



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,
EDUCACIÓN, FORMACIÓN
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

EDUCACIÓN INFANTIL

CEIP MANUEL RESPINO

curso
2023/2024

Índice

1. Introducción, contextualización e xustificación do plan.
 - 1.1. Introducción:
 - 1.2. Contextualización:
 - 1.3. Xustificación:
2. Análise do contexto: situación de partida no centro en relación coa lectura e co fomento desta.
3. Obxetivos e indicadores de logro.
4. Metodoloxía.
5. Actividades que se levarán a cabo.
6. Seguimento, avaliación e modificación do plan e, de ser o caso, de difusión.

1. Introducción, contextualización e xustificación do plan.

1.1. Introducción:

A infancia é un período crucial no desenvolvemento físico e emocional dos nenos e nenas. O benestar físico e a promoción de hábitos saudables son aspectos fundamentais no desenvolvemento integral dos nenos e nenas no segundo ciclo de educación infantil. Durante esta etapa crucial de crecemento e aprendizaxe, é esencial fomentar a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física na contorna escolar, co obxectivo de inculcar valores de vida activa, saudable e autónoma desde temperá idade. Durante estes anos, sentan as bases para un estilo de vida saudable que perdurará ao longo de toda a vida. Neste contexto, elabórase o presente plan ao abeiro do artigo 31 do *Decreto 150/2022, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia* e, do artigo 16 da *Orde do 30 de maio de 2023* que o desenvolve.

O presente plan baséase na crenza de que a educación infantil é un momento idóneo para inculcar hábitos saudables e valores relacionados coa actividade física e a saúde, recoñecendo a importancia da escola como unha contorna propicia para a promoción dun estilo de vida activo e saudable.

O plan que se presenta concíbese como unha iniciativa integral para promover e implantar a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física, co obxectivo primordial de fomentar unha vida activa, saudable e autónoma entre o alumnado do segundo ciclo de Educación Infantil. Búscase crear un ambiente educativo no que o alumnado poida gozar do movemento, desenvolver habilidades motrices, fortalecer a súa saúde física e emocional, e adquirir coñecementos que lles permitan tomar decisións informadas en relación co seu benestar. A actividade física e a promoción de hábitos saudables non só teñen beneficios evidentes para a saúde física do alumnado, senón que tamén inflúen positivamente no seu desenvolvemento cognitivo, emocional e social. Ao adoptar unha perspectiva holística, este plan aborda aspectos clave que inclúen a educación física, a alimentación equilibrada, a hixiene persoal e a importancia do descanso adecuado.

A implementación deste plan requirirá a colaboración activa de docentes, familias e a comunidade escolar no seu conxunto. A través do compromiso e a participación de todos, aspiramos a forxar unha contorna na que os alumnos poidan crecer saudables, activos e conscientes da importancia de coidar o seu benestar físico e emocional.

O presente plan estrutúrase en obxectivos claros e accións específicas que nos guiarán na consecución das metas na promoción dunha vida activa, saudable e autónoma no segundo ciclo de educación infantil. Cada neno e nena merece a oportunidade de crecer nunha contorna que fomente o seu desenvolvemento integral, e este plan é un paso importante cara a esa meta.

1.2. Contextualización:

Durante o segundo ciclo de educación infantil o alumnado está nunha fase de rápido crecemento e aprendizaxe, e é o momento ideal para establecer as bases dunha vida activa, saudable e autónoma. Na actualidade, estase a observar unha tendencia preocupante cara ao sedentarismo e os hábitos pouco saudables na poboación infantil. O aumento das actividades sedentarias, como o uso de dispositivos electrónicos, e a dispoñibilidade de alimentos procesados e azucarados contribúen a un aumento nos problemas de saúde infantil, como a obesidade e as enfermidades relacionadas co estilo de vida. Ante este panorama, é fundamental que os centros educativos desempeñen un papel activo na promoción de hábitos saudables e a actividade física. Os nenos e nenas pasan unha parte significativa do seu día na escola, o que a converte nunha contorna propicia para introducir e reforzar hábitos que contribúan a un desenvolvemento físico e emocional óptimo.

