVIDADES.....	6
6. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS, COORDINACIÓN, PUBLICIDADE E DIFUSIÓN.....	6
7. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE.....	7
8. AVALIACIÓN.....	7
ANEXO I.....	8



1. INTRODUCCIÓN

A *Lei Orgánica 3/2020, de 29 de decembro pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación*, recolle no art. 2, a adquisición e desenvolvemento de hábitos saudables, o exercicio físico e o deporte como un dos fins da educación. Nese senso, a disposición adicional 40ª reflicte que as Administracións educativas adoptarán medidas para que a actividade física e a alimentación saudable formen parte do comportamento infantil e xuvenil, seguindo as recomendacións dos organismos competentes e garantindo un axeitado desenvolvemento de alimentación e a mobilidade activa, reducindo o sedentarismo. Así pois, tamén queda escrito que os centros impulsarán o desenvolvemento de actividades docentes en espazos abertos e entornos naturais, sendo o seu deseño, coordinación e supervisión das medidas que a estes efectos se adopten asumidos polo profesorado coa cualificación ou especialización axeitada nestes ámbitos.

Os Reais Decretos das ensinanzas mínimas de infantil e primaria, respectivamente, recollen e concretan hábitos de vida activa e saudable no ámbito do ensino en ámbalas dúas etapas educativas.

O *DECRETO 150/2022, do 8 de setembro* e o *DECRETO 155/2022, do 15 de setembro*, recollen claramente a transversalidade da necesidade da adquisición de hábitos de vida activa e saudable.

Ademais, ámbolos dous decretos recollen, no seu art. 31 e 35 respectivamente de cada documento, que lle corresponde aos centros docentes incluír no 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 do alumnado, e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións. Concreta tamén, tal e como recolle o referido na *Lei Orgánica*, que o deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización adecuada, e de acordo aos recursos dispoñibles.

2. MARCO NORMATIVO

O presente documento baséase, e toma como referencia, a normativa vixente que se cita deseguido:

- ***Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación.*** (BOE, 04/05/2006; n.º 106)
- ***Lei Orgánica 3/2020, de 29 de decembro, pola que se modifica a Lei Orgánica 2/2006, de 3 de maio, de Educación*** (BOE, 30/12/2020; n.º 340)
- ***Real Decreto 95/2022, de 1 de febreiro, polo que se establecen a ordenación e as ensinanzas mínimas na Educación Primaria*** (BOE, 02/02/2022; n.º 28)
- ***Real Decreto 157/2022, de 1 de maio, polo que se establecen a ordenación e as ensinanzas mínimas na Educación Primaria*** (BOE, 02/03/2022; n.º 52)
- ***DECRETO 150/2022, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia*** (DOG, 09/09/2022; n.º 172)
- ***DECRETO 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia.*** (DOG, 26/09/2022; n.º 183)
- ***ORDE do 8 de setembro de 2021 pola que se desenvolve o Decreto 229/2011, do 7 de decembro, polo que se regula a atención á diversidade do alumnado dos centros docentes da Comunidade Autónoma de Galicia en que se imparten as ensinanzas establecidas na Lei orgánica 2/2006, do 3 de maio, de educación.*** (DOG, 26/10/2021; n.º 206)



3. CONTEXTUALIZACIÓN E ANÁLISE

O CEIP Plurilingüe Bragade está situado na localidade de Cesuras no concello de Oza-Cesuras, que posúe un territorio de 151,62 km² e encóntrase na área interior da provincia da Coruña, ao sur de Betanzos: limita ao norte co concello de Betanzos e Coirós, ao sur con Mesía e Curtis, polo leste con Aranga e ao oeste con Abegondo.

No tocante á ampliación de información do centro, pódese remitir a diferente documentación dispoñible e publicada na páxina web oficial deste, dentro do apartado denominado *documentos e impresos* (endereço URL e ligazón: <http://www.edu.xunta.gal/centros/ceipcesuras/documentos>).

En relación ao presente plan, no contexto vese por un lado, de xeito moi xenérico, o importante enclave natural e rural no que as instalacións deste colexio se atopa; por outro lado, coa realización dunha análise DAFO pódese observar o seguinte:

DEBILIDADES	AMEAZAS
<ul style="list-style-type: none"> Aumento do alumnado e diminución do profesorado no curso 2023/24. Saturación de carga de traballo do profesorado para unha óptima implantación e seguimento do plan. 	<ul style="list-style-type: none"> Fomento de hábitos de vida sedentaria, mal equilibrada e de mala alimentación no alumnado polos medios tecnolóxicos. Cambios (eliminación total ou parcial) de convocatorias de fomento de hábitos de vida activa e saudable.
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> Comedor xestión directa (obtención de xénero de alta calidade e proximidade) Histórico de concorrencia e práctica de proxectos de hábitos físicos e saudables: <ul style="list-style-type: none"> Alimentación (Proxecta+: Nutriescolas, Aliméntate ben; CPinnova: EDUsáude...) Act. Física (Proxecta+: PVAD, XOGADE, CPinnova, ...) Como consecuencia da concorrencia, existencia da dotación dun orzamento <i>ad hoc</i>. Existencia, práctica e normalización de hábitos de alumnado tales como hixiene de mans, bucodental, exercicio físico, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantemento e novas modalidades de convocatorias que potencien o fomento de hábitos de vida activa e saudable.

