

## **PVAD (Proxecto de Vida Activa e Deportiva)**

Este ano, o noso centro, participa no Proxecto PVAD (Proxecto de Vida Activa e Deportiva). Este proxecto intenta loitar contra o sedentarismo, o sobrepeso e a obesidade a través do incremento da carga real de actividade física que realizada o noso alumnado.

### Os obxectivos do programa son:

- Loitar contra a inactividade física e o sedentarismo, creando hábitos que perduren fóra do centro escolar e ao longo de toda a vida, dende a infancia ata a vellez.
- Actuar (o centro) dinamizador e promotor de hábitos de vida activa e saudable, rentabilizando os recursos existentes no seu ámbito de influencia (públicos e privados).
- Fomentar que o 100% das alumnas e alumnos reciban información e asesoramento de como incorporar no seu día a día, tanto no horario lectivo coma non lectivo, actividade física, exercicio físico ou deporte como hábito de vida saudable,
- Incrementar na súa estadía no centro a práctica de actividade física de calidade.

O **PVAD** ofrece distintas modalidades, que servirán para obter os obxectivos do mesmo.

Unha das modalidades é a **MILLA DIARIA** (1,600 metros).

O **obxectivo** desta modalidade é que o alumnado realice unha milla diaria (andando/ trotando) no horario lectivo.

Temos evidencias científicas de que realizar actividade física nos nenos é moi beneficiosa, xa que mellora:

- A forma física (funcións respiratorias e musculares).
- A saúde cardiometabólica (tensión, glucosa,..).
- A saúde ósea.

- Os resultados cognitivos (desempeño académico e función executiva).
- A saúde mental.

As recomendacións de actividade física nos nenos e adolescentes é a seguinte:

- Realizar al menos unha media de 60 minutos ao día de actividade física de intensidade moderada a vigorosa.
- Realizar al menos 3 días a semana de actividade aeróbica de intensidade vigorosa.

Desde o noso centro tratamos de axudar a que estas recomendacións se poidan levar a cabo, a través da participación neste tipo de programas.

### **COMO O IMOS A LEVAR A CABO NO CENTRO?**

Medimos a lonxitude do noso patio, e calculamos que para facer unha milla diaria teremos que dar 8 voltas ao mesmo, pero o noso **obxectivo principal** coma centro é **“Incrementar a actividade física do noso alumnado no horario lectivo”**.

Para acadar este obxectivo, o profesorado pode baixar ao patio en calquera momento da mañá para realizar *A MILLA DIARIA*, pero non será o obxectivo máximo facer as oitos voltas, senón que o máis importante é baixar ao patio e moverse un pouco, xa que estaremos facendo máis que estando toda a mañá sentados na nosa aula.

Deste xeito, cada alumno fará a milla ao seu ritmo, uns andando, outros trotando ou correndo ou incluso con momentos andando e outros trotando, xa que o principal é que se movan e que fagan algo de actividade física.

O profesorado, en función do tempo dispoñible ou do alumnado do seu grupo, decidirá o número de voltas / tempo, que adicará para facer a Milla Diaria.

Para *motivar* ao noso alumnado e *incentivalos* na **práctica diaria de actividade física** establecemos unha serie de recompensas que poden acadar en función do número de veces que “fan a milla diaria”.

1. **Dez** días de milla diaria = tempo extra de recreo.
2. **Vinte** veces de milla diaria= sesión de cine.
3. **Trinta** veces de milla diaria= saída a Veronza.