

PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES

INTRODUCCIÓN

A Organización Mundial da Saúde (OMS) define “saúde” como o estado completo de benestar físico, mental e social e non só a ausencia de afeccións ou enfermidades.

Neste sentido, dende o CEIP Plurilingüe de Vite, intentamos formarnos en diferentes campos e levamos a cabo distintos proxectos que nos permitan axudar ao alumnado a desenvolverse tanto a nivel educativo-didáctico como a nivel físico, mental e social.

En canto á actividade física e á saúde tocamos diferentes aspectos como:

- Actividade física nos tempos de lecer.
- Mediación entre iguais.
- Alimentación: nutrición, horto, plantación de árbores,...
- Actividades coas familias e con entidades locais: centro de maiores, AECC, policía local, etc.; relacionadas co desenvolvemento coa saúde a nivel social e emocional.

Tal é o noso compromiso co benestar e a saúde da comunidade educativa que o proxecto interdisciplinar deste curso escolar é: “AGRO-XOGO, VITE EN VERDE”.

Evidentemente todas estas iniciativas naceron das necesidades que se fomos observando ao longo dos últimos anos: alumnado con dificultades de socialización e/ou dificultades emocionais, merendas pouco saudables, falta de hixiene persoal ou sedentarismo, foron indicadores que nos levaron a facer este tipo de propostas.

Por último, indicar que procuraremos que as actividades propostas cheguen, dun modo ou outro a toda a comunidade educativa, pero a súa participación será sempre voluntaria.

OBXECTIVOS

Estes obxectivos están pensados para toda a comunidade educativa.

1. Loitar contra a inactividade física e o sedentarismo, creando hábitos que perduren fóra do centro escolar.
2. Fomentar actividades físico-deportivas durante os tempos de lecer.
3. Promover a experimentación de hábitos alimentarios saudables e sostibles e favorecer a súa consolidación.
4. Reducir/evitar/eliminar os alimentos non aconsellables nas merendas.
5. Desenvolver habilidades sociais básicas e a intelixencia emocional a través do xogo e outras actividades, no tempo de lecer.

ORGANIZACIÓN, DESENVOLVEMENTO E METODOLOXÍA

O “plan de actividades física e saúde” engloba outros plans e proxectos de centro que nos permiten traballar nos diferentes ámbitos propostos:

- Plan PROXECTA. Participamos en *XOGADE*, *Coñece o meu club*, *Móvete+*. Aquí facemos convivencias deportivas con outros colexios e federacións. Os venres toda a comunidade educativa está convidada a bailar co “Móvete +”. Tamén lle abrimos as portas aos clubs que queiran amosar as súas actividades e ofertalas a través da ANPA.
- Programa de Patios Inclusivos. Neste caso propóñense diferentes espazos para distintos días da semana nos que o alumnado poida aprender a xogar á vez que socializa e aprende normas dos xogos e de convivencia (intelixencia emocional).
- EDUexcelencia. Este curso centrámonos no fomento da convivencia e o benestar emocional.
- EDUsaúde. Fomentamos o benestar físico e emocional da comunidade educativa con distintas actividades, unha relacionadas coa alimentación e outras co movemento.
- EDUSOSTENIBILIDADE. Contamos cun horto e un composteiro propios. Plantamos diferentes vexetais e legumes que se cociñan na propia escola.

Creamos o noso propio compost. Participamos en Voz Natura e contamos cun programa de alimentación sostible que imparte un nutricionista.

- INCLÚE-T. Buscamos que toda a comunidade educativa atope o seu lugar na escola, dende o alumnado ata as familias, incluíndo ás persoas maiores da contorna. Contamos cun aula multisensorial para o alumnado con Necesidades Educativas Especiais. Temos un grupo de alumnas e alumnos mediadores, entre outras actividades.
- Programa de Educación Viaria impartido pola policía local que inclúe unha ruta a pé pola cidade, unha ruta en bicicleta e unha saída ao parque de vars de Amio, para aprender a movernos pola cidade como peóns e como condutores.

O calendario de aplicación deste curso escolar é:

	1º TRIMESTRE	2º TRIMESTRE	3º TRIMESTRE
Plan PROXECTA	x	x	x
Patios inclusivos	x	x	x
EDUexcelencia	x	x	x
EDUsaúde	x	x	x
EDUSOSTENIBILIDADE	x	x	x
INCLUE-T	x	x	x
Educación viaria	x		x

Na medida do posible utilizaremos metodoloxías activas como a aprendizaxe baseada en proxectos ou a gamificación.

Nos recreos e tempos de lecer usaremos o xogo como recurso metodolóxico.

SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN

Nas sesións de equipos de dinamización do centro escolar realizaremos un seguimento mensual das actividades que se van propoñendo en cada apartado do proxecto.

Cara o final de cada trimestre valoraremos se se están alcanzando os obxectivos propostos ou non e ao final de curso proporanse, de ser o caso, medidas de mellora.

OBXECTIVO	Non acadado	Pouco acadado	Bastante acadado	Totalmente acadado	Propostas de mellora
Loitar contra a inactividade física e o sedentarismo, creando hábitos que perduren fóra do centro escolar.					
Fomentar actividades físico-deportivas durante os tempos de lecer.					
Promover a experimentación de hábitos alimentarios saudables e sostibles e favorecer a súa consolidación.					
Reducir/evitar/eliminar os alimentos non aconsellables nas merendas.					
Desenvolver habilidades sociais básicas e a intelixencia emocional a través do xogo e outras actividades, no tempo de lecer.					

Santiago de Compostela, a 26 de setembro de 2023.

Asdo.: Carmen M^a Lojo Abeijón