

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES



CEIP PLURILINGÜE GÁNDARA SOFÁN

O PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

Introducción.

Según regula a Orde do 26 de mayo de 2023, no seu artigo 15 "...El plan de actividades físicas y hábitos saludables tendrá por finalidad la práctica diaria de deporte y de ejercicio físico y actividad física durante la jornada escolar y la promoción de una vida activa, saludable y autónoma, e incluirá, como mínimo, los siguientes elementos..." no centro promoverase a práctica da actividade física a diario e tamén a promoción dos hábitos saudables, neste sentido lévase a traballar xa varios anos nun proxecto nomeado "DESCANSOS ACTIVOS", no que o obxectivo principal é evitar o sedentarismo prolongado na aula e tamén suplir á falta de horario diario, adicado á educación física.

Polo tanto realízase entre a segunda e terceira hora e entre a cuarta e a quinta hora dos cambios de materia unha actividade lúdica deportiva de 5 minutos de duración, para "a activación muscular" e para a "activación hormonal" ya que entre as hormonas que se liberan ao facer exercicio, as responsables desa sensación pracentera son a dopamina, a serotonina e a endorfina.

Asimesmo, lévanse a cabo os patios dinámicos ou activos, onde ao alumnado se lle facilita material deportivo para favorecer a socialización e a práctica deportiva en grupo.

O proxecto de reparto de froita e leite frescas, tamén se realiza no centro desde hai anos, moi aceptado tanto polo alumnado como polas familias, consiste en promocionar os hábitos saudable á hora da merenda no centro e tamén acostumar ao alumnado na inxesta de froita fresca.

Análisis do contexto,

Logo de levar varios cursos co plan de actividade física diaria e coa promoción dos hábitos saudables entre o alumnado do noso centro, ademáis do desenvolvemento do proxecto, no programa Aliméntate ben, xa somos quen de que o alumnado introduza na merenda da media mañá froita fresca e que valore a importancia de realizar exercicio físico a diario.

As accións a levar a cabo, en relación no contexto exposto anteriormente, son as que seguen:

1. Realización dos descansos activos diarios, na aula, entre clase e clase, suelen ser de pé e consistir na realización dunha coreografía conxunta ou ben a realización de saltos ou exercicios ximnásticos, dura aproximadamente 5 minutos, dúas veces na mañán.
2. Patios dinámicos ou activos, consiste na facilitación de material deportivo e/ou de xogos para que o alumnado poda realizar, ben individualmente e con preferencia a nivel grupal, xogos cooperativos, de socialización ou de divertimento, durante a media hora do recreo.
3. Promoción de inxesta de froita e leite (programa do FOGGA) e merenda saudable entre o alumnado do centro.
4. Talleres de nutrición, impartido por un especialista para a concienciación do alumnado da importancia de comer ben e realizar actividade física.
5. Póñense a disposición do alumnado unha gama de libros, contos e cómics á súa disposición na biblioteca escolar, relacionados coa temática deportiva de de hábitos de vida saudables.
6. Aseo ao finalizar a práctica deportiva, que implica muda da roupa e aseo de cara e mans.
7. Realización de pirámide de alimentación por clases, para que o alumnado poda ir engadindo grupos de alimentos según o nivel da pirámide, logo será instalada na entrada do centro.

Obxetivos.

- ➔ Promover hábitos de hixiene e limpeza previos e posteriores á inxesta de alimentos.

- ➔ Promover a participación de toda a comunidade educativa na elaboración de receitas con froitas.
- ➔ Inculcar no alumnado bos hábitos e comportamentos durante a hora da comida e a práctica da actividade física diaria.
- ➔ Integrar o traballo en relación á alimentación e ao fomento da práctica deportiva, en todas as programacións didácticas e darlles un peso importante no día a día do centro.
- ➔ Continuar na liña dos cursos pasados, fomentando o consumo de froita e leite durante os recreos.
- ➔ Concienciar ás familias da existencia de un ábano maior de posibilidades á hora de alimentar aos seus fillos/as (especialmente nas merendas que traen ao colexio).
- ➔ Evitar o sedentarismo excesivo na rutina diaria do alumnado.
- ➔ Promover a concienciación do alumnado e familias en canto á promoción dunha vida saudable.

Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan e, no seu caso, de difusión.

Para avaliar se se acadaron os obxectivos propostos e se as propostas organizativas e metodolóxicas foron as axeitadas, basearémonos principalmente na **observación de todo o proceso**; dende antes de traballar os contidos máis directamente ata despois de rematadas as actividades.

- ✓ Valorando o nivel de acollida das propostas de alimentación polo alumnado e familias,
- ✓ Observaremos se hai cambio na dinámica das merendas, e varían un pouco e son máis sás,
- ✓ Reflexionaremos acerca do que non funcionou ou puido ter sido mellor.
- ✓ Modificaremos calquera aspecto que non funcione en calquera momento do curso (avaliación continua),



- ✓ Indagaremos acerca dos novos coñecementos que teñan adquiridos os alumnos/as en relación á temática tratada.
- ✓ Faremos unha avaliación final previa á elaboración da memoria de dito proxecto para poñer en común por última vez, todas as opinións, puntos de vista, etc. da totalidade do claustro (xa que a participación no proxecto é do 100% do profesorado).

DIFUSIÓN DO PLAN:

Rrealizarase a distintos niveis, en primeiro lugar dando a coñecer ás familias as actividades que conforman o proxecto, mediante Abalar e a través da páxina web. En segundo lugar a través das tecnoloxías dixitais que se utilizan a cotío no noso centro, a aula virtual, edixgal, tamén dando contido e información grazas á nosa radio e nos boletíns de prensa dixital mensual.