4. OBXECTIVOS (xerais e específicos)

● **Obxectivos xerais:**

Os obxectivos xerais a acadar mediante a elaboración deste Plan concréntanse da seguinte forma:

- Promover modelos de mobilidade activa e actividade física para o centro e a vida.
- Potenciar e levar a cabo hábitos de vida saudable no alumnado no centro e fóra deste.



- Crear no alumnado situacións de aprendizaxe que fomenten a reflexión sobre a necesidade da adquisición de hábitos de vida activa e saudable.
- Dotar o centro de material de xogo/deporte para uso do alumnado no recreo e tempo de lecer.
- Concorrer e participar anualmente nalgũa/s da/s iniciativa/s ofertadas por esta Consellería vencellada en temática de actividade física e/ou hábitos de vida saudable.
- Elaborar un menú de comedor escolar san, rico, variado e equilibrado seguindo pautas nutricionais facilitadas polo/s organismos/s competente/s.
- Publicar e difundir o menú do comedor escolar así como as actividades levadas a cabo no centro relacionadas coa actividade física e hábitos de vida saudable.
- Continuar adquirindo xénero de boa calidade no comedor escolar.
- Posibilitar a participación do alumnado na elaboración do menú do comedor escolar seguindo parámetros nutricionais equilibrados.

● **Obxectivos específicos:**

Os obxectivos específicos a acadar mediante a elaboración deste Plan concréntanse da seguinte forma:

- Fomentar a actividade física e mobilidade activa a nivel curricular e transversal a través das áreas curriculares de educación infantil, especialmente as de Crecemento e Harmonía e Comunicación e Representación da Realidade, por parte de todo o profesorado desta etapa.
- Fomentar a actividade física e mobilidade activa a nivel curricular e transversal, especialmente a través das materias Educación Física e Música e Danza na etapa de primaria.
- Impartir 1 sesión semanal da/o Mestra/e de Ed. Física, 1 sesión semanal da/o Mestra/e de Ed. Musical e, como mínimo, 1 sesión semanal da/o Mestra/e de LE:inglés en cada grupo de Infantil con boa carga da vivencia corporal activa e física a través do movemento, a música, o xogo e a danza.
- Destinar, programar e levar a cabo sempre unha parte da sesión semanal de Música e Danza en primaria en cada grupo para actividades relacionadas co movemento e a danza.
- Adquirir/Actualizar elementos de material de xogo e deporte para uso do alumnado no tempo de recreo e lecer.
- Ofertar nas actividades extraescolares do centro, como mínimo, dúas actividades semanais de actividade física.
- Publicitar e difundir as actividades de actividade física e hábitos saudables no centro na páxina web e/ou RR.SS. do centro.
- Ofertar/Impartir, alomenos, unha charla anual formativa sobre a perigosidade e nocividade para a saúde de elementos tales como o alcohol, tabaco e as drogas e a súa prevención.
- Publicar na páxina web oficial do centro o menú mensual do comedor, sección comedor e madrugadores (<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipcesuras/comedoremadrugadores>) e entregar unha copia física para cada alumna/o, incluíndo os alérxenos así como indicacións e pautas nutricionais para complementar o xantar do centro coa cea da casa.
- Lembrar (e supervisar no máis pequeno) o lavado de mans antes da merenda e o xantar.
- Posibilitar a confección dun menú quincenal por parte do alumnado, seguindo este directrices e parámetros de equilibrio e adecuación nutricional.
- Publicar nas RR.SS. unha fotografía diaria do menú de comedor escolar correspondente.
- Habilitar un espazo e mobiliario para o uso da hixiene bucodental do alumnado tralo xantar, fomentando e supervisando esta e asistindo o alumnado máis pequeno.



5. ACTIVIDADES

Neste apartado cítanse algunhas das actividades específicas (non constan as transversais curriculares das materias pola súa natureza) a desenvolver no centro en prol da consecución dos obxectivos re- flectidos no presente plan:

Nº	ACTIVIDADE	TEMPORALIZACIÓN	PERSOAL ENCARGADO
1	MENÚ ESPECIAL (confección do menú do come- dor por alumnado un venres/2 semanas)	Todo o curso	-Coord.: Encargada/o do Comedor Escolar
2	DENTES SANS (hixiene bucodental do alumnado do tralo servizo do comedor)	Todo o curso	-Coord.: Encargada/o do Comedor Escolar -Persoal comedor
3	HIDRATACIÓN (inf. conta cun botellín específico para a xornada lectiva e posterior para beber auga cando así o precisan; pri. pode traer un ter- mo con auga fresca para cada día)	Todo o curso	-Coord.: Persoal titor -Profesorado e persoal non docente
4	CARREIRA SOLIDARIA (realización dunha carreira solidaria de alumnado, profesorado e familias e cuxas doazóns se envían a unha ONG)	2º trim.	-Coord.: Coord. de Act. Compl. e Extr. -Profesorado

6. RECURSOS HUMANOS E MATERIAIS, COORDINACIÓN, PUBLICIDADE E DIFUSIÓN

■ Recursos humanos e coordinación

Os recursos humanos do centro comprenden o equipo directivo, a persoa encargada do comedor es- colar, o profesorado do centro e o persoal non docente (Consellería, comunidade educativa, ANPA e Concello de Oza-Cesuras, persoas monitoras das activ. extr.).

