



XUNTA  
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA,  
EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



---

# PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

EDUCACIÓN PRIMARIA

---

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:**

No mundo actual, a preocupación pola saúde e o benestar dos nenos e nenas adquiriu unha relevancia sen precedentes. A vida sedentaria, o uso excesivo de dispositivos electrónicos e os hábitos alimenticios pouco saudables contribuíron a un aumento alarmante nos problemas de saúde entre a poboación infantil, como a obesidade, a diabetes e outros trastornos relacionados coa inactividade física.

A promoción de hábitos saudables e a práctica regular de actividade física convertéronse en imperativos fundamentais para o benestar e desenvolvemento integral dos nenos e nenas en idade escolar. Os estudos científicos manifestan de maneira contundente que a actividade física regular non só ten beneficios evidentes para a saúde física, senón que tamén mellora o rendemento académico, a concentración, a autoestima e promove valores como o traballo en equipo, a disciplina e o respecto.

Neste contexto e, ao abeiro do artigo 35 do *Decreto 155/2022 do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia* e do artigo 15 da *Orde do 26 de maio de 2023 que o desenvolve*, elabórase o presente plan, co cal pretendemos liderar un cambio positivo na vida do alumnado, promovendo a práctica diaria de deportes e exercicio físico, así como a adopción de hábitos de vida activa, saudable e autónoma durante a xornada escolar e nas súas vidas cotiás.

O obxectivo principal do plan é fomentar a actividade física no ámbito escolar e, ao mesmo tempo, ensinar ao alumnado a importancia de manter un estilo de vida saudable ao longo das súas vidas. Para lograr este obxectivo, desenvolveremos un conxunto de actividades, programas e prácticas que se implementarán de maneira integral no centro. A través deste plan, aspiramos a inspirar ao alumnado a converterse en individuos comprometidos co seu benestar e saúde, tanto física como emocional, e que sexan capaces de tomar decisións informadas sobre o seu estilo de vida.

### **1.2. Contextualización:**

A crecente preocupación pola saúde e o benestar dos nenos e nenas na sociedade contemporánea leva a unha reflexión profunda sobre o papel das institucións educativas, en particular, dos centros de educación primaria. Nun mundo marcado pola tecnoloxía, a

urbanización e o cambio nos patróns de actividade física, volveuse esencial que as escolas asuman un papel activo na promoción de hábitos saudables e unha vida activa desde unha idade temperá. Este contexto é o motor que impulsa a creación e a implementación deste plan.

Como entidade educativa, somos conscientes da nosa responsabilidade na formación integral do alumnado. Máis aló da educación académica, entendemos que é a nosa obrigación contribuír ao desenvolvemento físico, mental e emocional do alumnado.

A infancia é unha etapa crucial no desenvolvemento de hábitos e comportamentos que perduran ao longo da vida. Por iso, é fundamental que a educación primaria sexa un espazo onde se inculquen desde temperá idade os valores e prácticas relacionados coa actividade física e os hábitos saudables.

Este documento presenta as directrices fundamentais do plan, describindo as estratexias, metas e medidas específicas que se levarán a cabo para alcanzar os obxectivos. A través da colaboración de docentes, persoal non docente, familias e, por suposto, do alumnado, cremos firmemente que podemos transformar o centro educativo nun espazo onde a saúde e a actividade física sexan unha parte integral da experiencia de aprendizaxe.

### **1.3. Xustificación:**

A implementación deste plan, co enfoque na práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar, así como a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma, é esencial e altamente xustificada polas seguintes razóns:

#### 1. Saúde e benestar:

- Enfrontamos unha epidemia global de obesidade infantil e problemas de saúde relacionados coa inactividade física. A promoción da actividade física desde unha idade temperá é crucial para combater esta crise de saúde pública.

#### 2. Desenvolvemento integral:

- A actividade física non só contribúe á saúde física, senón que tamén mellora o desenvolvemento cognitivo, emocional e social dos nenos e nenas. Axuda na concentración, a memoria, a autoestima e a interacción social.

#### 3. Mellora do rendemento académico:

- Estudos demostraron que a actividade física regular está positivamente relacionada co rendemento académico. Os nenos activos tenden a ter mellores resultados nas aulas.

#### 4. Hábitos a longo prazo:

- Fomentar a actividade física e hábitos saudables na infancia aumenta a probabilidade de que estes comportamentos se manteñan na vida adulta, o que reduce o risco de enfermidades crónicas. 5. Loita contra o sedentarismo:

- O uso excesivo de dispositivos electrónicos e a falta de actividade física están a xerar unha xeración sedentaria. As escolas teñen a responsabilidade de contrarrestar este problema.

#### 6. Desenvolvemento de habilidades sociais:

- A participación en actividades físicas e deportivas fomenta o traballo en equipo, a comunicación, o respecto polos demais e o espírito deportivo.

#### 7. Responsabilidade Educativa:

- Os centros educativos non só teñen a responsabilidade de impartir coñecementos académicos, senón tamén de formar individuos saudables e autónomos.

#### 8. Impacto na comunidade:

- Fomentar hábitos saudables na escola ten un impacto positivo nas familias e a comunidade en xeral, ao servir como modelo a seguir.

#### 9. Equidade educativa:

- Ofrecer oportunidades de actividade física e promoción de hábitos saudables na escola é esencial para garantir a equidade na educación, xa que non todos os estudantes teñen acceso a actividades extracurriculares.

#### 10. Contribución ao desenvolvemento sostible:

- Fomentar a actividade física e hábitos saudables entre o alumnado é coherente cos obxectivos de desenvolvemento sostible, en particular, a promoción da saúde e o benestar. En resumo, a xustificación para a implementación do plan é sólida e multifacética, abordando cuestións de saúde, desenvolvemento integral, rendemento académico, responsabilidade educativa e equidade. O investimento na saúde e o benestar do alumnado na súa fase primaria de educación senta as bases para unha vida activa, saudable e

autónoma no futuro, contribuíndo de maneira significativa á sociedade e ao benestar das xeracións futuras.

## **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 avaliar a situación actual 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) Debilidades:

- Falta de tempo: o currículo limita o tempo dedicado á actividade física durante a xornada escolar.
- Recursos materiais limitados.
- Resistencia ao cambio.
- Falta de capacitación.
- Limitacións orzamentarias.
- Falta de concienciación.

### b) Ameazas:

- Presión académica: a crecente presión para lograr altos resultados académicos despraza a atención da actividade física e hábitos de vida saudables.
- Competencia con outras actividades.
- Presión das redes sociais e medios.
- Competencia con intereses contrapostos.

### c) Fortalezas:

- Compromiso do persoal docente.

- Infraestrutura adecuada.
- Apoio dos pais e nais:
- Programas extracurriculares.
- Participación en programas de innovación educativa que fomentan a alimentación equilibrada e a actividade física durante a xornada escolar.
- Colaboración coa comunidade.

d) Oportunidades:

- Colaboración con organizacións externas.
- Integración curricular.
- Programas externos.
- Educación Dixital.
- Eventos e celebracións para promover hábitos saudables.
- Colaboración interdisciplinaria para fortalecer os programas de saúde e actividade física.

En resumo, esta análise DAFO proporciónanos unha visión integral da situación do centro en relación coa promoción de hábitos saudables e a actividade física. Identificar as debilidades e ameazas permítenos tomar medidas para abordalas, mentres que aproveitar as fortalezas e oportunidades mellora a efectividade dos programas. A colaboración entre a escola, a comunidade e outros actores externos é esencial para o éxito na promoción dunha vida activa e saudable entre o alumnado.

### **3. Obxectivos e indicadores.**

A continuación, preséntanse os obxectivos e indicadores de logro para o plan de actividades físicas e hábitos saudables que se implementará no centro:

- a) Fomentar a actividade física diaria: promover a participación activa do alumnado en actividades físicas durante a xornada escolar para mellorar a súa saúde e benestar.
- b) Inculcar hábitos de vida saudables: educar ao alumnado sobre a importancia dunha alimentación equilibrada, hixiene persoal adecuada e descanso suficiente para promover o seu desenvolvemento integral.

c) Promover a autonomía e a toma de decisións informadas: empoderar ao alumnado para que tomen decisións autónomas e saudables na súa vida cotiá.

Os indicadores de logro son esenciais para avaliar o progreso e a efectividade do plan, xa que proporcionan datos concretos sobre o desempeño e permiten tomar decisións informadas para axustar as estratexias segundo sexa necesario para alcanzar os obxectivos establecidos. Serán específicos, medibles, relevantes, realistas, obxectivos e comparables.

