

CEIP PLURILINGÜE PONTE DE XUVIA



PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS

E

HÁBITOS SAUDABLES

INTRODUCCIÓN

A realización de actividade física diaria foi sempre fundamental, pero resulta máis necesario recordalo na actualidade, pois atopámonos no contexto dunha sociedade centrada no traballo e caracterizada polas présas, a falta de exercicio, o escaso tempo de lecer (que, cando o hai, adoita ser pasivo) e a mala alimentación, xa que as nenas e nenos comen cada vez máis produtos ultraprocesados que desprazan os alimentos máis importantes. Así que consideramos a importancia de fomentar a actividade física e os hábitos de vida e alimentación saudables dende idades temperás para que o noso alumnado os incorpore ás súas rutinas diarias dun xeito natural e entendendo a relevancia que teñen para a saúde.

Dende o centro levamos varios anos colaborando co Concello e outras entidades privadas para contribuír ao benestar físico e alimentario, impulsando a actividade física como os hábitos alimentarios ligados a unha vida saudable para que poidan ser mantidos ao longo da vida pero compre non baixar a garda pois a bollería industrial, os xogos dixitais e actividades sedentarias aínda seguen a ser as preferidas polos nosos nenos e nenas polo que consideramos que dende os centros e de suma importancia promover, fomentar actividades dinámicas, dietas saudables no que teña cabida toda a comunidade educativa pois é un traballo conxunto de todos/as.

ANÁLISE DAFO DO CENTRO

DEBILIDADES E AMENAZAS

- Consolas e xogos de ordenador que favorecen a actividade sedentaria.
- Alimentos ultraprocesados e industriais fomentando a obesidade infantil.
- Trastornos emocionais debidos a situación de pandemia.
- Falta de exercicio físico no noso alumnado.
- Pouco interese de unha parte do alumnado polo coidado da súa saúde.
- Excesiva importancia da aparencia física que pode influir nas relacións do alumnado.
- Trastornos alimentarios cada vez máis frecuentes a idades temperás provocados pola mala alimentación e sedentarismo.

FORTALEZAS E OPORTUNIDADES

- Participación activa das familias.
- Comunicación e colaboración fluida co Concello, ANPA e outras entidades do entorno.
- Boa disposición do profesorado á hora de diseñar e realizar actividades.
- Páxina web e aula virtual do centro onde se plasman as actividades, recomendacións...
- Actividades extraescolares que fomentan a actividade física.
- Invernadoiro do centro que permite a plantación de verduras e hortalizas diversas dependendo da época do ano.
- Recreos activos con diversidade de actividades.
- Actividade física diaria (paseo ou baile diario).

OBXECTIVOS DO PLAN

- Adquisición por parte do alumnado de hábitos saudables e actividade física na escola para levalos tamén á súa vida diaria.
- Procurar un entorno alimentario saudable dentro do centro docente que promova e facilite unha dieta diversificada, equilibrada e sa.
- Orientar ás familias na selección de alimentos saudables para o consumo do alumnado no centro docente.
- Facer participe á comunidade educativa na necesidade de fomentar hábitos de alimentación saudables no quefacer diario do centro.
- Incrementar a actividade física efectiva diaria do alumnado ao longo do horario lectivo.
- Implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permita a coexistencia da práctica de actividade física co normal desenvolvemento das sesións lectivas.
- Favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos períodos de lecer, dentro e fóra do centro.
- Dinamizar os recreos dun xeito máis activo, ofrecendo diversos materiais a todo o alumnado para que realicen actividade física durante este tempo de lecer .
- Colaborar con entidades da contorna que poidan facilitar as actividades a desenvolver relacionadas co proxecto.
- Fomentar a actividade física-deportiva, potenciar e consolidar hábitos saudables non sedentarios e que os poidan levar a súa vida diaria.
- Continuar co calendario de merendas saudables para fomentar hábitos de alimentación saudable tanto entre alumnado como nas familias.
- Utilizar a aula virtual e web para propoñer aos pais actividades e xogos en familia que fomenten hábitos saudables no seu tempo de lecer

INDICADORES DE LOGRO

- A totalidade do profesorado se implica xunto co seu alumnado nas actividades propostas.
- O 70% das familias colaboran activamente nas actividades propostas dende o centro.
- A maioría do alumnado participa activamente e se amosa motivado polas actividades.
- Colaborar activamente con alomenos tres entidades da contorna.
- Se propoñen polo menos dúas actividades ao trimestre relacionadas coa temática.

