Milla diaria con “POWER WALKING”

1.INTRODUCCIÓN

O programa "Proxecto de Vida Activa e Deportiva (PVDA)" desenvolve os contidos aplicables ao ámbito educativo que conteñen os seguintes textos legais:

- Plan Galego para o fomento da Actividade Física Galicia Saudable
- Plan integral para a actividade fiísica e o deporte en idade escolar / O centro escolar promotor da actividade física e o deporte/ O proxecto Deportivo de Centro
- Decreto 155/2022 no artigo 35: Promoción de estilos de vida saudables.
- Orden 26 de maio de 2023, no arrtígo 15. O plan de actividades físicas e hábitos saudables.

Según a OMS, a obesidade infantil e o sobrepeso constituen un dos problemas máis graves do século XXI xunto coas enfermidades cardivasculares (na etapa adulta). As administracións educativas son moi conscientes deste problema e posibilitan varios programas para poder cambiar os hábitos de sedentarismo e alimentación. Neste eido, dende o centro queremos que a nosa comunidade educativa teña a posibilidade de mellorar os seus hábitos saudables e propoñemos a MILLA DIARIA, actividade que se orixinou unha mestra de primaria en Escocia no 2012 (Laine Wyllie). Na actualidade numerosos centros a nivel europeo “The daily Mille”, nacional así como na nosa comunidade, levan a cabo este reto conseguindo uns resultados excelentes.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO

Na sociedade actual temos o gran problema do sedentarismo; os nenos e xóvenes pasan moitas horas sentados frente a ordenadores, tablets, televisión … realizando ocio pasivo. A alimentación e a actividade física son factores clave no desenvolvemento da obesidade infantil.

A escola é un lugar idóneo para promover estilos de vida saudables por varios motivos:

-Os nenos e nenas pasan gran parte da sua vida na escola.

Milla diaria con “POWER WALKING”

-A saúde e unha parte importante do currículo.

-Ten un impacto duradeiro o establecerse como rutina nunha contorna prescriptor para a poboación.

-O alumnado séntese motivado o realizar actividades físicas cos seus compañeiros.

-Reduce os niveis de estrés e ansiedade.

En que consiste a proposta?

No Isaac Peral propoñemos realizar a Milla diaria con Power Walking, consistente en realizar un percorrido delimitado, camiñando rápido cos seus compañeiros, coas medidas de seguridade adecuadas. Realizaranse 6 voltas ao mesmo para recorrer a milla.

Canto tempo se necesita?

Recorrer unha milla (1600 m) leva pouco tempo, pero dependerá da idade do alumnado e a forma de recorrela. Ao principio levará máis tempo, entorno 18 min dar as 6 voltas ao cole e co paso das semanas realizarase en menos tempo.

Como podemos realizala?

Nun principio propoñemos realizala con Power Walking (camiñando rápido) ainda que se pode realizar brincando, de lado, correndo….como lle apeteza ao alumnado; sempre que lles resulte divertido. Indicar que non se necesita ropa deportiva específica.

Cando a realizaremos?

Debería realizarse todos os días se o tempo o permite, cando o mestre/a considere ao longo da xornada o momento máis beneficioso para realizalo co alumnado, a primeira hora, entre clase e clase, en parte do recreo ou antes de rematar a xornada escolar! .Calquera momento é valido!.

Que beneficios aporta?

Tanto o alumnado como o profesorado, benefícianse ao estar o aire libre dunha actividade integradora e inclusiva que apoia aos aprendizaxes da aula e conta con numerosos beneficios, destacando:

<u>Para o alumnado:</u>

-Mellora a saúde física, social e promove o compañeirismo (non é discriminatorio nin competitivo xa que promove a interacción).

- Reduce a obesidade.

-Reduce a ansiedade e o estrés.

-Regula os niveis de glucosa en sangue (alumnado diabético).

-Mellora os niveis de atención e rendemento acádemico.

-Axuda a conciliar mellor o sono.

-O alumnado sentese máis feliz.

Para os mestres/as:

-Axuda a traballar o apartado de saúde que se establece no currículo.

-Responde ás necesidades do alumnado.

-Programa sinxelo de implentar (calquer momento é válido).

-Fomenta a igualdade entre o alumnado.

-Axuda a crear unión grupal e momento de distensión entre alumnado e o profesorado.

3.OBXECTIVOS

A milla diaria mellora a forma física dos nenos/as, pero tamén o seu comportamento, concentración e rendemento académico (estudo realizado pola Universidade de Stirling).

Os obxectivos específicos do programa son:

- Realizar unha milla diaria (1,6 km) camiñando dentro do horario lectivo.
- Incrementar a actividade física diaria dentro do horario lectivo.
- Medir o impacto na saúde do alumnado a través do seguimento duns parámetros mínimos saudables.

Milla diaria con “POWER WALKING”

- Traballar de forma transversal os contidos da actividade física diaria e hábitos saudables (alimentación, hixiene, condutas nocivas -alcol, tabaco, sedentarismo asociado a pantallas).

O obxectivo de etapa co que máis se relaciona son:

N) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o de outras persoas, respetar as diferencias e utilizar a educación física, o deporte e a alimentación como medios para favorecer o desarrollo persoal e social.

K). Desarrollar hábitos cotidians de movilidade activa autónoma saudable, fomentando la educación viaria e actitudes de respeto que incidan na prevención dos accidentes de tráfico.

O obxectivo da área de Educación Física co que máis se relaciona é o número 1.

OBX1. Adoitar un estilo de vida activo e saudable, practicando regularmente actividades físicas e deportivas e adoptando comportamentos que potencien a saude física, mental e social, así como medidas de responsabilidade individual e colectiva durante a práctica motriz para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuan ao benestar.

4.SEGUIMENTO, AVALIACIÓN, MODIFICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN.

1. Realizarase un seguimento diario (follas de rexistro).

Número de participantes diario por aula, km percorridos, calorías, número de voltas por aula, mensual e ano académico.

2. Grao de satisfacción da comunidade educativa ao finalizar cada trimestre. (alumnado, profesorado e familias).

3. Valoración global dos resultados do equipo de Educación Física.

Os datos da actividade así como fotos, publicaranse no apartado da páxina web “Milla diaria power walking “