ANEXO XXI_PEC: PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

CEIP SERRA VINCIOS DE GONDOMAR

INDICE

1. **INTRODUCIÓN E ANÁLISE DO CONTEXTO.**
2. **OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES.**
3. **PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN, MODIFICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN.**

1. INTRODUCIÓN E ANÁLISE DO CONTEXTO.

Neste documento téntanse recoller as actuacións e intervencións do centro destinadas á promoción de hábitos de vida saudables que consideramos fundamental nestes tempos.

Nas últimas décadas acrecentáronse os problemas de saúde debido ao aumento de sedentarismo e aos estilos de vida pouco saudables, principalmente na infancia. A maioría dos nenos e nenas que sofren de obesidade é debido a hábitos que promoven a inxesta excesiva de comida procesada e alta en calorías, e pola falta de actividade física.

A importancia que ten fomentar estilos de vida saudables é indiscutible e necesario para contribuír a unha mellora da saúde e da calidade de vida das persoas. Aspectos como a actividade física, a alimentación, a hixiene e o autocoidado, prevención de accidentes, etc. son determinantes para un adecuado desenvolvemento da nosa sociedade.

Cada vez son máis as evidencias científicas as que conclúen que un adecuado estilo de vida incide de maneira significativa na mellora na calidade da mesma. Sendo os aspectos citados anteriormente os parámetros que, en maior medida, contribúe a alcanzar e manter uns niveis óptimos de desenvolvemento físico, psíquico e social acordes á evolución e necesidades de cada persoa. O sedentarismo e os malos hábitos alimenticios son, entre outros, unhas das causas da aparición de determinadas enfermidades, favorecendo a aceleración dos procesos dexenerativos e provocando perdas que condicionan as capacidades para ter un bo estado de saúde.

Por iso, a OMS incide nos beneficios da práctica adecuada de actividade física e unha alimentación saudable. Trátase de desenvolver factores que determinan unha vida con máis calidade, sobre os cales podamos intervir e orientar de maneira que a Comunidade Educativa adquira competencias que lles permita participar activamente sobre os factores que favorecen a súa saúde.

As Ordes polas que se establece a Ordenación e o Currículo da Educación Infantil e Primaria na Comunidade Autónoma de Galicia indican: *"O plan de actividades físicas e hábitos saudables terá por finalidade a práctica diaria de deporte e de exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar e a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma"*. O centro docente debe desenvolver medidas específicas dentro do noso proxecto educativo, de xeito que se promova a práctica diaria de deporte, exercicio físico e hábitos saudables por parte dos alumnos e das alumnas durante a xornada escolar, en relación coa promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

Os hábitos saudables de alimentación, hixiene e autocoidados adquírense na infancia a través dun proceso de educación que corresponde fundamentalmente ás familias. Os programas de educación e promoción da saúde nos centros educativos son fundamentais para reforzar estes hábitos no alumnado xa que complementan o traballo das familias. A adquisición de hábitos alimentarios saudables nesta etapa contribúe á prevención de enfermidades que se manifestarán na idade adulta. Os hábitos saudables traballanse desde todas as áreas sendo as áreas de Ciencias Naturais e Educación Física as que maior relación gardan coa saúde. No resto das áreas traballarase facendo redaccións, receitas, artigos xornalísticos, debates, contos, interpretando gráficas (consumo de determinados alimentos, a práctica deportiva), realizando pesos e medidas para receitas, realizando murais, debuxos, interpretando cancións, representacións, ou actividades que formule cada profesor/a dentro da súa aula.

En relación ao noso contexto particular indicar os seguintes datos a ter en conta:

O CEIP Serra Vincios é un Centro escolar de titularidade pública (Consellería de Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia) cunha media de 170 alumnos por curso.

Está situado na parroquia de Santa Mariña de Vincios (Gondomar), que conta con 2.159 habitantes (datos de 2022) repartidos en 15 barrios.

A parroquia só conta co noso colexio como centro de ensino, tendo que desprazarse os alumnos/as de Educación Secundaria Obrigatoria a Gondomar para seguir cursando os estudos obrigatorios.

O nivel socio-económico da maioría das familias da zona é medio-baixo e a súa lingua predominante é o galego.

As entidades máis significativas coas que conta a parroquia de Vincios son:

- Asociación de Veciños e Centro Cultural.
- Comunidade de Montes de Vincios.
- Banda e Escola de Música de Vincios.
- ANPA "Santa Mariña" de Vincios.
- Club de Fútbol C.D. Vincios en A Pasaxe.
- Vincios Fútbol Sala

Vincios non conta con instalacións deportivas municipais, sendo un serio problema á hora de querer realizar algún tipo de actividade física. Os clubes deportivos máis importantes atópanse en Valadares (Vigo) e por todo o Val Miñor (Gondomar, Nigrán e Baiona), polo que o alumnado tería que desprazarse para realizar actividade física reglada.

O centro organiza, a través da ANPA, unha serie de actividades extraescolares para que o alumnado utilice as instalacións propias e non teña que desprazarse ata Vigo ou Gondomar: ximnasia acrobatica, patinaxe, fútbol sala, tenis, skate, baloncesto, baile moderno, etc.

O Centro Cultural - Asociación de Veciños Galiñeiro pode considerarse como unha das entidades máis importantes da parroquia que desenvolve anualmente plans culturais que dinamizan a vida comunitaria da parroquia: as andainas "Coñece Vincios" (pola protección da Serra do Galiñeiro e pola defensa das melloras do vial Vincios-Couso), a cabalgata de Reis, o pasarrúas da rondalla, campamento de verán para nenos/as no CEIP Serra Vincios, etc. Tamén cursos de gaita e percusión, baile rexional, pandereteiras, pilates, coro tradicional, baile tradicional, pintura e debuxo, linguaxe musical, informática, bailes latinos, photoshop, manualidades, acordeón, coida o teu corpo bailando, rondalla e banda de cornetas. Ademáis, organizan charlas formativas, presentacións de libros e discos, celebracións de certames, organización de festas e concertos, etc.

