PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y HÁBITOS SAUDABLES

1.INTRODUCCIÓN

A actividade física diaria é fundamental para a adopción dun estilo de vida activo, saudable e favorecedor para un desenvolvemento integral da persoa.

No ámbito escolar procuraremos levar a cabo e fomentar a práctica de exercicio físico, hábitos saudables de alimentación e hixiene, en contra do sedentarismo e condutas nocivas. Traballaremos estes aspectos tanto nas horas asignadas dentro da área de E.f, de forma transversal noutras áreas e nos tempos de lecer dentro e fóra do centro.

2. ANÁLISIS DO CONTEXTO

No noso centro dispoñemos dun pavillón de recente construcción, ben equipado, zonas ao aire libre, pistas deportivas e patios cubertos, ademais de diverso material para actividades deportivas e xogos.

En anos anteriores e no presente curso, estamos a traballar a actividade física do alumnado a través de:

- **Plan Proxecta:** "Proxectos de vida activa e deportiva", coas modalidades de "Móvete+" e "A Milla Diaria".
- **Obradoiro de Xogos Populares e Tradicionais** (Deputación de Ourense)
- **Xogos Tradicionais e Populares** (Xogade)
- **Carreira Solidaria** "Save the Children"
- Educación Física na Rúa

- Planificación de saída para coñecer e practicar o deporte de **Padel**, con monitores cualificados, dentro da localidade.
- Realización dalgunha **Andaina** no medio natural durante o último trimestre.

Fora do horario lectivo a mayoría do noso alumnado practica algún deporte ou actividade física: baloncesto, kárate, atletismo, voleybol, fútbol, gimnasia rítmica, fútbol sala, patinaxe, etc, xa que no Barco hai diferentes clubs deportivos e a poboación ten interese por estas actividades.

3. OBXECTIVOS

- Coñecer os efectos beneficiosos da actividade física diaria sobre a saúde do alumnado, as relación sociais e o benestar persoal.
- Aumentar o tempo de actividade física tanto no centro educativo como fóra de el.
- Incidir dende todas as áreas nos hábitos de actividade física diaria, alimentación e hixiene adecuados.
- Introducir a música e o movemento na actividade física do alumnado.
- Coñecer e practicar Xogos Populares e Tradicionais.
- Realizar actividade física no entorno natural.
- Valorar a actividade física como medio de desfrute e relación cos demais.

4. PROCEDIMENTO DE SEGUIMENTO,

O seguimento das diferentes actividades será continuo, ao longo de cada xornada escolar.

No caso da Milla Diaria, trátase de percorrer unha milla cada día, ben correndo ou camiñando. Nas clases de EF reservaremos un tempo para facer o percorrido, sevíndonos iso tamén como parte inicial da sesión. E o alumnado que non teña EF utilizará uns 10 minutos diarios, collidos da clase que o profesorado determine cada día para participar na actividade.

Na modalidade de Móvete +, realizaremos a actividade nos recreos poñendo música, e nalgunhas sesións de EF e de E.Musical fundamentalmente. Os mestres implicados levarán a cabo a actividade durante os recreos turnándose, e nas sesións lectivas encargaranse os mestres especialistas. Traballaremos fundamentalmente a través do descubrimento guiado e a aprendizaxe creativa.

En canto aos Xogos populares, os de Diputación provincial levar´nse a cabo no mes de

Marzo cos dous grupos de 6º de Primaria, vendrá o monitor especializado, e as sesión elexidas foron:

Sesión 3: **Zancos, aros e peóns**

Sesión 6: **Bolos e Birolla**

Respectos aos xogos tradicionais do programa Xogade, estamos pendentes de recibir o material dos xogos, que compartimos os colexios inscritos, o teríamos uns días no noso cole, e despois tocaríalle o turno a outro. Entre outros están: **Billardas, Chaves, Bolos Celtas, etc.**

A Carreira Solidaria, "Save the Children" solemos facela na conmemoración da PAZ en xaneiro, dentro do patio do centro.

5. AVALIACIÓN,

A avaliación será global, continua e formativa e levarase a cabo mediante a observación directa, gravacións, fotografías, etc.

- Avaliaremos o proceso de aprendizaxe, pero consideramos moi importante facelo tamén co proceso de ensino.

- Ao remate da actividade analizaremos os resultados tratando de corrixir aqueles aspectos nos que o funcionamento da actividade non fose o máis adecuado. Comprobaremos ao final de curso se o alumnado aumentou a práctica de actividade física, se mellorou as capacidades e habilidades físicas básicas, etc

Recolleremos todos estes contidos nun blog, chamado: proxectaconnos.blogspot.com, ademáis da paxina web do centro e Facebook.

En definitiva, dende pequenos preténdese sentar as bases para que o alumnado consolide hábitos de vida saudables en etapas educativas posteriores e perpetúeos ao longo da súa vida.