O presente plan de actividades físicas e hábitos saudables enmárcase neste contexto e busca abordar estes desafíos de maneira proactiva. A través dunha combinación de actividades lúdicas e educativas, preténdese fomentar a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar. Ademais, búscase promover a adopción de hábitos saudables en diversas áreas, incluíndo a alimentación equilibrada, a hixiene persoal e o descanso adecuado. Tamén reconece a importancia dun enfoque integral que involucre a todos os actores clave na vida dos nenos e nenas, incluíndo docentes, familias e a comunidade no seu conxunto. A través dunha colaboración activa, búscase crear un ambiente que apoie e reforce as mensaxes e as prácticas relacionadas coa vida activa e saudable tanto na contorna escolar como no fogar. O obxectivo final é sentar as bases para que os nenos e nenas adquiran habilidades e coñecementos que lles permitan tomar decisións informadas e responsables en relación co seu benestar físico e emocional. Ao facelo, aspiramos a contribuír ao desenvolvemento dunha xeración que creza cunha conciencia sólida da importancia de coidar a súa saúde e benestar ao longo de toda a vida

1.3. Xustificación:

A xustificación do plan baséase en múltiples razóns que destacan a importancia de promover unha vida activa e saudable desde unha idade temperá. Algunhas das razóns clave que apoian este tipo de plan son as que a continuación se relacionan:

a) Desenvolvemento integral: durante o segundo ciclo de educación infantil, os nenos e nenas están a experimentar un rápido desenvolvemento físico, cognitivo e emocional. A actividade física e os hábitos saudables contribúen ao desenvolvemento integral dos nenos, mellorando a súa coordinación motora, fortalecendo os seus músculos e promovendo un crecemento saudable.

b) Prevención de enfermidades: fomentar a actividade física e os hábitos saudables desde temperá idade axuda a previr problemas de saúde a longo prazo, como a obesidade infantil e as enfermidades cardiovasculares. Establecer patróns saudables desde a infancia reduce o risco de problemas de saúde na idade adulta.

c) Hábitos para sempre: os nenos e nenas que aprenden a gozar da actividade física e adoptan hábitos saudables teñen máis probabilidades de manter eses comportamentos ao longo das súas vidas, o que contribúe a unha vida activa e saudable no futuro.

d) Mellora da aprendizaxe: a actividade física regular ten un impacto positivo na capacidade de concentración, o rendemento académico e o desenvolvemento cognitivo. Os nenos que participan en actividades físicas tenden a ter un mellor desempeño na aula.

e) Desenvolvemento social e emocional: as actividades físicas promoven o traballo en equipo, a cooperación e o desenvolvemento de habilidades sociais. Tamén poden ser unha vía para liberar a tensión e promover o benestar emocional.

f) Inclusión e diversidade: as actividades físicas poden adaptarse para incluír a todo o alumando, independentemente das súas habilidades físicas ou necesidades especiais, o que promove unha contorna inclusiva no que todos os nenos poden participar e sentirse valorados.

g) Promoción da hixiene e o coidado persoal: ensinar hábitos de hixiene persoal, como lavarse as mans, cepillarse os dentes e manterse limpos, é esencial para a saúde e o benestar dos nenos. As actividades físicas poden ser un contexto propicio para reforzar estes hábitos.

h) Colaboración coas familias: promover a actividade física e os hábitos saudables na educación infantil involucra ás familias na educación dos seus fillos/as, o que crea unha colaboración efectiva entre a escola e o fogar para o benestar dos nenos.

En resumo, un plan de actividades físicas e hábitos saudables no segundo ciclo de educación infantil é esencial para o benestar e o desenvolvemento integral dos nenos e nenas. Os beneficios abarcan desde a prevención de enfermidades até a mellora da aprendizaxe e o desenvolvemento social e emocional.

