

Proxecto

CÓDIGO DO CENTRO: 15005002
CENTRO: IES Ramón Otero Pedrayo - A Coruña - A Coruña
PROGRAMA: Contratos-Programa Innova 2023/24
ESTADO: Trámite
VERSION: 1

A) COMPROMISOS DO CENTRO EDUCATIVO

O centro comprométese a desenvolver a/as seguinte/s actuación/s:

a) Introducción

Xustificación da necesidade da realización do Plan de Mellora

A adopción de hábitos de vida saudable é un dos factores máis influentes no desenvolvemento dunha vida sa. Entre estes hábitos destaca a nutrición, cada vez máis decisiva na nosa sociedade a través da idea de que comer sa e desfrutar coa comida son accións compatibles e a actividade física, definida pola OMS como calquera movemento corporal producido polos músculos esqueléticos.

A adolescencia é una época na que se configuran e asentán moitos comportamentos futuros. Polo tanto, na adolescencia deben adoptarse hábitos que favorezan o disfrute dunha vida con mellor saúde na idade adulta.

Hoxe en día, a obesidade constitúe unha das epidemias máis preocupantes nos países desenvolvidos, que traen como consecuencia algunhas enfermidades como hipertensión arterial, diabetes, trastornos cardiovasculares. Pola outra banda, os trastornos da conduta alimentaria, como a anorexia e a bulimia aumentaron especialmente na poboación máis xoven.

Os adolescentes deberían adicar un promedio de 60 minutos ao día á práctica de actividades físicas de moderadas a intensas, principalmente aerobias, ao longo da semana.

Pensamos que agora é o momento de inculcar este plan ao alumnado do noso centro para que nun futuro integren estes hábitos de vida saudable (alimentación e actividade física) como algo habitual e normal na súa vida.

Consideramos que tamén é moi importante o benestar emocional como parte de hábitos de vida saudable e buscaremos actividades para a redución do estrés e ansiedade (ioga, pilates, meditación, etc.) no noso alumnado, e que o integren na súa vida nas ocasións que o requiran.

b) Análise DAFO

1. Debilidades

A diminución de actividade física nos adolescentes debido en parte polas novas tecnoloxías, as horas de permanencia na aula no horario escolar (soamente 2 horas de Educación Física á semana)

O aumento de alimentos procesados consumidos polos adolescentes, con maior cantidade de azúcares, grasas, sal, conservantes, etc.

2. Fortalezas

A unión dos diferentes departamentos participantes no plan do centro para aumentar a práctica de actividade física, coñecemento de novos menús saudables, e práctica de exercicios anti estrés en momentos puntuais.

A participación das/os nais e pais do centro nas charlas e actividades propostas no plan para as familias

Proxecto

CÓDIGO DO CENTRO: 15005002
CENTRO: IES Ramón Otero Pedrayo - A Coruña - A Coruña
PROGRAMA: Contratos-Programa Innova 2023/24
ESTADO: Trámite
VERSION: 1

A) COMPROMISOS DO CENTRO EDUCATIVO

O centro comprométese a desenvolver a/as seguinte/s actuación/s:

3. Ameazas

O aumento do uso das novas tecnoloxías. A falta de control do seu uso.
A falta de actividade física debido en parte ao enganche dos adolescentes a redes sociais, páxinas web,
O descoñecemento de actividades físicas apropiadas para adolescentes.
A facilidade para consumir os alimentos procesados (bos prezos, sabor intenso, presentación chamativas, modas)

4. Oportunidades

Profesorado implicado e comprometido co centro.
Familias implicadas.
Boa relación coas entidades locais.

c) Obxectivos do proxecto

Indiquen os obxectivos que pretenden acadar co desenvolvemento do presente Plan de Mellora

- a) Adquirir, por parte do alumnado, hábitos alimentarios saudables.
- b) Procurar un entorno alimentario saudable dentro do centro docente que promova e facilite una dieta diversificada, equilibrada e sa.
- c) Orientar ás familias na selección de alimentos saudables para o consumo do alumnado no centro docente.
- d) Incentivar a adquisición autónoma de produtos alimenticios saudables, promovendo una selección informada dos mesmos.
- e) Incrementar a actividade física efectiva diaria do alumnado ao longo do horario lectivo.
- f) Implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permita a coexistencia da práctica de actividade física co normal desenvolvemento das sesión lectivas.
- g) Favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos períodos de lecer, dentro e fóra do centro.
- h) Ter coñecementos básicos de control do estrés, ansiedade e con exercicios e pautas que poden utilizar en calquera situación.

d) Indicadores de logro do Plan de Mellora

Estableza os indicadores de logro (obxectivos e medibles), que permitan comprobar os avances acadados trala aplicación do Plan de Mellora ao finalizar o curso. Indique ata un máximo de 5.