ASPECTOS A CONSIDERAR

Número de alumnado co que vai traballar.	177 alumnos e alumnas
Grupos que van participar.	10 grupos (3 de Infantil e 7 de Primaria)
O horario e a temporalización das accións a desenvolver.	A temporalización será durante todo o curso e se levarán a cabo sempre nos recreos e noutros momentos dependendo da actividade.
Compromisos adquiridos polos participantes	Participación activa e desenvolvemento das actividades propostas durante o proxecto. Colaboración na proposta de actividades que permitan acadar os obxectivos propostos no proxecto.
Número de profesorado implicado	19 mestres e mestras

METODOLOXÍA

A innovación educativa supón a achega de ferramentas aos estudantes para enfrontar os desafíos do mundo actual, non no sentido de saberes estancos, senón como competencias que posibilitan o desenvolvemento de novas capacidades e estratexias que apuntan á mellora continua.

Ao longo destes anos, o noso centro está a participar en varios programas dirixidos á mellora da nosa realidade educativa. Así o centro está a incorporar diferentes metodoloxías activas que sitúen ao alumnado como protagonista da súa aprendizaxe, favorecendo o desenvolvemento máximo das súas capacidades, e que fomenten o traballo interdisciplinar e en equipo. Tal como indica o Decreto 155/2022 do 15 de setembro no seu artigo 4 "A finalidade da educación primaria é facilitarlle ao alumnado as aprendizaxes da expresión e da comprensión oral, a lectura, a escritura, o cálculo, as habilidades lóxicas e matemáticas, a adquisición de nocións básicas da cultura e o hábito de convivencia, así como os de estudo e traballo, o sentido artístico, a creatividade e a afectividade, co fin de garantir unha formación integral que contribúa ao pleno desenvolvemento da súa personalidade, e de preparalo para cursar con aproveitamento a educación secundaria obrigatoria." polo que o centro ten que adaptarse a realidade cambiante da nosa sociedade e realizar os cambios pertinentes para poder adaptar a súa metodoloxía as necesidades do momento.

A metodoloxía debe favorecer a adquisición das competencias clave, de aí a necesidade de modificar a nosa metodoloxía, recursos, a formación dos mestres, as actividades, as tarefas, organización... e adaptarnos aos novos tempos.

Polo anteriormente exposto o noso centro está a participar durante os últimos cursos nos seguintes programas que favorecen o desenvolvemento do presente plan: Plambe, Radio escolar, E-dixgal, Contratos programa nas liñas de CP Innova e CP Inclúe, Plan Proxecta na liña de Proxectos de vida activa e deportiva (PVAD).

AVALIACIÓN DO PLAN

A avaliación deste plan e do noso traballo como docentes será continua, observando en todo momento o desenvolvemento do mesmo e das diversas actividades propostas, así como as actitudes do alumnado con respecto a actividade física e á alimentación para poder modificar cando sexa necesario aqueles aspectos que se consideren máis deficitarios. Atendendo á pluralidade e diversidade do noso alumnado, realizaranse as adaptacións oportunas tendo en conta os distintos niveis, ritmos e estilos de aprendizaxe. Os instrumentos que se empregarán para avaliar tanto o desenvolvemento do plan coma os seus resultados serán a observación directa e continua así como o intercambio de opinións e ideas entre os docentes, fichas de seguimento e follas de rexistro de autoavaliación coa intención de poder seguir mellorando o funcionamento e organización deste plan durante os próximos cursos.

Nestes últimos cursos de desenvolvemento do presente plan, consideramos que os principais obxectivos que nos marcamos nun principio (aumento da realización de actividade física e mellora dos hábitos de alimentación saudable) tiveron un impacto real no noso día a día no centro, involucrando a totalidade da comunidade educativa nas actividades desenvolvidas. Sendo moi salientable a implicación que tivo todo o alumnado do centro no desenvolvemento de todas as actividades propostas, destacando o seu interese e motivación de xeito moi positivo.

DIFUSIÓN DO PLAN

Coa finalidade de que a comunidade educativa coñeza este documento e o seu contido, o centro educativo o terá a disposición de toda aquela persoa que queira revisalo no propio centro educativo en papel e na web do centro en dixital. Ademais, o profesorado do centro o dará a coñecer ás familias na reunión de inicio de curso e lles comunicará a súa existencia tanto fisicamente no centro como na web.