2. Análise do contexto: situación de partida en relación á práctica diaria de deporte e de exercicio físico e actividade física, a alimentación e os hábitos de vida saudable, a hixiene persoal e o descanso.

Para levar a cabo unha análise do contexto é fundamental recompilar información relevante sobre a situación no centro educativo.

Para avaliar a situación do centro, determinar as áreas que requiren atención así como establecer estratexias para promover unha contorna máis saudable e propicia para o alumnado levouse a cabo unha análise DAFO, ferramenta de planificación estratéxica amplamente utilizada en empresas, organizacións, e en diversos contextos, incluíndo a educación, a saúde e outras áreas e o cal nos permite identificar as Fortalezas, Debilidades, Oportunidades e Ameazas do centro.

a) Práctica diaria de deporte e exercicio físico:

Fortalezas:

Compromiso do persoal educativo coa actividade física.

Disponibilidade de espazos para actividades ao aire libre.

Interese dos nenos en xogos activos e participación en deportes.

Debilidades:

Falta de tempo dedicado especificamente á actividade física no horario escolar.

Escaseza de material e recursos para actividades físicas variadas.

Posible falta de capacitación específica en educación física para o persoal docente.

Oportunidades:

Integrar a actividade física na rutina diaria a través de intervalos curtos de exercicio.

Colaboración con adestradores deportivos locais ou programas deportivos extracurriculares.

Fomentar a actividade física a través de eventos e desafíos interactivos.

Ameazas:

Presións académicas que poden relegar a actividade física a un segundo plano.

Condições climáticas desfavorables que limiten as actividades ao aire libre.

Falta de interese ou motivación dalgúns nenos para participar en actividades físicas.

b) Alimentación:

Fortalezas:

Menús escolares que inclúen alimentos saudables como froitas e verduras.

Concienciación sobre a importancia dunha alimentación equilibrada.

Colaboración con nutricionistas para a planificación de menús.

Debilidades:

Posible presenza de alimentos pouco saudables na contorna escolar.

Dificultade para controlar as eleccións alimentarias dos nenos fóra da contorna escolar.

Oportunidades:

Programas educativos sobre nutrición.

Promoción da alimentación saudable a través de actividades prácticas como a preparación de comidas.

Colaboración con provedores de alimentos locais e saudables.

Ameazas:

Influencia da publicidade de alimentos pouco saudables nos nenos.

Preferencias alimentarias individuais dos nenos que poden variar.

c) Hábitos de vida saudable:

Fortalezas:

Programas de educación sobre hixiene persoal e hábitos de vida saudable.

Colaboración con expertos en saúde para charlas educativas.

Debilidades:

Falta de concienciación da comunidade escolar sobre a importancia dos hábitos saudables.

Posible falta de seguimento e reforzo dos hábitos saudables fóra da contorna escolar.

Falta de recursos para actividades de promoción de hábitos saudables.

Posible resistencia dalgúns pais/nais/titores legais a cambios na alimentación e os hábitos dos seus fillos.

Oportunidades:

Maior participación dos pais/nais/titores legais en programas de educación para a saúde.

Colaboración con organizacións locais de promoción da saúde.

Desenvolvemento dunha cultura escolar que promova activamente hábitos saudables.

Ameazas:

Presión da cultura popular e os medios de comunicación que promoven hábitos pouco saudables.

Posible resistencia dalgúns membros da comunidade escolar aos cambios.

d) Hixiene persoal:

Fortalezas:

Instalacións adecuadas para a promoción de hábitos de hixiene persoal.

Educación sobre prácticas de hixiene persoal.

Debilidades:

Posible falta de supervisión adecuada para garantir a hixiene persoal dos nenos.

Dificultade para ensinar aos nenos hábitos de hixiene de maneira efectiva.