- a) Conseguir que o alumnado faga un mínimo de 4 horas de actividade física no horario lectivo durante a semana.
- b) Facer que nas actividades culturais complementarias e extraescolares do centro se inclúan actividades físicas (andainas, xogos, recollida de lixo).
- c) Incentivar e observar no recreo e tempo de lecer a consumición de alimentos no procesados e saudables, facendo unhas fichas para a comprobación e elaborar una estatística de antes e despois do plan.
- d) Enquisa ao terminar o curso da utilización do aprendido no control da ansiedade e o estrés.
- e) Facer un receptorio saudable de receitas feitas polos/as pais/nais do alumnado seguindo as pautas dunha alimentación sa.

Proxecto

CÓDIGO DO CENTRO: 15005002
CENTRO: IES Ramón Otero Pedrayo - A Coruña - A Coruña
PROGRAMA: Contratos-Programa Innova 2023/24
ESTADO: Trámite
VERSION: 1

A) COMPROMISOS DO CENTRO EDUCATIVO

O centro comprométese a desenvolver a/as seguinte/s actuación/s:

03. EDUsaúde. O centro como dinamizador de hábitos de vida

a) Medidas a desenvolver nesta modalidade

Medidas que se van poñer en marcha e/ou actividades que se van desenvolver durante o curso.

- 1 - Escola de pais e nais para unha alimentación saudable.
- 2 - Recreos activos nos espazos deportivos e de lecer do alumnado.
- 3 - Actividades dirixidas ao alumnado para promover o benestar emocional tales como mindfulness, yoga, sons relaxantes...
- 4 - Promoción e realización de actividades complementarias e extraescolares que inclúan actividades físicas e deportivas.
- 5 - Realización de actividades físicas e deportivas a través do programa XOGADE.
- 6 - Actividades complementarias realizadas polo departamento de Educación Física: Escalada, surf, kayak, andainas, taller de muñeira...
- 7 - Realización da semana branca.
- 8 - Xogos tradicionais.
- 9 - Realización en CEIDA: Soberanía alimentaria, programa para unha transición ecolóxica, espazos naturais.
- 10 - Visitas a centros deportivos próximos.
- 11 - Xornadas de competición deportiva e convivencia con diferentes centros educativos da contorna.

b) Indique o número de alumnado co que vai traballar (de non participar ningún, indique

01. Número de alumnos que van participar

167

02. Número de alumnas que van participar

210

03. Número TOTAL do alumnado que vai a participar (suma de alumnos máis alumnas)

377

c) Indique os grupos que van participar nesta modalidade

Grupos que van participar nesta modalidade

- 1 - Escola de pais e nais para unha alimentación saudable. - Pais e nais do alumnado do centro
- 2 - Recreos activos nos espazos deportivos e de lecer do alumnado.- Todos os grupos.
- 3 - Actividades dirixidas ao alumnado para promover o benestar emocional tales como mindfulness, yoga, sons relaxantes... - 3º de ESO
- 4 - Promoción e realización de actividades compl. e extr. que inclúan actividades físicas e deportivas. - Todos os grupos.
- 5 - Realización de actividades físicas e deportivas a través de XOGADE. - Alumnado voluntario de todos os grupos.
- 6 - Actividades complementarias realizadas polo departamento de EF- Todos os grupos.
- 7 - Realización da semana branca. - 3º de ESO.
- 8 - Xogos tradicionais. - Todos os grupos.

Proxecto

CÓDIGO DO CENTRO: 15005002
CENTRO: IES Ramón Otero Pedrayo - A Coruña - A Coruña
PROGRAMA: Contratos-Programa Innova 2023/24
ESTADO: Trámite
VERSION: 1

A) COMPROMISOS DO CENTRO EDUCATIVO

O centro comprométese a desenvolver a/as seguinte/s actuación/s:

- 9 - Realización en CEIDA de diversos charlas e actividades. - Todos os grupos.
- 10 - Visitas a centros deportivos próximos. 4º de ESO.
- 11 - Xornadas de competición deportiva e convivencia con diferentes centros - 3º e 4º de ESO.

d) Horario no que se vai desenvolver a modalidade

Indique o horario no que se desenvolverán as actividades e/ou medidas, así como a temporalización prevista das mesmas ao longo do curso.

