



PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

**CPI PONTE CARREIRA
(OUTUBRO 2023)**



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN DO CENTRO	4
3. ANÁLISE DO CONTEXTO	5
4. OBXECTIVOS DO PLAN	6
5. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E DIFUSIÓN	8

1. INTRODUCCIÓN

O Plan de actividades físicas e saudables debe fundamentarse na adquisición das capacidades que contribúan ao desenvolvemento persoal e a unha mellor calidade de vida relacionada coa saúde. Ten que dirixirse cara ao coñecemento progresivo da conducta motora e á adquisición de actitudes, valores e normas referentes ao corpo e ao movemento.

Un dos obxectivos principais debe ser fomentar a adquisición dun estilo de vida activo e saudable que lle permita ao alumnado chegar a consolidar hábitos e, posteriormente, perpetualos ao longo da súa vida. Eses hábitos de vida saudable son a clave para evitar o sedentarismo e a obesidade contribuindo a ter calidade de vida. Temos que inculcar ao noso alumnado que a actividade física ten que estar no presente e no futuro do seu día a día.

Para abordar con posibilidades de éxito as numerosas situacións motrices ás que se verá exposto o alumnado ao longo da súa vida, será preciso desenvolver de maneira integral capacidades de carácter cognitivo e motor, pero tamén afectivo-motivacional, de relacións interpersoais e de inserción social. Deste xeito, o alumnado terá que aprender a xestionar as súas emocións e as súas habilidades sociais en contextos de práctica motriz.

O plan que imos presentar está en consonancia co Proxecto de vida activa e deportiva (PVAD) que levamos varios cursos facendo no centro e no que intentamos integrar a toda a comunidade educativa. Fomentamos non só a práctica deportiva a través do deporte escolar (XOGADE) e das diferentes competicións as que asistimos, se non que intentamos que forme parte da ideoloxía e sinais de identidade do noso centro. Buscamos a adquisición de hábitos saudables relacionados coa actividade física, alimentación, relación social cos compañeiros/as doutros centros educativos, implicación do resto da comunidade educativa e todo o que permita unha mellora da saúde e da calidade de vida dos nosos rapaces e rapazas.

2. CONTEXTUALIZACIÓN DO CENTRO

O CPI Ponte Carreira é un centro no que contamos con 2 unidades de Educación Infantil (17 alumnos/as), 6 unidades de Educación Primaria (81 alumnos/as) e 4 unidades de Educación Secundaria (46 alumnos/as).

Está enmarcado na comarca de Ordes, de ámbito rural con gran dispersidade xeográfica entre o alumnado. O núcleo principal do concello de Frades é Ponte Carreira, lugar onde se atopa o centro educativo, así como o centro de saúde, bancos, restauración e diversos negocios relacionados cos servizos. A principal actividade económica deste concello é a agricultura e gandería.

O centro educativo funciona como referencia para o alumnado como promotor de hábitos de vida saudables e deportivos, sendo o lugar onde se realizan as actividades lectivas así como as actividades extraescolares e deportivas xa que o pavillón polideportivo atópase dentro do centro educativo.

As instalacións do centro tamén conta con dúas amplas zonas de lecer (primaria e secundaria) e unha aula de psicomotricidade para os máis pequenos.

No concello existen diferentes espazos habilitados para a práctica deportiva:

- Complexo deportivo Papucín: Piscina municipal, pista de Padel descuberta e área de xogos
- Pavillón polideportivo de Ponte Carreira
- Pista de Padel cuberta de Abellá
- Pista de Tenis descuberta Ledoira
- Campo de fútbol de herba artificial de Abellá
- Campo de fútbol de Ponte Carreira
- Pista polideportiva descuberta de Céltigos
- Pista polideportiva descuberta de Aiazo
- Pista polideportiva descuberta de Moar
-

A redacción deste plan serviranos para concretar a evolución pasada, a situación presente e as posibles liñas futuras de actuación.

3. ANÁLISE DO CONTEXTO

A implementación do proxecto deportivo que levamos a cabo no noso centro dende fai varios cursos e a valoración que se fixo dos resultados obtidos, dannos unha idea do que se pode mellorar en relación cos hábitos de vida saudables e de práctica de actividade física diaria.

Nas etapas de Educación Infantil e Primaria o alumnado é moi activo, participando en actividades relacionadas co deporte e movemento e cumprindo cas recomendacións que realizan diferentes organismos como a OMS (Organización Mundial da Saúde) en canto a práctica de actividade física diaria. O problema atopámolo na etapa de Secundaria xa que baixa a dedicación horaria destinada a práctica de actividade física e deportiva segundo as últimas enquisas.

En canto aos hábitos alimenticios, foméntase dende o comedor escolar unha dieta saudable, rica en alimentos variados e de tempada, fomentando o consumo de carnes, peixes, legumes e demais alimentos que nos aporten a enerxía necesaria para o noso día a día. A ampla maioría do noso alumnado come diariamente no comedor escolar.

Sabemos que o tempo curricular dedicado á Educación Física ven determinado polos diferentes currículos nas diversas etapas que temos no noso centro. Ademais deste tempo semanal, podemos indicar o tempo de lecer diario do noso alumnado, 30 minutos no recreo da mañá e 45 minutos no recreo do mediodía (etapas infantil e primaria) e 40 minutos de recreo en secundaria repartidos en dous tempos de 10 e 30 minutos respectivamente. Neste tempo de lecer a gran maioría do alumnado o emprega para xogar e realizar actividades que impliquen movemento.