Oportunidades:

Reforzar a educación en hixiene persoal a través de actividades prácticas e lúdicas.

Colaboración con organizacións de saúde para proporcionar recursos de hixiene.

Fomentar a responsabilidade persoal na hixiene a medida que os nenos crecen.

Ameazas:

Posible falta de interese ou resistencia dalgúns nenos a seguir prácticas de hixiene persoal.

e) Descanso:

Fortalezas:

Recoñecemento da importancia do descanso no desenvolvemento dos nenos.

Existencia de áreas adecuadas para o descanso.

Debilidades:

Posible falta de rutinas de sono adecuadas no fogar que afecten o descanso dos nenos.

Oportunidades:

Colaboración con pais/nais/titores legais para promover rutinas de sono saudables.

Ofrecer momentos de relaxación e descanso durante a xornada escolar.

Ameazas:

Cambios nas rutinas de sono dos nenos debido a factores externos.

Coa información proporcionada por esta análise DAFO, identificaranse as áreas de mellora e oportunidades para a implementación dun plan efectivo que promova unha contorna saudable e propicia para o desenvolvemento dos nenos e nenas.

3. Obxectivos e indicadores de logro.

A continuación, preséntanse os obxectivos xerais e os seus correspondentes indicadores de logro:

Obxectivo 1: Fomentar a práctica diaria de deporte e exercicio físico:

Indicadores de logro:

- Participación activa: polo menos o 90% do alumnado participa activamente en actividades físicas durante a xornada escolar.
- Variedade de actividades: ofértanse polo menos cinco tipos diferentes de actividades físicas adaptadas á idade do alumnado ao longo do ano escolar.
- Tempo adicado: adícanse polo menos 15 minutos ao día á actividade física planificada durante a xornada escolar.
- Motivación: obsérvase un aumento no entusiasmo e a motivación do alumnado cara á actividade física, medida a través de observacións e enquisas.

Obxectivo 2: Promover unha alimentación saudable:

Indicadores de logro:

- Menús saudables: O 90% dos alimentos ofrecidos nos menús escolares son considerados saudables e equilibrados segundo as pautas nutricionais.
- Concienciación: rexístrase un aumento na concienciación do alumnado sobre a importancia dunha alimentación saudable, medido a través de discusións en clase e actividades prácticas.
- Colaboración con nutricionistas: realízanse polo menos dous obradoiros ou talleres cun nutricionista durante o ano escolar.

Obxectivo 3: Inculcar hábitos de vida saudable:

Indicadores de logro:

- Educación en hábitos saudables: o 100% do alumnado participou en actividades educativas sobre hábitos saudables, incluíndo exercicio, alimentación e coidado persoal.
- Participación das familias: o 70% das familias informa sobre a implementación de cambios positivos nos seus fogares relacionados con hábitos saudables como resultado da información proporcionada pola escola.
- Desenvolvemento de hábitos: obsérvase unha mellora na adopción de hábitos saudables, como o lavado de mans regular, cepillado de dentes, ducha diaria e a elección de alimentos saudables, medido a través de observacións.

Obxectivo 4: Fomentar a hixiene persoal:

Indicadores de logro:

- Práctica de hixiene: o 95% do alumnado practica hábitos de hixiene persoal adecuados, incluíndo o lavado de mans antes das comidas e despois de usar o baño.
- Concienciación: o 100% do alumnado demostra un entendemento da importancia da hixiene persoal, medido a través de preguntas e discusións en clase.
- Contorna de hixiene: mantense unha contorna escolar limpa e segura que promova prácticas de hixiene adecuadas.

Obxectivo 5: Promover o descanso adecuado:

Indicadores de logro:

- Rutinas de sono saudables: o 90% do alumnado segue rutinas de sono saudables e alcanza a cantidade recomendada de horas de sono para a súa idade.
- Áreas de descanso: proporciónanse áreas adecuadas o descanso durante a xornada escolar, e o 100% do alumnado ten acceso a elas.
- Comunicación coas familias: o 80% das familias manifesta que se mellorou a calidade do sono dos seus fillos como resultado das prácticas promovidas na escola.