A nivel organizativo xeral, a dinamización e supervisión correspóndeselle ao Equipo Directivo, esta- blecéndose, non obstante, a seguinte subdivisión a nivel de coordinación:

- Coordinación no ámbito académico e recreo lectivo: Mestra/e especialista en Educación Física
- Coordinación no ámbito do comedor escolar: Encargada/o do comedor escolar
- Coordinación no resto de ámbitos: Coordinador/a de Activ. Complementarias e Extraescolares

Entre os recursos materiais, recóllense (incluíndo o dixital, mobiliario, a publicidade e a difusión):

■ Recursos materiais, publicidade e difusión

- Material de xogo e deporte para o alumnado
- Botellíns e termos para a auga do alumnado
- Móbil e ordenador de centro para a publicación difusión das actividades
- Folios a cor para a distribución física do menú mensual do comedor escolar
- Mobiliario e celas para os kits de hixiene bucodental
- Páxina web oficial (sección documentos e impresos www.edu.xunta.gal/centros/ceipcesuras/documentos) para a publicación do plan e outros que houber e RR.SS. (*Facebook, Instagram e Twitter*) do centro
- Taboleiro de anuncios e diferentes espazos do centro
- *Abalarmóbil* e servizo de mensaxería "*Whatsapp*" de centro (este último para mensaxería xenérica e/ou que non entre en coflito coa protección de datos)



7. MEDIDAS DE ATENCIÓN Á DIVERSIDADE

Non todo o mundo avanza ao mesmo ritmo nin ten as mesmas dificultades. Por iso, no caso daquel alumnado que puider contar con NEE e/ou NEAE farase un especial esforzo e coidado en facilitar e adaptar os recursos existentes e a atención que foren precisos para, por un lado, posibilitar e facilitar a súa comprensión do traballado, e, por outro, o procurar o axeitado uso dos recursos materiais.

8. AVALIACIÓN

■ Seguimento

Ao remate do 1º e 2º trimestre realizarase un seguimento deste plan para comprobar o seu grao xeral de aplicación; ao final de curso este será máis exhaustivo e terá en conta os seguintes puntos:

○ Indicadores de logro:

Como parte dos obxectivos anteriormente propostos establécense os seguintes indicadores de logro:

	Indicador de logro	Grao de cumprimento <i>(moi alto/alto/medio/baixo/moi baixo)</i>
1	Cumpríronse os obxectivos xerais	
2	Cumpríronse os obxectivos específicos	
3	Leváronse a cabo as actividades do apdo. 5 deste plan	

○ Grao de cumprimento:

Tendo en conta os resultados acadados en base en relación aos indicadores de logro establecidos á hora da implantación deste plan establecerase o grao cumprimento:

Moi baixo	Baixo	Medio	Alto	Moi alto
-----------	-------	-------	------	----------

○ Reflexión/Propostas de mellora:

De cara ao vindeiro curso teranse en conta o seguinte: ...

O resultado final do seguimento, os indicadores de logro, o grao de cumprimento e as propostas de mellora reflectiranse na Memoria da Programación Xeral Anual en base ao modelo *Anexo I*.

Elaborado pola Dirección do centro e o GT (Grupo de Traballo) C2305095-PFPP 2023/2024 do centro.

Vº bo e pr. polo Claustro de Mestres o 06 de maio de 2024.

Aprobado polo Consello Escolar o 06 de maio de 2024.

Enviado ao Servizo de Inspección Educativa o 06 de maio de 2024.

Asinado electrónicamente en Cesuras

O Director:

D. Israel Arranz Carreño



ANEXO I

AVALIACIÓN	
PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE	
Curso académico	

SEGUIMIENTO		
Trim.	Data reunión	Observacións do grao xeral de aplicación
1º		
2º		
FIN CURSO		

INDICADORES DE LOGRO		
Nº	Indicador de logro	Grao de cumprimento <i>(moi alto/alto/medio/baixo/moi baixo)</i>
1	Cumpríronse os obxectivos xerais	
2	Cumpríronse os obxectivos específicos	
3	Cumpríronse as actividades do apdo. 5	
4	...	
5	...	

GRAO DE CUMPRIMENTO XERAL <i>(moi alto / alto / medio / baixo / moi baixo)</i>	
--	--

REFLEXIÓN/PROPOSTAS DE MELLORA de cara ao vindeiro curso:

