

PAFHS



CEIP Juana de Vega

1.- Introducción	3
2.- Situación de partida	4
3.- Obxectivos	5
4.- Seguimento, evaluación, modificación e difusión do plan	6

1.- Introducción

O noso centro é pioneiro na dinamización lúdica e deportiva dos tempos de recreo.

Nun tempo no cal os rapaces e rapazas acceden, con bastante descontrol, a medios e dispositivos electrónicos a máis temprana idade, compre ofertar e motivar cara actividades lúdicas e recreativas que impliquen movemento e saúde.

Así, no noso centro, dende o departamento de Educación Física, levamos varios anos deseñando e ofertando campionatos deportivos durante o tempo de recreo, cunha premisa fundamental: xogar disfrutando da sana competición en deportes non coñecidos.

Igualmente traballamos anualmente os primeiros auxilios, incrementando o equipamento co que contamos (maniquí de RCP, maniquí de Maniobra de Heimlich, ...) ano tras ano, creando conciencia da importancia inmensa que se lle debe dar a unhas prácticas adicadas a salvar e/ou protexer e preservar a vida, ó mesmo tempo que facemos fincapé na estreita relación que a actividade física e os hábitos saudables teñen coa saúde.

Tralos éxitos acadados en pasados cursos, compre manter o nivel de actividades, que á súa vez compren a función dinamizadora dos recreos, aproveitando o feito de que xa son unha seña de identidade do centro.

Ante a carencia de infraestructuras, antepoñemos esforzo e sobre todo moitas ganas.

Todo o relacionado cos campionatos pode seguirse a través do blog de Educación Física do centro:

<https://campeonatosef.blogspot.com/>

2.- Situación de partida

Dúas son as premisas fundamentais presentes en tódalas competicións deportivas que levamos e levaremos a cabo: a participación é totalmente voluntaria, e os equipos son mixtos. Deben constar do mesmo número de rapazas que de rapaces para poder facer a inscrición; inscricións que se realizarán de xeito telemático, nos casos do alumnado de 5º e 6º, aproveitando os equipos informáticos cos que contan.

Cabe salientar que, respecto á participación voluntaria, existe un incremento de participantes curso tras curso de xeito exponencial, ata o punto en que a participación actual é practicamente do 100% do alumnado entre 3º e 6º de primaria (en torno ós 150 participantes).

A día de hoxe, os campionatos xa “calaron” entre o alumnado, e pasaron a ser unha parte máis da actividade escolar. Por iso as competicións están abertas ó “público”, e todo o deseño das mesmas (regulamento, publicacións no blog tanto das fotos dos equipos como dos diplomas, resultados, etc...) están orientadas a acadar ese estímulo, ese interese por participar, mesmo nos alumnos/as máis reticentes sexa por timidez, baixa autoestima, etc... E é precisamente ese, sen dúbida algunha, o maior dos logros acadados.

3.- Obxectivos

Entre os obxectivos que estas actividades pretenden acadar podemos salientar:

- ✓ Contribuir, introducir e posibilitar a experimentación das competicións deportivas e o sentimento de formar parte dun equipo.
- ✓ Fomentar e atender á formación, participación e deportividade por riba da competición e os resultados.
- ✓ Valorar a importancia da práctica deportiva dentro da plena formación integral.
- ✓ Incrementar a calidade de vida a través da práctica deportiva, tanto a nivel de desenvolvemento físico como mental.
- ✓ Fomentar e incentivar a relación interpersoal entre alumnado de distintas aulas, idades e sexos.
- ✓ Potenciar e premiar as actitudes de plena deportividade durante as competicións.
- ✓ Dar visibilidade e incentivar a práctica de deportes minoritarios, mixtos e mesmo deseñados e modificados no propio centro escolar.
- ✓ Visibilizar a importancia dos primeiros auxilios.
- ✓ Dar a oportunidade de practicar dende 3º a 6º curso, maniobras deseñadas para situacións de risco vital.
- ✓ Concienciar acerca da prevención de lesións e/ou accidentes.
- ✓ Formar en primeiros auxilios tanto ó alumnado como ás familias (o alumnado de 6º curso leva un tríptico que condensa as principais maniobras e actuacións ante lesións e/ou situacións de compromiso vital).
- ✓ Concienciar acerca da importancia de manter hábitos saudables (dieta, exercicio, hixiene, ...) para o coidado de corpo e mente.
- ✓ Participar no programa FOGGA da Xunta co fin de fomentar unhas merendas saudables nas que se integren a froita e o leite.

4.- Seguimento, avaliación, modificación e difusión do plan

Como salientamos anteriormente, o noso centro é pioneiro neste ámbito. Son moitos anos de correccións e melloras, co cal chegamos a un punto no cal o desenvolvemento das actividades está no seu punto álxido, sen apenas marxe de erros, e con un mínimo marxe de mellora (que en todo caso pasaría por novas infraestruturas das cales carecemos).

A través do blog citado na introdución do plan, os nenos e nenas teñen acceso tanto ós regulamentos de cada xogo, como ós específicos de cada competición.

Coñecen o calendario das actividades, que teñen programadas e anunciadas no blog diariamente, e mesmo poden acceder ás clasificacións, resultados, fotos dos equipos, etc...

De igual modo, a cada xogador/a participante, se lle entrega un tríptico con ditos regulamentos no momento da efectiva inscrición do seu equipo.

En relación ao reparto da froita e o leite, todo o alumnado do centro participa na inxesta destes alimentos saudables que intentan concienciar ao alumnado e ás familias da importancia de tomar produtos naturais saudables, á vez que concienciamos da importancia de consumir produtos galegos.