

# PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

CEIP ROXOS

CURSO 2023/2024

Coordinación:

M. Begoña Santamaría (Mestra E.F.)

David Calvo (Mestre E.F.)

## 1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN

O ritmo de vida imperante na sociedade actual está a producir cambios no estilo de vida dalgunhas persoas, que tenden a adoptar actitudes e comportamentos pouco saudables dende curta idade. Por una banda apréciase un aumento do sedentarismo infantil, porque as formas de xogo deixan de ser activas, de movemento e pasan a ser xogos máis estáticos debido entre outras cuestións ao uso desmedido das pantallas (videoxogos, redes sociais...etc.) e por outra banda presentan hábitos insáns (alimentarios, de descanso, hixiene.. etc.). Cando falamos de hábitos saudables referímonos aos comportamentos e condutas que incorporamos a nosa rutina diaria e que repercuten positivamente no noso benestar físico, psicolóxico e social. Unhas costumes que adquirimos dende a infancia e que van a acompañar sempre, axudándonos a ter un bo desenvolvemento físico e mental.

Ante esta realidade e coa intención de erradicar o sedentarismo a OMS sinala que practicar algunha actividade física de maneira habitual é crucial para o desenvolvemento físico, mental, psicolóxico e social de menos e nenas. Expón os beneficios que ten a práctica de actividade física: mellora da forma física músculo-esquelética, da saúde cardio-metabólica, da saúde ósea, da saúde mental, dos resultados cognitivos... E fai novas recomendacións de actividade física para nenos e nenas cun mínimo de 60 minutos diarios de actividade moderada a vigorosa (aeróbica na súa maioría e convén incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que reforcen, en particular, os músculos e osos) repartida ao longo do día (se acumulamos máis de 60 minutos diarios os beneficios para a saúde son maiores), estes 60 minutos poden alcanzarse en períodos máis curtos, sempre que sexan superiores a 10 minutos..

Este plan xustifícase co marco normativo de referencia:

- Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, de Educación (LOMLOE)

- Decreto 150/2020, de 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia que no artigo 31 recolle a promoción de estilos de vida saudables.

- Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia, que recolle no título III os plans educativos, no artigo 35. Promoción de estilos de vida saudables: 1. Os centros docentes deberán incluír dentro de seu proxecto educativo e funcional un plan de actividades físicas e hábitos saudables coa finalidade da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa e saudable, por parte de alumnas e alumnos, y que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións. 2. O deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización axeitada e segundos recursos dispoñibles.

Neste plan de hábitos saudables trabállanse todas as competencias: Competencia en comunicación lingüística (CCL), Competencia plurilingüe (CP), Competencia dixital (CD), Competencia para aprender a aprender (CPAA), Competencias sociais e cívicas (CSC), Competencia en conciencia e expresión culturais, (CCEC), Sentido da iniciativa e espírito emprendedor (SIE), Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT).

Ademais da competencia específica da área de Educación Física: 1 Hábitos saudables “Adoptar un estilo de vida activo e saudable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas e deportivas, adoptando comportamentos que potencien a saúde física, mental e social, así como medidas de responsabilidade individual e colectiva durante a práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividade física sistemática que contribúan ao benestar.”

Tomando como referencia os obxectivos da etapa de primaria podemos priorizar o que segue: k) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferencias e utilizar a educación física, o

deporte e a alimentación como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

Por outro lado a nosa comunidade educativa asume os retos do S.XXI e apoia os Obxectivos de Desenvolvemento Sostible da Axenda 2030 da ONU. A través deste plan contribúese a consecución do ODS 3: Saúde e Benestar (Garantir unha vida sa e promover o benestar para todas as persoas en todas as idades), e tamén do ODS 4: Educación de calidade (Garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade e promover oportunidades de aprendizaxe durante toda a vida) e do ODS 5: Igualdade de xénero (Lograr a igualdade entre xéneros e empoderar a mulleres e nenas). Un plan que impulsa a práctica deportiva, exercicio físico e actividade física unido a unha vida saudable e, ao mesmo tempo, como espazo educativo inclusivo en igualdade.

Tendo en conta todo o anterior, este documento presenta o Plan de actividades físicas e hábitos saudables do CEIP de Roxos que ten por finalidade a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar, ademais da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

## 2. ANÁLISE DO CONTEXTO

O CEIP de Roxos está situado nunha zona rural do Concello de Santiago de Compostela, no límite co concello de Ames. A procedencia da maior parte do alumnado corresponde a unha zona non urbana do Concello, aínda que tamén se escolariza alumnado de poboacións relativamente próximas (Bertamiráns, Milladoiro). Conta con núcleos de poboación dispersos e urbanizacións de vivendas unifamiliares construídas nos últimos anos. Nestes últimos anos estase a consolidar un asentamento da poboación na zona de influencia do colexio asociado á aparición destas novas urbanizacións e vivendas de nova construción próximas ao centro. Actualmente contamos con 299 alumnos e alumnas, repartidos en 16 titorías, 4 de educación infantil e 12 de educación primaria.

Para poder facer unha análise da realidade do noso centro, solicitarase ao alumnado que traia cuberta da casa unha “Ficha de Saúde e hábitos saudables”.

Esta ficha servirá como avaliación inicial para a elaboración do plan e así trazar a liña base para concretar os obxectivos e planificar as actividades para acadalos. Recollerá datos de saúde relevantes para ter en conta nas actividades físicas que se organicen no centro e nas clases prácticas de Educación Física, ademais de datos relacionados con hábitos de vida saudable (actividade física, alimentación, hidratación, hixiene persoal, descanso...etc).

A revisión dos datos aportados polas familias permítenos facer unha primeira valoración eponse de manifesto que o noso alumnado en xeral ten hábitos de vida saudables. A totalidade cumpre as recomendacións de tempos de descanso, a maioría realiza a súa hixiene persoal con autonomía, a maior parte realiza actividade física e deportes aínda que nalgúns casos non chegan aos 60 minutos diarios, unha pequena parte sobrepasa o tempo diario adicado ás pantallas (observase unha relación entre menor tempo de actividade física e maior tempo de uso de pantallas), en xeral todo o alumnado toma froitas e verduras pero, non sempre, chégase ás recomendacións para unha dieta equilibrada. Por outra parte sinalar que un número pouco significativo de alumnado presenta sobrepeso, pero aínda que a maioría de nenos e nenas teñen un peso normal ás veces obsérvase un consumo relativamente frecuente de zumes envasados, bolería industrial, “snacks”... nas merendas do cole, que teñen un exceso de azucre e graxas.

Con todo isto establécense os seguintes obxectivos para a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

### 3.OBXECTIVOS .

- Promover a práctica diaria de deporte, exercicio físico e actividade física do alumnado durante a xornada escolar.
- Fomentar no alumnado a adquisición de hábitos alimenticios saudables.

- Facilitar ao alumnado o coñecemento e/ou as habilidades necesarias para dese

nvolver, manter e/ou ampliar hábitos saudables de hixiene, descanso...etc.

- Promover a autonomía do alumnado no seu autocoidado para contribuir ao mantemento da súa saúde e o seu benestar.

Indicadores de logro (indican o grao de consecución dos obxectivos):

-Índice de actividades realizadas para favorecer e promocionar a práctica de actividade física durante a xornada escolar, dentro e fóra do centro.

-Grao de participación do alumnado nas actividades físicas organizadas para incrementar a súa práctica diaria ao longo do horario lectivo.

-Grao de establecemento e aplicación de normas nutricionais para as merendas escolares.

-Porcentaxe de alumnado que participou na orientación para a selección de alimentos para merendas saudables.

-Índice de materiais e recursos utilizados e/ou actividades realizadas para que o alumnado adquira o coñecemento e/ou as habilidades necesarias para desenvolver hábitos saudables de hixiene, descanso...etc.

-Porcentaxe de alumnado que amosa certa autonomía no seu autocoidado, nas conductas que se poñen en práctica no centro, para contribuir ao mantemento da súa saúde e o seu benestar.

Medidas que se van poñer en marcha e/ou actividades que se van desenvolver durante o curso para acadar os obxectivos propostos:

-“Recreos activos” para desenvolver actividades físicas no tempo de recreo poñendo material a disposición e propoñendo alternativas diferentes nas zonas de xogo, fomentando a participación igualitaria e a inclusión.

- Rutas de sendeirismo pola contorna do centro.

-Presentación de deportes que realizan os club da contorna para realizar actividades prácticas dentro do horario de E.F.

-Participación no programa Xogade en actividades que se realicen en horario escolar, organización de torneos deportivos no centro, organización de convivencias deportivas entre centros... apostando por un modelo deportivo lúdico orientado a participación.

-Celebración activa dalgunhas das conmemoracións escolares con actividades físicas, musicais...etc.

-“Calendario de merendas” e “froitómetro para fomentar o consumo de alimentos saudables nas merendas a través da orientación para a selección de alimentos saudables.

-Realización de talleres de comida sa e divertida.

-Participación en obradoiros de Educación Vial, R.C.P. e primeiros auxilios, habilidades sociais, bo uso das Tics...

-Campaña de sensibilización das condutas sedentarias que debemos evitar a través de diferentes recursos en soporte papel ou dixital.

-Campaña de concienciación de determinadas actividades cotiás que axudan a levar unha vida activa a través de diferentes recursos en soporte papel ou dixital.

-Campaña de concienciación da importancia do autocoidado (hixiene postural, alimentación sa, hidratación, aseo, descanso, fotoprotección...) dende as clases de E.F.

#### 4.PROCEDEMENTO DE SEGUEMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN E NO SEU CASO DE DIFUSIÓN

Establecerase un seguimento continuo e permanente, cunha revisión trimestral que nos permitirá comprobar a realidade entre o planificado e o conseguido, o grado de cumprimento dos obxectivos plantexados. a idoneidade das

actividades postas en marcha, da súa organización... que nos permitirá analizar as dificultades atopadas e reflexionar para establecer propostas de mellora. Todo isto quedará recollido nunhas follas de rexistro trimestral e na memoria final do plan.

Este plan incluírase na PXA e a través de circulares, web do centro e/ou Abalar informarase ás familias do seu desenvolvemento.