Contamos con outras actividades relacionadas coa actividade física que levamos a cabo no centro:

- Xogos de benvida, xogos no Magosto e xogos de fin de curso.
- Deporte escolar (campo a través, bádminon e torneos intercentros).
- Carreira solidaria “Save the Children”.
- Rutas de sendeirismo (Ed. Secundaria).
- Probas de condición física DAFIS.
- Recreos activos (xogos con material diverso e competicións deportivas).
- Actividade de Taichi e relaxación (Ed. Secundaria).
- Uso de Fitball en vez de cadeiras nalgunhas clases de Secundaria.

4. OBXECTIVOS DO PLAN

A finalidade deste Plan radica en implementar un estilo de vida activo e saudable orientado a toda a comunidade educativa. Como centro, somos conscientes de que a actividade física e unha das claves para garantir unha mellor calidade de vida, desde a infancia ata a vellez. A práctica regular de exercicio físico e hábitos saudables en nenos/as e adolescentes é un factor clave na prevención e no tratamento do sobrepeso, da obesidade, das enfermidades cardiovasculares, de alteracións psicolóxicas, e a evidencia científica confirma que a rapazada fisicamente activa renden mellor academicamente. Por todo isto pretendemos implantar, dentro da filosofía do centro, o valor de que somos un centro activo e saudable.

Os obxectivos propostos a continuación establécense atendendo a criterios “SMART”:

- Específicos (Specific), o máis concretos posibles.
- Medibles (Measurable), deben responder a metas cuantificables.
- Alcanzables (Achievable), é dicir, ambiciosos e realistas.
- Relevante (Relevant), enfocados a beneficios para o conxunto do centro.
- Definidos no tempo (Time bound), facilitando así a súa identificación.

Obxectivo 1:

Promover actividades físicas integradas no noso centro, dentro e fóra do mesmo, para que a totalidade do alumnado poida acadar a cantidade mínima de actividade física recomendada por diferentes institucións e estudos de referencia para manter unha boa saúde e progresar no seu desenvolvemento motor, evitando ou reducindo o analfabetismo motor.

Indicadores:

- A) Actividades recreativos e torneos/ligas propostas nos recreos.
- B) Participación en celebracións conxuntas dentro do horario escolar (magosto, día do peón, entroido, carreira solidaria *Save the children...*).
- C) Inscricións en XOGADE.
- D) Coñece o meu club.

Obxectivo 2:

Valorar a Condición Física relacionada coa saúde do alumnado participante a través do programa DAFIS.

Indicadores:

- A) Porcentaxe de participación no programa.

B) Análise dos datos obtidos.

Obxectivo 3:

Visibilizar as actividades desenvoltas na nosa conta de Instagram “*deportenaponte*”.

Indicadores:

A) Número de publicacións e visitas realizadas.

Obxectivo 4:

Identificar hábitos de saúde e consumo de actividade física do noso alumnado que nos permita tomar decisión para o desenvolvemento do plan nun futuro.

Indicadores:

A) Enquisas realizadas.

Obxectivo 5:

Dar a coñecer a oferta de actividade física de calidade no ámbito local para optimizar os recursos existentes entorno aos centros escolares (escolas deportivas municipais, actividades promovidas desde as ANPAS, clubs deportivos...).

Indicadores:

A) Contactar coas entidades da contorna para solicitar información sobre a súa oferta de actividade físico-deportiva, darlla a coñecer ao alumnado, animándoos a participar nelas.

Obxectivo 6:

Coñecer e describir as experiencias do alumnado e o profesorado durante a posta en práctica do programa.

Indicadores:

A) Observación sistemática das actividades, listas de cotexo e entrevistas.

A metodoloxía empregada será a Investigación-Acción e estará caracterizada polo traballo colaborativo, democrático e interdisciplinar entre todos os axentes implicados nel (profesorado, alumnado, familias, entidades, agrupacións, clubs...), buscando a apertura do noso centro á comunidade e que esta nos axude a xerar aprendizaxes activas e un estilo de vida saudable, autónomo e responsable.

5. PROCEDIMIENTO DE SEGUIMIENTO, AVALIACIÓN E DIFUSIÓN

No procedemento de seguimento do noso plan diferenciamos dúas avaliación complementarias. Unha de tipo continuo e outra a modo de conclusión ou final que non serva para comezar outro novo ciclo cara ao curso seguinte.

- No contexto da avaliación procesual a frecuencia da súa realización será como mínimo unha vez ao trimestre. Os aspectos a valorar incluírán o estado da execución das accións, a análise e valoración dos resultados e, de ser o caso, as posibles modificacións das accións e as propostas de mellora.
- A avaliación final terá lugar ao rematar o curso académico para ser incluída na memoria correspondente. Os aspectos a considerar incluírán, entre outros, a valoración do logro dos obxectivos e as propostas de mellora.

Para a súa avaliación analizaremos os datos extraídos utilizando procedementos e instrumentos de avaliación adecuados en concordancia coas actividades programadas, a destacar:

- Caderno de notas do coordinador do proxecto.
- Diario ou rexistro anecdótico cumprimentados polos colaboradores no proxecto.
- Observación sistemática dos participantes.
- Observación dos contextos escolares.
- Entrevistas grupal e individual as persoas implicadas no plan
- Listas de control de participación nas actividades.
- Cuestionarios.
- Fotografías das actividades.
- Análise dos datos de participación e comentarios, na conta de Instagram “*deportenaponte*”.
- Análise de documentos e información sobre o feito deportivo.

Para darlle publicidade e difusión a este plan será aprobado no Claustro e presentado ao Consello Escolar. Será incluído ademais na Programación Xeral Anual e na páxina web do centro para a súa consulta por parte de todos os membros da Comunidade Educativa.