A Comunidade de Montes colabora con nós aportando subvencións para a realización de diferentes actividades deportivas (tonificación e piscina), culturais e educativas co fin de protexer o Monte Galiñeiro: andainas, reciclaxe, apicultura, horta escolar, reforestación, charlas, etc.

As diferentes Asociacións Deportivas que podemos atopar en Gondomar son:

- Club de Fútbol Gondomar
- Fútbol Base Gondomar
- Club Deportivo Vincios (Fútbol)
- Club de Fútbol Chaín
- Club de Bolos Peitieiros
- Club de Bolos S.Vicente Mañufe
- Club de Bolos S.Cibrán Donas
- Club de Bolos A Xunqueira
- Club de Bolos Concello de Gondomar
- Sociedade Atlética Val Miñor (Atletismo)
- Agrupación Deportiva Vincios (Tenis de Mesa)
- Club Ciclista Gondomar
- Club de Tenis Gondomar
- Club de Patinaxe Artístico de Gondomar
- Eixo Gondomar Club de Patinaxe Artístico
- Asociación de Danza de Gondomar
- Lóstrego C.F. (Fútbol Feminino)
- Turonia Gondomar Fútbol Gaélico

- Gondomar Acro Club (Ximnasia Acrobática)

O equipo responsable do presente plan de actividades fisicas e hábitos saudables será o equipo directivo sendo o coordinador/a o director ou, no seu defecto, o mestre/a de educación física:

EQUIPO APOIO/DINAMIZACIÓN DO PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES	
Mestre/a EF ou Director/a	Coordinador/a
Xefe/a de estudos	Membros
Secretario/a	

En definitiva, o presente plan ten como finalidade a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma, por parte das alumnas e dos alumnos, e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.

2. OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES.

Traballaremos os seguinte bloques:

A) ALIMENTACIÓN:

Nas últimas décadas, o noso país sufriu cambios que repercutiron negativamente nas taxas de obesidade infantil. A dieta mediterránea baseada no consumo elevado de froitas, verduras, legumes, cereais, peixe, e aceite de oliva, está sendo reemprazada por dietas con maior densidade enerxética, o que significa máis graxa e azucre engadido nos alimentos habituais, unido a unha diminución do consumo de froitas, verduras, cereais e legumes.

Estes cambios alimentarios combínanse, ademais, cunha notable redución da actividades física ao longo do día. Datos actuais sobre os hábitos alimentarios da poboación escolar e adolescente na nosa contorna poñen de manifesto cambios moi importantes con relación aos obxectivos nutricionais.

Detectouse un progresivo afastamento da dieta mediterránea e a transformación do modelo alimentario predominante cara un perfil no que os alimentos procesados van gañando terreo á cocina tradicional.

Os alumnado a medida que crece e se desenvolve física, psíquica e socialmente vai adquirindo hábitos alimentarios. A familia desempeña un papel clave na configuración do patrón de consumo do menor como responsable da súa alimentación e como modelo de referencia, establecendo as pautas e normas relacionadas coa comida e o consumo de alimentos.

Durante a etapa escolar o entorno social dos menores diversifícase e as influencias extrafamiliares adquiren progresivamente unha maior importancia. Neste período son cada vez máis autónomos e son quen de empezar a adoptar decisións persoais sobre os alimentos que consumen.

Durante a idade escolar, o profesorado, os compañeiros/as e outras persoas do entorno escolar, xunto coa publicidade adquiren maior importancia. Por elo, a escola é un marco idóneo para favorecer a adquisición de hábitos alimentarios saudables.

A continuación detallamos os **obxectivos, contidos e actividades en relación á alimentación que propoñemos:**

OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES EN RELACIÓN Á ALIMENTACIÓN		
OBXECTIVOS	**CONTIDOS**	**ACTIVIDADES**
ALUMNADO: - Crear hábitos que leven a unha alimentación saudable. - Crear sentido crítico ante a publicidade sobre a alimentación. - Valorar a nosa cultura alimenticia tradicional como fonte de saúde e benestar. - Promover a adquisición de coñecementos para que permitan ao alumnado analizar as vantaxes de ter una alimentación sa. - Dar a coñecer a dieta mediterránea. - Dotar aos alumnado dos coñecementos axeitados para confeccionar unha dieta equilibrada. - Potenciar a conciencia sobre as vantaxes do exercicio físico na vida saudable. - Promover o gusto por realizar exercicios físicos como actividades de xogo e lecer. - Evitar o consumo excesivo de larpeiradas. - Promover experiencias onde se proben distintos tipos de alimentos. - Traballar a horta escolar. FAMILIAS: - Proporcionar ás familias información sobre o tipo de alimentos que son promovidos polo Centro para a merenda do patio e as saídas que efectúan os escolares (consumo de froita e bocadillos, restrición do consumo de bolos, larpeiradas e bebidas azucradas), así como dos menús do comedor escolar e as súas recomendacións nutricionais. - Promover a participación activa de pais e nais en	- As funcións dos alimentos. - A roda dos alimentos. - Clasificación dos alimentos segundo a súa orixe. - Clasificación dos alimentos segundo as súas funcións. - A alimentación equilibrada. - Observación e exploración dos nosos hábitos alimenticios. - Respecto das normas básicas de alimentación. - Utilización de hábitos básicos de alimentación. - Interese por unha alimentación sa. - A dieta mediterránea. - Valoración dos alimentos saudables. - Os almorzos saudables.	- Procura de información sobre as características dos alimentos, proteínas, vitaminas que posúen, onde se cultivan, época do ano na que medran… - Posta en común dos conceptos e ideas acerca dos tipos de alimentos. - Obradoiros prácticos, visitas ao mercado e as instalacións dalgún produtor/a de alimentos da zona para que coñezan a orixe e produción dos alimentos. - Obradoiros para aprender a interpretar o etiquetado nutricional, produtos da base e cúspide da pirámide nutricional, facer a compra para elaborar un menú saudable... - Elaborar almorzos e merendas saudables tendo en conta as calorías, vitaminas, proteínas que debe ter. - Recoñecemento de alimentos polos sentidos do gusto, olfacto e tacto (diferenciar entre alimentos amargos, ácido, salgados, doce polo seu sabor….). - Realización de murais (tipos de alimentos, información nutricional das etiquetas de alimentos, diferentes comidas, dieta mediterránea...). - Realización de traballos sobre a alimentación para a súa exposición na aula. - Elaboración de receitas: macedonia de froitas, batidos, biscoitos, galletas.... - Degustación de froitas propias da estación do ano. - Participación na campaña de consumo de froita na escola do FOGGA. - Realización de actividades utilizando recursos informáticos e vídeos sobre alimentación. - Analizar criticamente os menús do noso comedor escolar publicados na web e as recomendacións para a cea tamén.

actividades tales como: obradoiros de cociña, actividades lúdico recreativas (diferentes celebracións ao longo do curso nas que se consuman comidas e bebidas saudables, etc.). PROFESORADO: - Promover o desenvolvemento de condutas modélicas por parte do profesorado en relación coa alimentación.		- Proxección de vídeos relacionados coa alimentación. - Interpretación de cancións e pequenas representacións relacionadas coa alimentación. - Ao principio de curso, no boletín informativo e nas reunións coas familias, recomendaremos merendas saudables para o recreo. - Calendario de merendas de media mañá (en Educación infantil e 1º ciclo de educación primaria), para evitar o consumo de bolería industrial. - Marcar 1-2 días á semana na que obrigatoriamente deben traer froita para a hora do recreo. - Plantación de produtos de temporada na horta escolar.

B) ACTIVIDADE FÍSICA:

A actividade e o exercicio físico son considerados como unha das bases fundamentais para o bo estado de saúde e o desenvolvemento integral da persoa. Producen unha sensación de benestar xeral, melloran o estado de ánimo, axudan a manexar o estrés, favorecen o crecemento e a aceptación do corpo, fortalecen os músculos e ósos, aumentan as destrezas motrices, reducen o risco de enfermidades cardiovasculares, axudan a controlar o peso, fomentan as relacións e a sociabilidade, etc.

Pénsase que a actividade física realizada durante a infancia pode ter efecto sobre a saúde na idade adulta, que a persoa que é activa durante a infancia é máis probable que manteña esa actividade durante a idade adulta.

Segundo a OMS, para os nenos, as nenas e rapaces de 5 a 17 anos de idade, a actividade e física consiste en xogos, deportes, desprazamentos, actividades recreativas, educación física ou exercicios programados, no contexto da familia, da escola ou das actividades extraescolares. Co fin de mellorar as funcións cardiorespiratorias e musculares e a saúde ósea e de reducir o risco de enfermidades, recoméndase que os nenos e as nenas de 5 a 17 anos invertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidade moderada a vigorosa (camiñar, bicicleta, practicar un deporte, bailar, nadar...)

A continuación detallamos os **obxectivos, contidos e actividades en relación á actividade física que propoñemos:**

OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES EN RELACIÓN Á ACTIVIDADE FÍSICA		
OBXECTIVOS	**CONTIDOS**	**ACTIVIDADES**
ALUMNADO: - Fomentar a práctica de actividades físicas e deportivas na comunidade educativa, con independencia do nivel de competencia que posúan, cun carácter inclusivo e integrador. - Favorecer a práctica de actividades físico-deportivas mixta como un comportamento social máis na convivencia do alumnado. - Fomentar a práctica deportiva en horario extraescolar coa incorporación a programas de actividades físicas e deportivas ofertadas pola ANPA. - Desenvolver unha política orientada á promoción dunha actividade física continuada. FAMILIAS: - Promover a participación das familias en actividades deportivas e de lecer ofertadas pola ANPA do Centro. PROFESORADO: - Promover o desenvolvemento de condutas modélicas por parte do profesorado en relación coa actividade física.	- Importancia e beneficios para a saúde do exercicio físico. - Os xogos e o exercicio físico. - Os xogos no recreo. - Iniciación deportiva. - Actividades na natureza.	- Práctica de actividade física durante a hora do recreo. Habilitar zonas asignadas con xogos variados como: Corda, Brilé, Baloncesto, Fútbol, Tenis de mesa, xogos populares, e incluso baile, etc. O material será comprado por cada ciclo e tamén custodiado na aula. - Programa “Xogade - Coñece o meu club”: participación en sesións prácticas de diferentes disciplinas realizadas por deportistas que as practican ou adestradores que as impartan para animar ao alumnado a coñecer estes deportes, dentro da área de educación física. - Programa “Xogade - Xogos Galegos Deportivos: participación nas actividades do programa Xogade dentro do apartado actividade deportiva escolar (campo a través, atletismo en pista, xogos populares, loita olímpica, ximnasia acrobática, etc.), en horario escolar e extraescolar. - Amosar as actividades realizadas nas sesións de Educación Física na web do Centro. - Elaboración de murais, presentacións, redaccións... sobre a importancia da actividade física. - Participación nas actividades deportivas extraescolares promovidas pola ANPA. - Participación en actividades na natureza: roteiros pola contorna de cada curso, magosto no Monte Galiñeiro, etc. - A milla diaria: Percorrer 1 milla - 1,6 Km diario (dependendo da idade do alumnado) cada curso arredor do patio e no momento que indique o titor/a, cando considere que pode ter máis beneficio para relaxar ao seu alumnado. Sería conveniente organizalo por ciclos. Pode ser correndo, andando, saltando, cara atrás, a pata coxa… Como se queira, hai total liberdade para percorrela como apeteza. Só hai unha condición: que ao alumnado lles resulte divertido, o que será máis fácil se se lles reta a facela cada vez dunha forma diferente. Non é unha carreira nin unha competición, senón unha forma de divertirse interactuando cos seus compañeiros/as ao aire libre. - “Tonificación, Spinning e Actividades Acuáticas”: actividade

		destinada ao 3º ciclo de primaria para desenvolver nunha instalación deportiva preto do noso centro en horario escolar e dentro da área de educación física. O obxectivo será coñecer o funcionamento dunha instalación deportiva practicando as actividades que se desenvolven nela. - Realización de xornadas deportivas en horario escolar e sen levar o marcador con centros da comarca, contando con subvención da Secretaría Xeral para o Deporte. - Realización de xornadas de xogos populares, xogos do mundo ou xogos elaborados polo profesorado e alumnado. - Actividades que promovan un bo desenvolvemento da saúde emocional e mental (charlas ou obradoiros, sesións de relaxación ou de volta á calma despois de momentos de elevada actividade,...). - Descansos activos: pequenas pausas para fomentar o movemento, evitar o entumecemento e reactivar ao alumando, propiciando así un cambio de actividade, exercicio ou proposta. Coma a repetición de patróns de movemento ou sensoriais, a imitación do baile, a danza, a realización de percorridos atendendo a patróns motores nos circuítos psicomotores dos corredores do cole, etc.

C) AUTOCOIDADO E HIXIENE:

A idade axeitada para asimilar unha serie de conceptos sobre o coidado e a hixiene corporal e convertelos en hábitos de conduta saudable sitúase entre os 6 e 14 anos. Estes hábitos adquírense na infancia a través dun proceso de educación que corresponde fundamentalmente ás familias, pero no que a colaboración do profesorado é imprescindible con estratexias de aprendizaxe que favorezan a súa adquisición e que perduren durante toda a vida, e desenvolvendo en moitos casos labores compensatorias ante a imposibilidade de que a familia outorgue a formación básica no referente ao coidado da saúde e, en particular, aos autocoidados.

Hixiene corporal:

A palabra hixiene significa saúde, a práctica da hixiene corporal (aseo, limpeza e coidado do noso corpo) é de gran importancia para a saúde individual e colectiva. A hixiene persoal e do entorno son básicas para mellorar a saúde, aumenta a sensación de benestar persoal facilita o achegamento dos demais e as relaciones interpersoais.

Segundo UNICEF, o proceso para transmitir hábitos hixiénicos nos nenos e nenas facilítase se teñen en conta os seguintes consellos básicos que deberán seguir as familias e o profesorado:

1. Predicar co exemplo.
2. Repetir, repetir e repetir.
3. Regularidade.
4. Entorno propicio.
5. Que o aseo sexa grato.

Saúde bucodental:

A carie e a enfermidade periodontal son as enfermidades máis frecuentes na nosa sociedade. Ambas pódense previr desde idades moi temperás mediante a adopción de medidas hixiénicas da boca e dentes e mediante unha alimentación sa e equilibrada.

Hixiene do sono:

O descanso e o sono son imprescindibles para compensar o esforzo e recuperar o ton óptimo muscular e nervioso.

Na infancia é convinte durmir entre 8 e 10 horas, comodamente, en silencio, en nun ambiente apacible e cos dispositivos electrónicos apagados (móbil, tablets, televisión, videoxogos…). Existe evidencia de que utilizar pantallas iluminadas antes de durmir dificulta conciliar o sono.

O sono é unha necesidade fisiolóxica, un sono de mala calidade pode afectar á calidade de vida dos nenos e nenas e produce alteracións na súa saúde, no seu desenvolvemento físico, emocional, cognitivo e social.

Entre os 4 e os 12 anos necesitan aproximadamente de 9 a 10 horas de sono para manter a saúde, e o benestar e o bo funcionamento do corpo.

A axeitada hixiene do sono non sempre se alcanza de xeito espontáneo. Unha alta porcentaxe da poboación escolar necesita ser apoiada cunha educación efectiva para poder desenvolver hábitos do sono.

Previr as consecuencias que traen consigo as alteracións do ciclo normal do sono nos nenos e nenas é imprescindible tanto en termos funcionais, orgánicos, como psicolóxicos; por elo, é moi importante que saiban valorar a importancia de durmir ben para o seu desenvolvemento integral.

Hixiene postural:

Os problemas de costas aparecen a unha idade cada vez máis temperá polo que a etapa escolar é o momento máis adecuado para reforzar as normas básicas de hixiene postural; desta maneira, existen moitas posibilidades de que se afiancen os hábitos saudables de Hixiene postural e se manteñan durante a vida adulta.

É frecuente observar nos escolares malas posturas que adquiren ao agacharse, sentarse, ao estudar, ao andar, etc., isto pode afectar principalmente e de maneira moi diversa ás costas contribuíndo a manter unha mala estática corporal que favorecerá a aparición de certas deformacións ou alteracións músculo-esqueléticas.

No ámbito escolar, o alumnado exponse constantemente a factores como carga de mochilas, posturas sedentarias prolongadas ou mobiliario escolar inaxeitado. De tal maneira que os principais problemas de costas presentes na poboación en idade escolar son a dor e as alteracións das curvaturas naturais da columna vertebral.

Nestas idades débense potenciar comportamentos de saúde dirixidos a adoptar posturas saudables e ergonómicas e evitar comportamentos que produzan sobrecarga vertebral, como por exemplo, ao recoller a mochila e transportala adoptando e mantendo unha postura adecuada.

Fotoprotección:

O sol é unha fonte de enerxía e benestar para as persoas, as radiacións ultravioletas en pequenas cantidades son beneficiosas para a saúde, tomadas en exceso causan dano nas células da pel que poden provocar envellecemento prematuro e cancro.

A infancia e a adolescencia son etapas críticas de risco solar, ata o 80% do cancro de pel podería evitarse cuns hábitos adecuados de fotoprotección desde a infancia.

Os programas de promoción da saúde nos centros educativos son fundamentais para ensinar comportamentos saudables que poidan previr a sobreexposición á radiación UV e reducir significativamente os efectos adversos do sol para a saúde, ao mellorar os coñecementos do alumnado con respecto á protección solar e a modificar actitudes e comportamentos.

Lograr que o alumnado sexa autónomo no seu autocoidado, para o que deben comprender que do seu esforzo, dedicación e autonomía depende conseguir unha boa saúde e hixiene corporal.

A continuación detallamos os **obxectivos, contidos e actividades en relación á hixiene que propoñemos:**

OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES EN RELACIÓN Á HIXIENE		
OBXECTIVOS	**CONTIDOS**	**ACTIVIDADES**
ALUMNADO: - Valorar o seu propio corpo e percibir a limpeza como benestar persoal. - Valorar a hixiene como medida para conseguir maior benestar persoal na súa relación cos demais. - Facer cotiá a hixiene diaria dos dentes e a boca do alumnado. - Coñecer a importancia do cepillado dental como medida de prevención da carie. - Identificar os alimentos causantes da carie. - Comprender que durmir menos horas das necesarias pode producir problemas de saúde e de rendemento escolar. - Comprender a importancia de manter unha postura axeitada para o correcto desenvolvemento físico e o mantemento adecuado do corpo. - Manter unha postura correcta sentados. - Transportar correctamente a mochila co material escolar de casa ao centro educativo.	Aseo da pel: - Importancia da ducha ou baño diario. - Aseo do cabelo (peiteado diario, lavado con champú, revisión periódica para evitar piollos) - Hixiene das mans con auga e xabón, aclarado e secado antes e despois de cada comida, de ir ao baño, de tocar animais, de manipular alimentos, arxila, plastilina, pinceis... e sempre que estean sucias. - Aseo das uñas. - Promoción de hábitos de hixiene corporal despois da actividades física. - Hixiene de roupa e calzado. Normas de hixiene do sono: - Cea lixeira. - Rutina á hora de deitarse: hábitos (cepillarse dentes, poñerse roupa ampla...). - Establecer hora fixa para durmir e levantarse. - Habitación silenciosa, escura e aireada con temperatura moderada, unha cama dura e plana. - Actividades relaxantes antes de durmir (ducha, lectura...). - Limitar a actividade física importante dúas horas antes de deitarse. - Deixar as actividades de ocio: ver TV e estudo con ordenador a lo menos unha hora antes de irse a durmir. - Evitar consumo de bebidas con cafeína, gaseosa ou azucradas. Hixiene postural: - Forma correcta de sentarse: as costas apoiaranse no respaldo da cadeira, os pés repousarán totalmente no chan, a mesa será apropiada ao tamaño da cadeira de forma que poidan apoiar comodamente os antebrazos sobre a mesa. - Levantar peso correctamente: flexionar os xeonllos á hora de recoller do chan un obxecto máis ou menos pesado.	- Elaboración de murais sobre a hixiene, a postura, o sono... - Elaboración de presentacións dixitais sobre a importancia da hixiene, a postura, o sono... para a súa exposición na aula. - Realización de redaccións sobre o autocoidado. - Realización de actividades, utilizando recursos informáticos, sobre a hixiene postural, hixiene, saúde bucodental, etc - Proxección de vídeos relacionados co autocoidado. - Interpretación de cancións e pequenas representacións relacionadas co autoocoidado. - Realización de hábitos de aseo ao rematar a sesión de Educación Física. - Lavado de dentes despois do almorzo e xantar (nenos/as de comedor e plan madruga). - Lavado de mans despois de ir ao aseo. - Lavado de mans antes da merenda. - Realización de quecementos antes da actividade física para evitar lesións. - Corrección de posturas durante a realización de actividades en Educación Física. - Realización de exercicios de Pilates nas sesións de educación física para aumentar a tonificación e para a

- Coñecer os riscos para a saúde de tomar o sol sen protexerse adecuadamente. - Coñecer cales son as horas nas que a exposición ao sol é máis perigosa. - Protexerse do sol mediante o uso de roupas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV e cremas fotoprotectoras. FAMILIAS: - Lograr que o alumnado sexa autónomo á hora do aseo. - Lograr que o alumnado sexa autónomo á hora da hixiene dental. - Lograr que o alumnado sexa autónomo á hora de durmir. PROFESORADO: - Dar exemplo de hixiene. - Manter unha postura correcta sentados. - Transportar correctamente bolsos, mochilas…	- Sedentarismo: é un importante factor de risco dos problemas posturais. Débense realizar descansos periódicos cando se está moito tempo sentado estudando, fronte ao ordenador, videoconsola, TV... - Actividade física: adoptar e adquirir hábitos e actitudes posturais adecuadas e correctas no desenvolvemento da práctica deportiva e despois da mesma. Necesidade e importancia de realizar actividades de estiramentos e relaxación tras a actividade física. - Pilates. - Consecuencias para as costas do inadecuado transporte de peso. - Transporte correcto da mochila, postura correcta para a carga e transporte da mochila. - Distribución do contido da mochila: levar só o material necesario ben ordenado colocando os libros e cadernos máis grandes e pesados xunto as costas e os máis pequenos e lixeiros máis alonxados desta. - Mobiliario escolar adecuados á altura do alumnado. - Coñecer as actitudes, xestos e posicións corporais que poden ser prexudiciais. - Coñecer as consecuencias dos vicios posturais á hora de sentarse nunha cadeira ou sofá. Fotoprotección: - Evitar a exposición solar entre as 12 e as 16 horas. - Utilizar fotoprotectores incluso nos días nubrados. - Evitar longas exposicións ao sol. - Protexer a pel con roupa e a cabeza cun sombreiro. - Extremar as medidas protectoras en calquera actividade ao aire libre. - Cubrir a cabeza con gorras de viseira ancha para protexer a cara e ollos. - Utilizar fotoprotectores incluso na sombra e en todas as actividades ao aire libre - Beber auga con frecuencia.	concienciación dunha correcta hixiene postural. - Participación en charlas e obradoiros sobre hixiene postural. - Corrección da postura durante as sesións na aula. - Uso de gorra no patio. - Recomendacións ás familias nas reunións conxuntas de titoría sobre hábitos de sono, hixiene, uso de crema solar, hixiene postural. - Presentación ás familias das actividades ofertadas pola ANPA, sobre hixiene postural, hábitos de sono, autocoidado, etc. - Fomentar a autorregulación da hixiene corporal mediante o uso adecuado dos espellos así como o coñecemento dos indicios sensoriais máis evidentes. - Autocoidado emocional: coñecemento, modelaxe e uso da aula sensorial para facilitar a autorregulación emocional.

D) PREVENCIÓN DE ACCIDENTES:

Seguridade e Educación Viaria:

A importancia de coñecer determinadas medidas de defensa e seguridade que protexan ao alumnado dos perigos derivados do uso das vías públicas ben como peóns ou como usuarios dos medios de transporte.

Seguridade na escola e no fogar:

Entre os 3 e os 6 anos os nenos e nenas aumentan moito a súa capacidade de movemento, crece a súa curiosidade, o xogo é a súa mellor fonte de coñecemento. Por elo hai que intentar que xoguen en espazos seguros adaptados ás súas necesidades.

Entre os 6 elos 12 anos as relacións cos demais son moi importantes. A estas idades o xogo colaborativo en casa, no parque ou colexio resulta determinante para o desenvolvemento do alumno. É importante ensinarlle a identificar os riscos e a evitar condutas que poidan resultar perigosas para a súa saúde.

A continuación detallamos os **obxectivos, contidos e actividades en relación á prevención de accidentes que propoñemos:**

OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES EN RELACIÓN Á PREVENCIÓN DE ACCIDENTES		
OBXECTIVOS	**CONTIDOS**	**ACTIVIDADES**
ALUMNADO: - Impulsar actividades encamiñadas á prevención de accidentes así como ao coñecemento de primeiros auxilios básico nos nosos alumnos. - Favorecer o desenvolvemento de competencias relacionadas co sentido viario: a observación visual ou auditiva, a noción espacial, a prudencia ou a pronta decisión. - Concienciar ao alumnado das graves repercusións sobre a saúde dos accidentes e de que a maioría deles pódense previr. - Proporcionar coñecemento e habilidades sobre normas básicas de seguridade viaria. - Proporcionar coñecemento básicos sobre riscos evitables na súa actividades diaria. FAMILIAS: - Proporcionar coñecementos básicos sobre primeiros auxilios. - Proporcionar coñecementos básicos sobre riscos evitables na súa actividades diaria. - Concienciar ás familias das graves repercusións sobre a saúde dos accidentes e de que a maioría deles pódense previr. PROFESORADO: - Previr accidentes durante o recreo ou as saídas escolares. - Proporcionar coñecementos básicos sobre primeiros auxilios. - Dar exemplo sobre a importancia do uso do casco e o cinto de seguridade. - Dar exemplo cumprindo as normas básicas de seguridade viaria.	- Mobilidade segura a pé: seguridade peonil. Respecto das normas de tráfico. - Mobilidade segura en bicicleta e monopatín. Uso de casco e protecciónns. - Seguridade no automóbil e educación viaria. - Seguridade no colexio. Coñecemento do plan de autoprotección. - Cinto de seguridade en coches e autobuses. - Coñecementos básicos de primeiros auxilios.	- Elaboración de murais sobre a prevención de accidentes. - Realización de murais sobre educación viaria. - Elaboración de presentacións sobre a educación viaria e a prevención de accidentes. - Elaboración de redaccións. - Participación en charlas e obradoiros sobre primeiros auxilios. - Proxección de vídeos sobre como realizar a RCP. - Solicitar ao CFR maniquís para RCP ou posibilidade de mercar algún. - Realización dun circuíto ciclista de educación vial dentro da área de Educación Física. - Participación do alumnado en posibles actividades de educación viaria organizadas polo concello ou outras entidades. - Uso do cinto en todas as saídas en transporte escolar. - Traballo dos sinais e normas de educación viaria. - Realización a lo menos unha vez ao curso de simulacro de incendio no Centro. - Utilización dos materiais e instalación dos que dispón o centro educativo - Presentación ás familias das actividades ofertadas pola ANPA, sobre prevención de accidentes, primeiros auxilios e educación viaria. - Visitas a organismos locais onde se aconsella de forma práctica, hábitos de seguridade e prevención de accidentes (policía local, bombeiros...). - Coñecemento e uso dos elementos básicos dun botiquín. - Deseño e aprendizaxe de protocolos sinxelos para pequenos accidentes propios e alleos: epistaxes, caídas, etc.

E) PREVENCIÓN DO CONSUMO DE SUBSTANCIAS ADITIVAS:

A través desta liña de intervención pretendemos dar a coñecer ao alumnado as nefastas consecuencias que o consumo de substancias aditivas ten sobre a saúde: dependencia ou adicción, deterioración na saúde física e mental, etc.

A continuación detallamos os **obxectivos, contidos e actividades en relación á prevención do consumo de substancias aditivas que propoñemos:**

OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES EN RELACIÓN Á PREVENCIÓN DO CONSUMO DE SUBSTANCIAS ADITIVAS		
OBXECTIVOS	**CONTIDOS**	**ACTIVIDADES**
- Concienciar ao alumnado dos prexuízos do consumo de substancias aditivas, incidindo nos factores de risco que se relacionan coa probabilidade do uso de tabaco, de alcol e doutras substancias ou condutas aditivas.	- Prevención do consumo de substancias aditivas. - O consumo de alcol e tabaco. - Publicidade e drogas: mitos e crenzas.	- Charlas informativas por parte da Policía Local, Garda Civil, etc. - Plan Director sobre a prevención do consumo de substancias aditivas. - Visionado de vídeos.

F) USO POSITIVO DAS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E A COMUNICACIÓN:

É unha realidade que, na actualidade, os nenos e nenas teñen fácil acceso ás TICs e ás redes sociais. Esta situación leva á necesidade de que, desde o centro, dotemos ao alumnado das ferramentas e recursos para facer un bo uso, así como un uso seguro e responsable de todas as posibilidades que as TIC poñen á súa disposición.

A continuación detallamos os **obxectivos, contidos e actividades en relación ao uso positivo das tecnoloxías da información e a comunicación que propoñemos:**

OBXECTIVOS, CONTIDOS E ACTIVIDADES EN RELACIÓN AO USO POSITIVO DAS TECNOLOXÍAS DA INFORMACIÓN E A COMUNICACIÓN		
OBXECTIVOS	**CONTIDOS**	**ACTIVIDADES**
- Ofrecer estratexias para un uso responsable das tecnoloxías da información e comunicación, fortalecendo a relación entre pais, nais, fillos e fillas e fomentando valores e actitudes positivas cara ás mesmas.	- Uso Positivo das Tecnoloxías da Información e a Comunicación. - Estilos de vida saudable nunha sociedade dixital. - Adiccións ás TIC. - Boas prácticas e recomendacións.	- Visita da Garda Civil (Plan Director). - Visionado de vídeos. - Dosificar da exposición aos recursos tecnolóxicos do centro.

3. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN, MODIFICACIÓN E DIFUSIÓN DO PLAN.

No proceso de seguimento e avaliación do Plan de Actuación, valoraremos principalmente o proceso de aprendizaxe de condutas saudables e a adquisición de hábitos mediante a observación directa e sistemática en situacións da vida cotiá, así como en actividades planificadas. Tamén terase en conta outros factores como a cooperación e o traballo en equipo á hora de realizar as tarefas,a creatividade, o compañeirismo, a participación activa do alumnado e o interese.

O seguimento e avaliación do Plan de Actuación irá encamiñado a valorar a consecución dos obxectivos expostos nas distintas liñas de intervención.

Tanto os resultados desta avaliación, así como posibles propostas de mellora, dificultades atopadas, logros alcanzados… configurarán a Memoria Final do noso Plan de Actuación.

O procedemento de avaliación levarase a cabo en tres momentos:

A) AVALIACIÓN INICIAL:

Ofreceranos información sobre o que o alumnado sabe acerca dos hábitos saudables.

Isto permitiranos saber a adecuación dos obxectivos propostos e a adecuación da nosa labor docente ás características das actividades e do alumnado.

Para a realización desta avaliación inicial utilizaremos a seguinte enquisa:

ENQUISA AVALIACIÓN INICIAL			
ITEMS	**SI**	**NON**	**ÁS VECES**
Almorzas todas as mañás antes de vir ao colexio.			
Tomas merenda a media mañá.			
A merenda que tomas é a aconsellada no cole.			
Tomas merenda pola tarde.			
Lavas os dentes despois de cada comida.			
Lavas as mans antes de comer.			
Lavas as mans despois de ir ao baño.			
Aséaste despois da clase de Educación Física.			
Practicas deporte, a parte de Educación Física.			
Tes horario en casa para cenar e irte á cama.			
Tes tele na habitación.			
Tes ordenador, tablet ou móbil na habitación.			
Déitaste antes das 22:00h.			
Dóenche as costas.			
Usas protección solar.			
Os días de sol utilizas gorra.			
Pos o cinto sempre que vas en autobús.			
Pos o cinto no coche dos teus pais.			
Usas casco cando vas en bici.			
OUTRAS PREGUNTAS			
Que almorzas pola mañá?			

Con que frecuencia tomas froita e verdura? Todos os días / Máis de dúas veces a semana / Nunca
Con que frecuencia tomas chuches e bollería? Todos os días / Máis de dúas veces a semana / Nunca
Debemos ducharnos? Todos os días / Só cando estamos sucios / Unha vez á semana
Cantos días á semana fas exercicios físico? Todos os días / 5 días / 4 días / 3 días / 2 días / 1día / nunca
Cantas horas pasas en Internet ou xogando a videoxogos cada día? Máis de 2 / Máis de 4 / Máis de 6
Cantas horas ao día ves a televisión? Máis de 2 / Máis de 4 / Máis de 6
Cantas horas pasas xogando ao aire libre? Máis de 2 / Máis de 4 / Máis de 6
Como levas o material ao Colexio? Nunha mochila ás costas / Nunha mochila con carro / Na man / Nunha carteira cruzada
Cantas horas dormes normalmente? Menos de 6 / Mas de 6 / 8 horas / Máis de 8 horas

B) <u>AVALIACIÓN CONTINUA</u>:

Realizarémola con cada unha das actividades formuladas co fin de verificar a operatividade das mesmas, o grao de implicación e interese espertado por parte do alumnado e a nosa intervención nas mesmas.

CUESTIONARIO PARA O ALUMNADOS SOBRE O DESENVOLVEMENTO DO TEMA			
TEMA TRATADO	**SI**	**NON**	**ÁS VECES**

Gustouche o tema.			
Resultouche complicado realizar as diferentes actividades.			
Participaches activamente nas actividades propostas.			
Aprendiches cousas novas.			
Gustouche a forma de traballo proposta.			
Pediches axuda cando o precisaches.			
Aprendiches cousas novas dos compañeiros/as traballando en grupo.			
Puxeches en práctica hábitos saudables aprendidos.			
COMENTARIOS:			

FOLLA DE AVALIACIÓN DAS ACTIVIDADES (PROFESORADO)

FOLLA DE AVALIACIÓN DAS ACTIVIDADES (PROFESORADO)					
Actividade:					
Curso: Data:					
VALORACIÓN:	**PUNTUACIÓN**				
A actividade desenvolveuse sen incidencias de ningún tipo.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
O alumnado participante colaborou activamente na actividade.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
A actividade resultou interesante para o alumnado	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
A actividade permitiu alcanzar os obxectivos propostos.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Outros:					
OBSERVACIÓNS:					
A ACTIVIDADE FOI AXEITADA EN CANTO A:					
Data	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Horario	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Duración	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Tempo de organización	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Puntualidade	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
Outros:	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

OBSERVACIÓNS:					
SUXESTIÓNS DE MELLORA:					

ESCALA DE VALORACIÓN PARA A AVALIACIÓN DOS TEMAS PROPOSTOS

ESCALA DE VALORACIÓN PARA A AVALIACIÓN DOS TEMAS PROPOSTOS			
UNIDADE:	**SI**	**NON**	**ÁS VECES**
O alumnado interésase polo tema			
A metodoloxía é eficaz para a participación activa de todo o alumnado			
As actividades contribúen ao desenvolvemento das competencias clave			
O alumnado segue o ritmo de traballo previsto			
Hai alumnado que precisa reforzo			
Refórzase ao alumnado que o precisa			
O alumnado utiliza suficientemente os recursos previstos			
Os materiais utilizados foron suficientes, motivadores e atractivos			
A organización do espazo foi adecuada ao grupo			
Hai relación entre plan de promoción de hábitos de vida saudables e o tema proposto			
Foi suficiente o tempo empregado no desenvolvemento do tema			
O alumnado pon en práctica os hábitos saudables aprendidos			
COMENTARIOS:			

C) AVALIACIÓN FINAL:

Valoraranse os progresos individuais do alumnado coas experiencias plantexadas. Tamén se realizarase unha valoración xeral da programación e do traballo do docente coa finalidade de mellorar.

Escala:

1- Desacordo co cumprimento do criterio.
2- O criterio cúmprese parcialmente.
3- O criterio cúmprese suficientemente.
4- De acordo co cumprimento do criterio.

AVALIACIÓN DO PLAN DE PROMOCIÓN DE HÁBITOS SAUDABLES				
CRITERIOS	**PUNTUACIÓN**			
	1	**2**	**3**	**4**
Adquiríronse hábitos alimenticios adecuados.				
Analizouse e comparouse a propia alimentación cunha sa.				
O alumnado trouxo merendas saudables para o recreo.				
O Centro participou activamente na campaña de consumo de froita fresca.				
Participouse activamente nas actividades do recreo.				
Participouse activamente na realización da milla diaria.				
Participouse nas actividades deportivas ofertadas pola ANPA				
Participouse nas actividades do programa XOGADE.				
Adquiriuse o hábito de aseo despois das sesións de Educación física.				
Adquiriuse o hábito de lavar as mans despois de ir ao baño e antes de merendar.				
O alumnado lava os dentes despois do almorzo e comida.				
Adquiríronse hábitos de protección contra o sol ao saír ao patio.				
Adquiriuse unha postura axeitada ao estar sentado.				
Interiorizouse o xeito correcto de levar a mochila.				
Respéctanse as normas de seguridade para evitar accidentes.				
Adquiríronse coñecementos básicos de primeiros auxilios axeitados á súa idade.				
Interiorizouse a utilización do cinto nas saídas en autobús.				
Cómprense as normas de educación viaria nas saídas a pé.				
O alumnado axudouse compartiu e cooperou.				
Lográronse adquisicións nas linguaxe, cálculo e expresión plástica a través da experiencia				
Implicáronse as familias na realización das actividades.				
Os obxectivos adecúanse ás características do alumnado.				
Actividades realizadas contribuíron ao logro das competencias clave.				
A selección de contidos está de acordo co desenvolvemento evolutivo do alumnado.				
A metodoloxía utilizada favorece as aprendizaxes do alumnado.				
Os materiais utilizados facilitan unha aprendizaxe significativa e funcional.				
Utilizáronse as TIC				
Programáronse variedade de actividades complementarias e extraescolares relacionadas cos hábitos saudables.				
Existen mecanismos favorecedores das normas de convivencia que permitan un desenvolvemento adecuado das actividades de clase				

INDICADORES DE LOGRO PARA AVALIAR O PROCESO DE ENSINO E A PRÁCTICA DOCENTE				
INDICADORES DE LOGRO DO PROCESO DE ENSINO	**PUNTUACIÓN**			
	1	**2**	**3**	**4**
1. O nivel de dificultade foi axeitado ás características do alumnado.				
2. Conseguiuse crear un conflito cognitivo que favoreceu a aprendizaxe.				
3. Conseguiuse motivar para lograr a actividade intelectual e física do alumnado.				
4. Conseguiuse a participación de todo o alumnado.				
5. Contouse co apoio e implicación das familias no traballo do alumnado.				
6. Mantívose un contacto periódico coa familia por parte do profesorado.				
7. Adoptáronse as medidas curriculares adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
8. Adoptáronse as medidas organizativas adecuadas para atender ao alumnado con NEAE.				
9. Atendeuse adecuadamente á diversidade do alumnado.				
10. Usáronse distintos instrumentos de avaliación.				
11. Dáse un peso real á observación do traballo na aula.				
12. Valorouse adecuadamente o traballo colaborativo do alumnado na aula.				
INDICADORES DE LOGRO DA PRÁCTICA DOCENTE	**PUNTUACIÓN**			
	1	**2**	**3**	**4**
1. Como norma xeral fanse explicacións xerais para todo o alumnado				
2. Ofrécense a cada alumno/a as explicacións individualizadas que precisa				
3. Elabóranse actividades atendendo á diversidade.				
4. Elabóranse probas de avaliación adaptadas ás necesidades do alumnado con NEAE.				
5. Utilízanse distintas estratexias metodolóxicas en función dos temas a tratar.				
6. Combínase traballo individual e en equipo.				
7. Poténcianse estratexias de animación á lectura.				
8. Poténcianse estratexias de expresión e comprensión oral e escrita.				
9. Incorpóranse as TIC aos procesos de ensino-aprendizaxe.				

A DIFUSIÓN E COMUNICACIÓN deste plan, levarase a cabo

- Para o profesorado: a través da CCP, Claustro, Consello Escolar, reunións de ciclo, reunións das comisións, sobre todo na comisión de convivencia.
- Para as familias: a través de circulares, reunións trimestrais, páxina web, axenda escolar, AbalarMóbil, etc.
- Para o alumnado: mediante carteis, información directa nas aulas, exposición do traballo realizado, revista escolar, titorías de clase, etc.

4. CERTIFICACIÓN DO CLAUSTRO DE PROFESORES E CONSELLO ESCOLAR.

Este Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables que figura nas páxinas anteriores a esta certificación, foi aprobada polo Claustro de Profesores/as e polo Consello Escolar en sesións ordinarias celebradas ambas o día 26 de setembro de 2023.

En Vincios, a 26 de setembro de 2023

O Equipo Directivo