Estes obxectivos e indicadores de logro proporcionan un marco sólido para medir o éxito do plan de actividades físicas e hábitos saudables no segundo ciclo de educación infantil e permitirán avaliar tanto a participación do alumnado como o impacto no seu coñecemento e comportamento en relación coa actividade física, a alimentación, os hábitos saudables, a hixiene persoal e o descanso.

4. Metodoloxía.

A metodoloxía do plan está deseñada de maneira que sexa apropiada para a idade do alumnado.

Será flexible, adaptable, lúdica, centrada no desenvolvemento integral do alumnado e permitindo axustes segundo as necesidades dos mesmos. Fomentará a participación activa, a aprendizaxe a través do xogo e a creación dunha contorna que promova a adopción de hábitos saudables de forma natural e positiva.

O enfoque será integral, abordando a práctica diaria de deporte e exercicio físico, a alimentación, os hábitos saudables, a hixiene persoal e o descanso.

Unha vez realizada a análise DAFO para identificar as fortalezas, debilidades, oportunidades e ameazas relacionadas coa práctica de actividade física, hábitos saudables, alimentación, hixiene persoal e descanso no centro e, definidos uns obxectivos específicos e medibles para o plan en función das necesidades identificadas na avaliación da situación inicial, desenvolveranse programas e actividades que promovan a actividade física e hábitos saudables durante a xornada escolar. Estes programas deben ser atractivos e adecuados para a idade do alumando.

Asignaranse os recursos necesarios, como persoal, instalacións deportivas, materiais, orzamento, e tempo para implementar os programas e actividades planificadas.

Fomentarase a participación activa de docentes, persoal non docente, alumnado e familias na planificación e execución das actividades.

Integrarase a actividade física e a educación sobre hábitos saudables no currículo escolar de maneira que se convertan en parte integral da rutina educativa.

Establecerase un sistema de seguimento e avaliación que inclúa a recompilación de datos relevantes, a medición de indicadores de logro e a revisión periódica do progreso cara aos obxectivos.

Utilizaranse os resultados da avaliación para axustar e mellorar continuamente os programas e actividades.

Comunicarase de maneira efectiva os logros, programas e actividades a través das canles de comunicación establecidas polo centro, involucrando á comunidade escolar e á comunidade en xeral.

Debemos ter sempre presente que a implementación exitosa dun plan de actividades físicas e hábitos saudables require un compromiso constante e a colaboración de todos os membros da comunidade educativa.

Esta metodoloxía baséase na idea de que os nenos aprenden mellor a través de experiencias prácticas e motivadoras. Ao integrar a actividade física e a promoción de hábitos saudables de maneira lúdica e participativa, crearase un ambiente propicio para a aprendizaxe e o desenvolvemento dun estilo de vida activo e saudable desde unha idade temperá, e dicir, proporcionará un marco sólido para a implementación do plan.

5. Actividades que se levarán a cabo.

As actividades plantexadas teñen como obxectivo fomentar a práctica diaria de deporte e exercicio físico, así como promover unha vida activa, saudable e autónoma entre o alumnado. Algunhas das actividades que formarán parte do plan de actividades físicas e hábitos saudables son as que a continuación se relacionan:

a) Actividades físicas e deportivas:

- Xogos ao aire libre: organizaranse xogos como carreiras de sacos, xogos de pelota, saltar a corda, e xogos de persecución que fomenten a actividade física e a coordinación motora.
- Ioga para nenos: levaranse a cabo sesións de ioga adaptadas á idade, que axuden ao alumnado a mellorar o seu equilibrio, flexibilidade e concentración.
- Recreos activos: fomentarase a actividade física durante os recreos, proporcionando áreas de xogo ao aire libre e equipos deportivos dispoñibles para o alumnado.
- Circuitos de obstáculos: crearanse circuitos con obstáculos simples, como conos, aros e cordas, para que o alumnado realice actividades de equilibrio e destreza.
- Bailes e coreografías: organizaranse sesións de baile onde o alumnado poida moverse ao ritmo da música e aprender coreografías simples.
- Xogos tradicionais: levaranse a cabo obradoiros de xogos populares para promover a actividade física nunha contorna lúdica.
- Andainas naturais: exploración da natureza en paseos polos arredores do centro, observando a flora e fauna local.
- Excursións educativas: levaranse a cabo actividades extraescolares a parques naturais, xardíns botánicos ou granxas locais para que o alumnado experimente actividades ao aire libre e aprendan sobre a natureza.

b) Promoción de hábitos saudables:

- Dramatizacións da hora da comida: realizaranse dramatizacións que transmitan ao alumnado sobre a importancia de comer alimentos saudables e compartir con outros durante a hora da comida.
- Clases de cociña saudable: organizaranse actividades de cociña onde o alumnado poida preparar bocadillos saudables, petiscos de froitas e aprender sobre ingredientes nutritivos.
- Charlas de profesionais da saúde: convidarase a nutricionistas, odontólogos/as e/ou

enfermeiros/as para dar charlas educativas ao alumnado sobre a importancia dunha alimentación saudable, a hixiene bucal e outros temas de saúde

- Exploración sensorial: convidarase ao alumnado a explorar diferentes texturas, cheiros e sabores de alimentos saudables a través de actividades sensoriais.
- Xogos de roles: xogar a roles relacionados coa alimentación, como ser un chef ou un nutricionista, fomentará unha comprensión máis profunda da comida saudable.
- Participación no programa de reparto de froita fresca e leite líquido do FOGGA.
- Participación no programa de innovación educativa Nutriescolas, enmarcado dentro dos Plan Proxecta +.
- Horto escolar, no que o alumnado cultivará alimentos saudables, promovendo a conexión coa natureza e a alimentación fresca.

c) Actividades de promoción de hábitos de hixiene persoal e autonomía:

- Xogo de lavado de mans: ensinarase ao alumnado a importancia de lavarse as mans adecuadamente mediante o xogo de "detectives de xermes".
- Teatro de cepillado de dentes: levaranse a cabo obradoiros e representacións teatrais para mostrar como cepillarse os dentes de maneira adecuada.
- Coidado persoal e vestimenta: ensinarase ao alumnado a abotoarse a roupa, atar os zapatos e coidar das súas pertenzas persoais.
- Círculos de conversación: levaranse a cabo círculos de conversación onde o alumnado compartan as súas experiencias de coidado persoal e hábitos saudables.
- Distribución de kits de hixiene: proporcionaranse kits de hixiene persoal ao alumnado para promover prácticas saudables.
- Semana da saúde: organizarase unha "Semana da Saúde" con actividades relacionadas coa hixiene persoal e a saúde.

d) Promoción do descanso:

- Descanso guiado: realizaranse sesións de relaxación guiada utilizando técnicas simples de respiración, visualización e mindfulness para axudar ao alumnado a manexar a tensión e a ansiedade.

- Creación dun recuncho de descanso: crearase un espazo acolledor onde o alumnado poida descansar e relaxarse.
- Fomento de rutinas de sono: traballarase cos pais/nais/titores legais para establecer rutinas de sono saudables e brindar consellos sobre como logralo

e) Celebración e recoñecemento:

- Día de logros saudables: organizarase un evento especial onde se recoñezan os logros do alumnado na práctica de hábitos saudables e a actividade física.
- Entrega de certificados: recoñecerase o esforzo e o compromiso do alumnado con certificados de participación en actividades saudables e deportivas.

Estas actividades adaptaranse á idade e habilidades do alumnado dos diferentes niveis do ciclo, e asegurarse de que sexan seguras e apropiadas para a contorna escolar. Ademais, a supervisión constante e o reforzo positivo son clave para o éxito do plan.

6. Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan e, de ser o caso, de difusión.

O seguimento, avaliación e modificación do plan de actividades físicas e hábitos saudables é esencial para garantir que este sexa efectivo e se adapte ás necesidades cambiantes do alumnado e a comunidade escolar.

O procedemento que se levará a cabo detállase a continuación:

a) Seguimento:

- Recompilación de datos continua: recompilaranse datos sobre a implementación do plan de actividades físicas e hábitos saudables de maneira regular, levando a cabo rexistros de asistencia, observacións do persoal docente e retroalimentación dos pais/nais/titores legais.
- Observación directa: observarase as actividades na aula e durante o tempo de xogo para avaliar a participación activa do alumnado, o seu interese e o nivel de compromiso.
- Rexistro de indicadores de logro: rexistraranse os indicadores de logro establecidos ao principio do plan, como a participación en actividades físicas, o coñecemento de hábitos saudables e a calidade do sono do alumnado.

- Enquisas e entrevistas: realizaranse enquisas e entrevistas periódicas cos pais/nais/titores legais, o persoal docente e o propio alumnado para obter retroalimentación sobre a súa experiencia e percepción do plan.

- Revisión de documentación: revisaranse os documentos relacionados co plan, como rexistros de asistencia, plans de leccións, menús escolares e materiais educativos utilizados.

b) Avaliación:

- Análise de datos: analizaranse os datos recompilados durante o proceso de seguimento para identificar tendencias, áreas de mellora e éxitos alcanzados.

- Comparación cos obxectivos: compararanse os resultados obtidos cos obxectivos establecidos no plan, avaliando si se están cumprindo ou se se requiren axustes.

- Retroalimentación do persoal docente: solicitarase retroalimentación do persoal docente, quen poden proporcionar información valiosa sobre a efectividade das actividades e a participación do alumnado.

- Retroalimentación das familias: utilizaremos a retroalimentación dos pais/nais/titores legais para comprender como se están levando a cabo os hábitos saudables no fogar e se notaron cambios nos seus fillos.

- Avaliación do alumnado: avaliarase o coñecemento do alumnado sobre a actividade física, a alimentación saudable, a hixiene persoal e o sono a través de actividades prácticas e preguntas sinxelas.

c) Modificación:

- Identificación de áreas de mellora: tomando como referencia os resultados da avaliación, identificaranse áreas específicas que requiran melloras ou axustes no plan.

- Planificación de cambios: desenvolverase un plan detallado para realizar os cambios necesarios no plan de actividades físicas e hábitos saudables, o que pode incluír axustes nas actividades, a duración das sesións, a comunicación coas familias e a colaboración con profesionais da saúde.

- Comunicación co persoal e as familias: comunicaranse os cambios planificados co persoal docente e as familias de maneira clara e efectiva.

- Implementación de cambios: realizaranse as modificacións planificadas no plan, asegurándonos de que todo o persoal docente estea ao tanto dos novos enfoques e actividades.
- Seguimento dos cambios: continuarase recompilando datos e observando as actividades despois de implementar os cambios para avaliar a súa efectividade.
- Aprendizaxe continua: utilizarase a experiencia da modificación para aprender e adaptar o plan de maneira continua. A retroalimentación e o axuste son procesos iterativos que deben repetirse ao longo do ano escolar.
- Comunicación transparente: manterase unha comunicación aberta e transparente con todas as partes involucradas, incluíndo o persoal docente, os pais/nais/titores legais e o alumnado, para garantir que estean informados dos cambios e o seu impacto.

Este procedemento de seguimento, avaliación e modificación garantirá que o plan de actividades físicas e hábitos saudables sexa efectivo e se adapte ás necesidades cambiantes do alumnado e a comunidade escolar, promovendo unha vida activa, saudable e autónoma.