- 1 - Escola de pais e nais para unha alimentación saudable. - 8 horas durante o curso escolar os martes de 19:00 a 21:00h.
- 2 - Recreos activos nos espazos deportivos e de lecer do alumnado. Durante todo o curso de 11:15 a 11:45h.
- 3 - Actividades dirixidas ao alumnado para promover o benestar emocional tales como mindfulness, yoga, sons relaxantes... 4 horas en cada grupo. Total de 12. Durante el curso escolar.
- 4 - Promoción e realización de actividades complementarias e extraescolares que inclúan actividades físicas e deportivas. Durante todo el curso.
- 5 - Realización de actividades físicas e deportivas a través do programa XOGADE. Segundo e terceiro trimestre
- 6 - Actividades complementarias realizadas polo departamento de Educación Física: Escalada, surf, kayak, andainas, taller de muñeira... Durante todo o curso.
- 7 - Realización da semana branca. Unha semana no segundo trimestre.
- 8 - Xogos tradicionais. Derradeiro día lectivo previo ao Nadal. Visita ao museo MELGA durante unha xornada escolar no primeiro trimestre.
- 9 - Realización en CEIDA: Soberanía alimentaria, programa para unha transición ecolóxica, espazos naturais. Varias xornadas escolares nos meses de novembro, decembro, xaneiro e febreiro.
- 10 - Visitas a centros deportivos próximos. Dúas sesións por cada grupo de cuarto no primeiro trimestre.
- 11 - Xornadas de competición deportiva e convivencia con diferentes centros educativos da contorna. No terceiro trimestre varias xornadas escolares.

e) Orzamento

Indique a cantidade de recursos económicos que solicita para desenvolver esta modalidade do Plan de Mellora
2000

f) Indicadores

Estableza os indicadores de logro (obxectivos e medibles), que permitan comprobar os avances acadados trala aplicación das medidas propostas nesta modalidade do Plan de Mellora ao finalizar o curso. Indique un mínimo de 3.

- 1 - Realización efectiva das actividades a realizar salvo imprevistos. Acadar máis do 80%.
- 2- Nivel de participación do alumnado asignado a cada actividade dun 70%..
- 3- Responsables do alumnado que participen na escola de pais e nais nunha porcentaxe superior ao 25%.
- 4 - Participación do profesorado do centro nun 50%.

g) Compromisos adquiridos

Compromisos adquiridos polos participantes (centro, profesorado, axentes sociais, outras administracións, ...) nesta modalidade do Plan de Mellora

- Realización das actividades programadas co alumnado, profesorado e familias ao longo do curso escolar 2023-24 na temporalización indicada.
- Creación dun bo clima de traballo a través do desenvolvemento dos proxectos e actividades a realizar.

Proxecto

CÓDIGO DO CENTRO: 15005002
CENTRO: IES Ramón Otero Pedrayo - A Coruña - A Coruña
PROGRAMA: Contratos-Programa Innova 2023/24
ESTADO: Trámite
VERSION: 1

A) COMPROMISOS DO CENTRO EDUCATIVO

O centro comprométese a desenvolver a/as seguinte/s actuación/s:

Colaboración do centro facilitando espazos e sesións necesarias segundo o programado.
Realización de máis e mellor actividade física e alimentación máis saudable.

h) Profesorado implicado

Indique o número de docentes que van participar activamente nas distintas medidas e/ou actividades desta modalidade

16

Indique os equipos ou departamentos participantes.

Departamento de educación física.
Departamento de tecnoloxía.
Departamento de xeografía e historia.
Departamento de francés.
Departamento de galego..
Departamento de ciencias.
Departamento de plástica.
Departamento de lingua castelá.
Departamento de música.
Departamento de orientación

Proxecto

CÓDIGO DO CENTRO: 15005002

CENTRO: IES Ramón Otero Pedrayo - A Coruña - A Coruña

PROGRAMA: Contratos-Programa Innova 2023/24

ESTADO: Trámite

VERSION: 1

A) COMPROMISOS DO CENTRO EDUCATIVO

O centro comprométese a desenvolver a/as seguinte/s actuación/s: