

---

# Plan

## de actividades físicas e hábitos saudables

---

## 1. Introducción

Non é posible unha boa educación física cando o resto do claustro se desentende do corporal. Xeneralizar a actividade deportiva en calquera sociedade será un propósito fracasado se pensamos que unha tarefa tan importante depende só duns poucos. Ao contrario e como en tantos outros ámbitos, require de grandes doses de **transversalidade** para poder chegar a todos os sectores e a todas as xeracións. Necesítanse ambicións compartidas e necesítase traballo cooperativo.

A promoción de estilos de vida saudables que inclúan una dieta equilibrada e unha práctica de actividade física adecuada é, na actualidade, unha prioridade sanitaria na liña co Plan de Prioridades Sanitarias de Galicia e as propostas da Estratexia de Promoción da Saúde e Prevención no Sistema Nacional de Saúde (SNS) e, en concreto, coa prevención da obesidade infantil e o sedentarismo como factores de risco das enfermidades crónicas máis prevalentes na nosa sociedade (enfermidades cardiovasculares, cánceres, diabetes...) e responsables de incapacidade e morte prematura.

Actualmente nos centros escolares impartense, de maneira transversal, contidos e actividades para a adquisición de hábitos de vida saudable que inclúen una dieta equilibrada e actividade física.

Debido aos cambios producidos nos últimos anos en nosa sociedade, como poden ser os cambios nos patróns de actividades de ocio e tempo de lecer, así como de alimentación coa imitación de patróns alimentarios de outras culturas, a comida rápida, etc.; cada vez adóptanse novas formas de alimentación que se afastan dun estilo equilibrado e saudable.

Por este motivo, pretendemos potenciar a dieta equilibrada e actividade física. Para elo queremos diferenciar entre deporte, actividade e exercicio físico. O deporte é aquel que está federado e institucionalizado como poden ser o tenis e o baloncesto. A actividade física é calquera movemento corporal no que interveñan os músculos e que produza un gasto enerxético. Polo contrario, o exercicio físico é aquela actividade física que ten uns obxectivos marcados e realizase co certa organización.

Queremos fomentar a actividade física dentro dos patróns de ocio tempo libre, xa que durante os últimos anos os hábitos de vida variaron, dando lugar a un estilo de vida máis sedentario.

**b) Análises do contexto, recollerá, como mínimo, a situación de partida no centro na relación coa práctica diaria de deporte e de exercicio físico e actividade física, a alimentación e os hábitos de vida saudable, a hixiene persoal e o descanso.**

O Centro educativo atópase no concello de Boimorto, nunha beira da que poderíamos chamar pequena zona urbana do pobo. Esta consta dunha rúa principal que atravesa o mesmo na que se atopan a maioría das vivendas e os locais comerciais e de servizos do lugar.

Ata o curso 2002/2003 os alumnos/as de educación infantil e primeiro ciclo de primaria pertencían exclusivamente ao entorno próximo do concello, sendo grupos pouco numerosos (entre 7 e 10 alumnos/as por clase). No primeiro curso de segundo ciclo de primaria incorporábanse ao centro os nenos e as nenas das escolas unitarias de Brates e Sendelle, co que aumentaba a ratio por niveis ata 15 ou 20.

En xuño de 2003 suprimíronse as escolas unitarias mencionadas, polo que a partires do curso 2003/2004 intégrase o alumnado destas ao centro, recollendo este a todos os alumnos/as do concello, tendo unha ratio media por grupo de 15 ou 20 nestas dúas primeiras etapas. En secundaria recolle, ademais, os alumnos e alumnas dos concellos de Sobrado e Vilasantar para cursar a ESO (a etapa de Primaria transcorre nos CEIPs dos concellos de referencia), pasando a ter dúas aulas por nivel xa que, de forma aproximada, se dobraba a matrícula por curso respecto a Primaria (entre 40 e 50 alumnos/as).

En setembro de 2017 a ratio media por grupo baixou nas tres etapas, sendo en infantil de 8, en primaria de 5 e na única liña de secundaria de 19.

En calquera caso, o alumnado do centro procede, na súa totalidade dos concellos de Boimorto, Sobrado dos Monxes e Vilasantar. Calquera destes presentan características similares: entorno rural de baixa ocupación humana, moi dispersa, carente de núcleos de poboación o suficientemente grandes para posibilitar equipamentos sociais, culturais e deportivos comparables ao entorno urbano ou semiurbano. Isto leva custos elevados para a prestación de moitos servizos e a inexistencia doutros.

A maioría do alumnado reside en pequenas entidades de poboación onde apenas contan con cativos da súa idade para relacionarse o que dificulta o seu proceso de socialización, e non contan co acceso próximo a ofertas culturais, deportivas ou de ocio o que lles fai

ter un déficit neses campos. Isto redunda de moitas formas no centro: os alumnos/as reproducen pautas de comportamento pouco apropiadas para a súa convivencia no recinto escolar, aínda que axeitadas para ó entorno de orixe, moitos deles priorizan ou enchen desproporcionadamente os aspectos de relación e de ocio en contra doutros aspectos educativos de máis esforzo e concentración individual, existe unha gran separación entre a realidade que se percibe no centro e a realidade que se vive na seu lugar de residencia o que fai que a algúns alumnos/as lles custe adaptarse a institución educativa e incluso non interioricen a necesidade educativa.

A separación física entre o centro e os distintos lugares de residencia do alumnado supón tamén unha maior dificultade para o achegamento de pais e nais o centro educativo e a súa participación na vida do mesmo. Mesmo a adicación ó sector primario da maioría da poboación fai que non se conte con horarios estables nos que se poida establecer un tempo de adicación ó ámbito educativo dos fillos/as e se incremente a separación entre a educación na escola e a educación na familia.

Como en moitas outros pequenos concellos do interior de Galicia, as familias están compostas por varias xeracións que conviven no mesmo domicilio: a casa onde o herdeiro/a convive co seu cónxuxe, cos seus pais (avós dos alumnos/as) e os seus fillos/a (alumnos/as); e ás veces xunto con outros membros consanguíneos ou afines da familia do/a primeiro/a. Todos eles, en moitos casos, colaboran nas tarefas diarias do mantemento de explotacións agropecuarias, aínda que cada vez máis algún membro da familia compatibiliza esta axuda cun traballo fóra do sector primario. Nos últimos anos estase dando o caso de que a maioría da xente nova (antigos alumnos e alumnas) están a marchar a traballar ou estudar lonxe do entorno no que conviviron durante a súa infancia e os seus anos de ensinanza básica, co que se pon en perigo tanto a continuidade da sociedade e a familia no ámbito rural coma tradicións, costumes, traballos e formas culturais que nos chegaron xeración tras xeración ata o momento actual.

A maioría do alumnado exprésase en galego na súa fala ou comunicación oral, aínda que para a comunicación escrita empregan algo máis, segundo o rexistro, o castelán. De todos os xeitos fora do ámbito escolar os alumnos e alumnas apenas desenvolven a lectura e a escritura (nin en galego nin en castelán), ocupando o seu tempo de lecer noutras actividades de lecer e colaborando nas tarefas da casa.

### **c) Obxectivos, dos que se especificarán indicadores.**

O plan de actividades físicas e hábitos saudables tenderá 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.

### **Os obxectivos e chegar á metade da recomendación da OMS en canto actividade diaria.**

As recomendacións para este grupo de idade son: Recomendacións por grupos de idade. A OMS fixo recentemente recomendacións para os diferentes grupos de idade (4), de 5 a 17 anos, de 18 a 64 e de 65 en diante.

Outros organismos fixeron tamén recomendación aos menores de 5 anos. Grupo de menos de 5 anos. Segundo unha revisión sistemática (66) contemplando as idades entre 2 e 6 anos, só a metade da poboación realizaba actividade física suficiente a estas idades, e o 89% de tempo que os nenos e nenas pasan nas escolas infantís corresponde a actividades sedentarias. Segundo datos canadenses, en 1971 a idade media á que se comezaba a ver a televisión era de 4 anos, na actualidade é de 6 meses.

Os parámetros para os nenos de 1 a 3 anos 30 minutos de actividade estruturada e de 1 hora de actividade desestruturada ao día.

Os parámetros para os **4 e 5 anos pero pasando a 1 hora de actividade estruturada. e de 1 hora de actividade desestruturada** ao día.

Grupo de **5 a 17 anos. Acumular un mínimo de 60 minutos diarios** de actividade física moderada ou vigorosa (obxectivo mínimo de actividade física diaria para mellorar a saúde e previr as ECNT). A actividade física durante máis de 60 minutos reporta beneficios adicionais para a saúde. A actividade física diaria debería ser, na súa maior parte, **aeróbica**. Conviría incorporar actividades vigorosas, en particular para fortalecer os músculos e os ósos, como mínimo tres veces á semana.

Grupo de **18 a 64 anos. Acumular un mínimo de 150 minutos semanais** de actividade física aeróbica moderada, ou ben un mínimo de 75 minutos semanais de actividade aeróbica vigorosa, ou ben unha combinación equivalente de actividade moderada e vigorosa. A actividade aeróbica realizarase en sesións de 10 minutos, como mínimo. Para obter maiores beneficios, os adultos deberían incrementar eses niveis ata 300 minutos semanais de actividade aeróbica moderada, ou ben 150 minutos de actividade aeróbica vigorosa cada semana, ou ben unha combinación equivalente de actividade moderada e vigorosa. Deberían realizar exercicios de fortalecemento muscular dos grandes grupos musculares dous ou máis días á semana.

### **Actividades durante os recreos**

Actividade que realizaremos ao longo de todo ano escolar no período recreo de media mañá.

Tempo de lecer, durante os recreos , temos 10 recreos en infantil e primaria ( 85 minutos ao día) e 6 na ESO 30 minutos diarios e o mércores 35 minutos máis.

## **Infantil e Primaria**

### **ACTIVIDADE PATIOS DINÁMICOS**

#### ***Infantil e Primaria***

Actividade que realizaremos ao longo de todo ano escolar no período recreo de media mañá. O recreo é un dos momentos da xornada escolar no que se pode observar como actúa o alumnado de forma espontáneo. É alí onde dispón de máis liberdade e onde se relaciona cos seus iguais, aflorando a súa personalidade e os seus gustos. Por tanto, convértese non só nun espazo onde obter interesante información senón nunha fonte de conflitos e aprendizaxes que debe ser aproveitada.

Así se fai necesario incorporar un proxecto de patios dinámicos que, permita mellorar a convivencia, a inclusión de alumnado con necesidades educativas especiais, mellore a organización dos patios e dote de máis recursos de lecer, aprendizaxe e entretemento.

Para a elaboración do proxecto partimos dunha análise da realidade do noso patio, de propostas dos alumnos/as, de profesores/as e familias. Buscouse un proxecto que favoreza a relación dos alumnos/as baseadas no respecto mutuo, a empatía e asertividade.

Como obxectivos principais podemos destacar os seguintes:

- Crear conciencia entre os docentes acerca da importancia dos patios de recreo e a incidencia no proceso de ensino aprendizaxe e no desenvolvemento do alumnado
- Conseguir o compromiso do profesorado para conseguir que os patios sexan espazos de interacción e goce social

- Ofrecer ao alumnado unha nova proposta que teña en conta os seus propios intereses e unha fundamentación pedagóxica.
- Facilitar o desenvolvemento persoal do alumnado favorecendo o desenvolvemento de competencias sociais e as relacións interpersoais...
- Fomentar unha organización equilibrada de patios que favoreza a interacción entre nenos e nenas
- Encamiñarse cara a unha convivencia pacífica. Preténdese mellorar a convivencia minimizando os riscos e conflitos que xorden nos recreos, pero tamén promovendo habilidades para a resolución construtiva e pacífica de conflitos que xurdan (mediación).
- Valorar a importancia de coidar a contorna. Todo iso reflíctese en: orde nos desprazamentos dentro do colexio, coidado da ambientación e a limpeza, fomento das tres R da reciclaxe, concienciación sobre a importancia de coidar o colexio entre todos ...
- Mellorar as instalacións dos patios de recreo.
- Adquirir materiais e xogos para poñelos ao dispor do alumnado.

### **ACTIVIDADE NO MEDIO ACUÁTICO. PISCINA MUNICIPAL DE ARZÚA**

#### ***3º,4º,5º,6º Primaria***

Actividade que realizaremos ao longo de dous trimestres, unha vez por semana, xuntando o recreo cunha hora de E.F..

Entre os moitos fines que buscamos con ela cabe mencionar:

- Mellorar hábitos posturais incorrectos, axudando a corrixir pequenos problemas como: escolioses, cifoses,...
- Aprender, ou perfeccionar ou distintos estilos de natación, conseguindo que os nenos/as sexan autónomos no medio acuático.
- Crear unha maior autonomía nos nenos/as a hora de cambiarse, asearse,....
- Mellorar a autonomía dentro do medio acuático, xa sexa con fines recreativos, educativos, utilitarios, ou deportivos.
- Inculcar hábitos de hixiene e aseo corporal despois da actividade.

- Seguridade, e confianza en si mesmo en medios non habituais (acuático).

### **ACTIVIDADE ETAPA CAMIÑO DE SANTIAGO**

#### ***5º 6º Primaria***

Actividade que realizaremos ao longo do 2º e 3º trimestre, facendo o tramo do camiño de Santiago comprendido entre Melide e Santiago. Fraccionando en catro etapas de un día, sendo cada unha de 12/13 km.

Os obxectivos principais que buscamos son os seguintes:

- Concienciar a os nenos no coidado e respecto pola natureza.
- Amosar descubrir o patrimonio cultural que nos rodea gracias a actividade física.

### **ACTIVIDADE XORNADA XOGOS TRADICIONAIS**

#### ***Infantil e Primaria***

Os xogos tradicionais entretivéronnos durante décadas. Antes da chegada das novas tecnoloxías eran esenciais, agora perderon terreo pero os seus valores seguen intactos. Para equilibrar a balanza adicamos especial atención aos xogos de sempre, aos xogos que sobreviviron xeración tras xeración demostrando, ao longo de séculos, ser unha gran ferramenta educativa.

Os obxectivos principais que buscamos con esta actividade son:

- Promover espazos lúdicos tradicionais no descanso escolar.
- Recoñecer os xogos tradicionais máis destacados da zona de influencia da institución.
- Seleccionar os xogos tradicionais coa participación de pais de familia e nenos de grao
- terceiro, para que sexan partícipes na creación de espazos lúdicos de aprendizaxe.

Sinalar como aspectos que se traballan en todas as actividades os seguintes:

- Axudar ao desenvolvemento integral dos nenos gracias a actividade física.



- Mellorar as relacións interpersoais.
- Optimizar as Cualidades Físicas do Movemento.
- Utilizar o xogo como medio de socialización.
- Inculcar valores de respecto, civismo e cooperación.

## ESO

### Actividades durante os recreos

Actividade que realizaremos ao longo de todo ano escolar no período recreo de media mañá.

#### **Competicións internas e actividades físicas durante os recreos:**

##### **Actividades;**

- Zumba.
- Recorrer unha milla.

##### **Competicións;**

- Fútbol
- Balonmá
- Baloncesto
- Volei
- Brilé
- Padel
- Tenis

### Outras actividades durante o curso

**Gymkhanas** onde participa toda a ESO en grupos mixtos de diferentes clases, principalmente realízanse xogos populares.nas seguintes datas;

Magosto, previa festa nadal, da semana santa e do fin de curso.

#### **Coreografías no Entroido.**

## Actividades extraescolares.

### **ACTIVIDADE ETAPA CAMIÑO DE SANTIAGO**

#### **1º e 2º ESO**

Actividade que realizaremos ao longo do 2º e 3º trimestre, facendo un tramo do camiño de Santiago comprendido entre Melide e Santiago.

Os obxectivos principais que buscamos son os seguintes:

- Concienciar a os nenos no coidado e respecto pola natureza.
- Amosar descubrir o patrimonio cultural que nos rodea gracias a actividade física.

3º-4º ESO Escape room Lugo.

3º-4º ESO Bautismo de surf na praia de Bastiagueiro en Maio.

ESO Fornelos Wakeclub . Maio.

### **Día do deporte en Arzúa.**

#### **ESO**

Actividade que realizaremos no mes de maio, unha xornada deportiva no IES de Arzúa.

Día do deporte en Arzúa, triangular IES Arzúa , IES Melide, multideporte.

Os obxectivos principais que buscamos son os seguintes:

- **Participar unha xornada multideporte contra outros alumnos de outros centros có respecto como valor principal da actividade polo encima da competición.**
- **Realizar**

### **Bautismo de surf na praia de Bastiagueiro.**

#### **3º-4º ESO**

Actividade que realizaremos ao longo do mes de maio, facendo unha xornada na praia de Bastiagueiro na escola de surf After Surf.

Os obxectivos principais que buscamos son os seguintes:

- Concienciar a os nenos no coidado e respecto pola natureza.
- Amosar descubrir o patrimonio natural das praias de Galiza.
- Presentar e realizar unha actividade nova no medio acuático.
- 

### **Fornelos wake club**

#### **ESO**

Actividade que realizaremos ao longo do mes de maio, facendo unha xornada na ría fluvial de Fornelos no club de fornelos wake club.

Os obxectivos principais que buscamos son os seguintes:

- Concienciar a os nenos no coidado e respecto pola natureza.
- Amosar descubrir o patrimonio natural das rias de Galiza.
- Presentar e realizar varias actividades nova no medio acuático.

Kayaks.

Wakeboard.

e actividades acuáticas.

### **Contribución transversal dos departamentos, titorías e**

#### **Proxecto competencial :**

Pendente de elaboración.

**d) Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan, no seu caso, de difusión.**

Avaliación na Memoria anual do centro.

Modificación do Plan de actividade física na PXA capítulo I.

Difusión a través da paxina web do centro.