En base ao exposto con anterioridade establecemos os seguintes indicadores de logro:

- Aumento na participación en actividades físicas: medido mediante o número de alumnos que participan en actividades físicas diarias en comparación co curso anterior.

- Mellora na condición física: avaliación da mellora na resistencia, forza e flexibilidade do alumnado ao longo do ano escolar a través de probas de condición física.

- Redución no tempo dedicado a dispositivos electrónicos: rexistro do tempo medio que o alumnado pasa fronte a pantallas electrónicas antes e despois da implementación do plan.

- Maior consumo de alimentos saudables: rexistro da cantidade de alumnado que elixen opcións de alimentos saudables traídos de casa para consumir no tempo de lecer.

- Incremento no coñecemento nutricional: avaliación do coñecemento nutricional do alumnado antes e despois da implementación do plan a través de probas ou cuestionarios.

- Mellora na hixiene persoal: observación de prácticas de hixiene persoal adecuadas.

- Mellora na calidade do sono: enquisas ao alumnado sobre os seus patróns de sono e comparación dos resultados antes e despois da implementación do plan.

- Aumento na autonomía: avaliación da capacidade do alumnado para tomar decisións informadas sobre a súa saúde e benestar, incluíndo a elección de alimentos e a participación en actividades físicas.

- Participación activa das familias: rexistro da participación das familias en actividades relacionadas coa promoción de hábitos saudables na escola e no fogar.

- Mellora no rendemento académico: avaliación do rendemento académico do alumnado antes e despois da implementación do plan, en relación cos logros académicos previos. Estes obxectivos e indicadores de logro son fundamentais para medir o progreso e o



impacto do plan de actividades físicas e hábitos saudables no centro. Proporcionan unha base sólida para avaliar o éxito da implementación e axustar estratexias segundo sexa necesario para alcanzar os obxectivos establecidos.

#### **4. Metodoloxía.**

A metodoloxía dun plan debe ser coidadosamente deseñada para garantir que se cumpran os obxectivos do mesmo. Será integral, participativa e adaptable ás necesidades específicas da comunidade escolar.

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.

Desenvolveranse estratexias para manter a sostibilidade dos programas e actividades a longo prazo, o que incluírá a procura de financiamento continuo e a integración das iniciativas na cultura escolar.

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.

## **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 os estudantes. Algunhas das actividades que formarán parte do plan de actividades físicas e hábitos saudables son as que a continuación se relacionan:

### **a) Actividades físicas durante a xornada escolar:**

- Educación física diaria: incluíranse polo menos 15 minutos de educación física no horario escolar diario, con enfoque en xogos e actividades que promovan a actividade física e o traballo en equipo.
- Recreos activos: fomentarase a actividade física durante os recreos, proporcionando áreas de xogo ao aire libre e equipos deportivos dispoñibles para o alumnado.
- Clases de deportes: ofertaranse clases semanais de deportes como fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo, entre outros, para que o alumnado desenvolva habilidades deportivas.
- Torneos interclases: organizaranse torneos interclases ou interescolares para motivar a participación activa en deportes.
- Camiñadas e carreiras: programaranse camiñadas e carreiras recreativas na contorna escolar para promover o exercicio físico e a actividade ao aire libre.
- Participación no programa de innovación educativa PVAD, enmarcado dentro dos Plan Proxecta +.

### **b) Promoción de hábitos saudables:**

- Educación nutricional: impartíranse obradoiros e talleres sobre nutrición, a importancia dunha alimentación equilibrada, a importancia das froitas, verduras e alimentos ricos en nutrientes e como tomar decisións saudables na elección de alimentos.

- Promoción da importancia do almuerzo e a hidratación adecuada.
- 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.
- Concursos de receitas saudables: o alumnado participará en concursos de receitas saudables.

**c) Hábitos de vida saudable:**

- Sesións de relaxación: introducíranse sesións de relaxación e mindfulness para axudar ao alumnado a manexar a tensión e a ansiedade.
- Charlas de saúde mental: coa colaboración de profesionais da saúde mental levaranse a cabo charlas sobre a importancia da saúde mental e o benestar emocional.
- Sesións sobre a xestión da tensión e o manexo de emocións.
- Charlas sobre a importancia de falar sobre os problemas de saúde mental e buscar apoio cando sexa necesario.
- Programa de sono: concienciarase ao alumnado sobre a importancia do sono e establecer pautas para un horario de sono adecuado.
- Charlas sobre a prevención de enfermidades comúns.
- Clases de educación sexual que aborden temas como a puberdade, etc.
- Fomento de relacións sanas e respectuosas.
- Charlas sobre os riscos do consumo de tabaco, alcohol e drogas.

**d) Actividades de promoción de hábitos de hixiene persoal e autonomía:**

- Talleres de hixiene: ofertaranse talleres sobre prácticas de hixiene persoal (lavado de mans, hábitos de hixiene dental, promoción da importancia da ducha diaria, coidado da pel...)
- 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.

As actividades propostas adaptaranse ás idades, necesidades e capacidades do alumnado, así como aos recursos específicos cos que conte o centro en cada momento. Terán un enfoque lúdico e motivador para promover a participación activa.

É importante que o plan inclúa unha variedade de enfoques e actividades para abordar de maneira integral a promoción de hábitos de vida saudables e a actividade física na vida do alumnado.

A colaboración coas familias, docentes e profesionais da saúde será fundamental para enriquecer a implementación do plan e aumentar a súa efectividade na promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

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

O procedemento de seguimento, avaliación e modificación dun plan de actividades físicas e hábitos saudables para educación primaria co obxectivo de promover a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física, así como a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma, é fundamental para asegurar que o plan sexa efectivo e se axuste ás necesidades do alumnado e a comunidade escolar.

O procedemento que se levará a cabo detállase a continuación:

### a) Seguimento:

- Recompilación de datos continua: recompilaranse datos regularmente sobre a implementación do plan, levando a cabo rexistros de asistencia, observacións do persoal docente e retroalimentación do alumnado e as súas familias.
- Observación directa: observaranse as actividades físicas e hábitos saudables na práctica para avaliar a participación activa do alumnado, o seu interese e a calidade da implementación.
- Rexistro de indicadores de logro: rexistraranse os indicadores de logro establecidos ao principio do plan, como a cantidade de tempo dedicado á actividade física diaria e o coñecemento de hábitos saudables.
- Enquisas e entrevistas: realizaranse enquisas e entrevistas periódicas co alumnado, o persoal docente e as familias para obter retroalimentación sobre a súa experiencia e percepción do plan.

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

b) Avaliación:

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

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

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

- Retroalimentación das familias: utilizarase a retroalimentación das familias para comprender como se están implementando os hábitos saudables no fogar e se notaron cambios nos seus fillos.

- Avaliación do coñecemento 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.

A avaliación do plan será un proceso continuo que axudará a asegurar que se están cumprindo os obxectivos e que se está promovendo unha vida activa, saudable e autónoma entre o alumnado. Os resultados da avaliación serán de suma importancia para tomar decisións informadas e realizar melloras constantes no plan

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, podendo levar a cabo 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, as familias e o alumnado, para garantir que estean informados os cambios e o seu impacto.

A modificación do plan é unha parte importante do proceso de mellora continua. En base aos resultados obtidos na avaliación dos indicadores, realizaranse axustes no plan segundo sexa necesario.

Unha vez examinadas as estratexias e actividades incluídas no plan, determinarase cales necesitan ser modificadas, substituídas ou reforzadas en función dos resultados e as necesidades identificadas; desenvolverase un plan detallado que inclúa as modificacións específicas que se realizarán no plan, definindo os pasos a seguir e os prazos para a implementación das melloras; levaranse a cabo as modificacións planificadas no plan; establecerase un sistema de monitoreo continuo para seguir de preto a implementación das modificacións e para avaliar a súa efectividade; avaliarase o impacto das modificacións realizadas no plan, empregando indicadores de logro actualizados; recompilaranse datos relevantes para medir o progreso; comunicaranse de maneira efectiva os resultados das modificacións á comunidade escolar e, establecerase un ciclo de retroalimentación continua no que se revisarán e axustarán regularmente as estratexias e actividades do plan en función dos resultados e as necesidades cambiantes e para garantir que continúe sendo efectivo na promoción de hábitos saudables e a actividade física no centro. A retroalimentación constante da comunidade escolar e a flexibilidade na implementación serán clave para o éxito a longo prazo do plan.

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