

Índice

1. Razóns que xustifican a necesidade desta actuación	3
2. Obxectivos que se perseguen nesta actuación.	3
3. Medidas específicas para desenvolver.	4
4. Dificultades para desenvolver o plan.....	6
5. Materias que colaboran	7
6. Colaboración con outros programas/proxectos de hábitos saudables.....	7

1. Razóns que xustifican a necesidade desta actuación

A poboación escolar actual caracterízase, de forma preocupante, por unha progresiva adopción de estilos de vida sedentarios e por falta de hábitos saudables na práctica de actividade física e alimentación. Na última década, varias organizacións internacionais veñen alertando desta perigosa situación como a orixe das chamadas enfermidades hipocinéticas. A propia Organización Mundial da Saúde (OMS) defínea como unha epidemia e un problema de saúde pública, facendo recomendacións para a práctica de actividade física de 60 minutos ao día en nenos e adolescentes. A crise sanitaria non fixo máis que acentuar esta situación, onde diferentes organizacións sanitarias e de protección da saúde falan dunha segunda pandemia oculta, froito de confinamentos e períodos de inactividade dunha poboación en crecemento.

Por iso cremos na necesidade de impulsar iniciativas que contribúan a revertir esta situación no entorno do noso centro. É fundamental aumentar o tempo dedicado a estas actividades dentro e fóra do horario lectivo. Este documento terá como finalidade crear o marco de referencia para a comunidade educativa do IES Val do Asma, con todas as actividades que teñan en común a práctica da actividade física, procurando a transversalidade e a coordinación entre os distintos departamentos participantes.

O obxectivo é dinamizar e promover hábitos de vida activos e saudables organizando e aproveitando os recursos do centro, así como coordinándose cos axentes do propio centro, do concello, dos clubs e entidades deportivas, etc.

2.- Obxectivos que se persiguen nesta actuación.

1. Promover estilos de vida activos e saudables na comunidade educativa do centro, especialmente entre o alumnado.

2. Incrementar a actividade física que o alumnado realiza ao longo da semana dentro do horario lectivo e mediante as actividades propostas nos recreos activos. Principalmente entre os estudantes de secundaria.
3. Implicar diferentes departamentos no desenvolvemento do proxecto mediante actividades transversais entre distintas materias.
4. Coordinar e recoller nun proxecto común todas as actividades dirixidas á consecución de estilos de vida activos na comunidade educativa.
5. Crear e iniciar o desenvolvemento dun proxecto de polideportivo que englobe todas as accións e iniciativas de promoción de estilos de vida saudables.

3.- Medidas específicas para desenvolver.

1. Continuar con recreos activos e parques infantís inclusivos xa que é a actividade central para aumentar a actividade física semanal en horario lectivo.

O recreo desenvólvese nun lugar ao aire libre no que as nenas e os nenos poden gozar da natureza, xogar, facer deporte, pasear, descansar, charlar, comer, beber e ir ao baño, entre outras moitas accións, que cómpre destacar que inciden directamente no mellora da concentración e da adquisición da aprendizaxe. O recreo é tempo de lecer, tempo de xogo libre e espontáneo, ninguén está obrigado a facer nada.

O parque infantil do centro é un espazo diverso, cambiante, dinámico e rico en oportunidades de xogo, xa que cada alumno ten necesidades moi heteroxéneas. Para satisfacer as necesidades do alumnado, prográmase no patio exterior que, segundo o día da semana, se cambie o deporte e os xogadores. Porén, no pavillón cada día ofrécese todo o material do departamento de educación física para que teñan a posibilidade de descansar sobre as colchonetas, deitarse, estirarse, inventar xogos creativos, ou facer xogos colectivos, adversarios ou populares. É un lugar onde todo o alumnado do centro interactúa e xoga dun xeito diverso independentemente da idade.

O microespazo da calma e do benestar sitúase na biblioteca onde existe a posibilidade de descansar, refuxiarse, sentarse, estirarse, falar, pintar, estudar, ler un conto ou xogar a un xogo de mesa.

Fomentaranse as competicións deportivas, unha iniciativa que é apreciada polo alumnado e que conta cunha alta participación. Os profesores están sempre convidados e ben recibidos por todos os alumnos.

Tamén se promoverán na biblioteca os xogos de mesa e o xadrez nunha campaña de animación realizada polo propio alumnado e que rematará cun concurso.

2. Realizar actividades físico-deportivas en colaboración coas entidades locais e outras nacionais. (Carreira por Valdoviño, Carreira Save The Children, Roteiros arredor, etc.). Participa co concello que ofrece actividades ao centro organizadas por Xogade

3. Analizar e propoñer xunto co equipo de comedor escolar unha serie de menús saudables (Plato Saudable).

4. Realizar pequenos estudos sobre hábitos saudables da comunidade educativa. Enquisas sobre hábitos de vida como a detección e análise da realidade social inmediata (hixiene, actitude postural, comidas principais e inxesta entre comidas, consumo de substancias tóxicas...).

5. Introducir dende a cafetería do centro estratexias para reducir o consumo de alimentos e bebidas pouco saudables e potenciar a oferta dos demais con alimentos de mellor valor nutricional.

Ao longo dunha semana faremos un horario de merendas durante o recreo.

O calendario pode ser o seguinte:

- Luns: Froita
- Martes: Bocadillos ou bocadillo
- Mércores: Lácteos ou derivados
- Xoves: Froita

- Venres libre

Con esta actividade tratarase de concienciar ao alumnado da importancia dunha alimentación suficiente e variada; que sexan conscientes de que comer ben é fundamental para practicar actividade física, entre outras cousas.

Outra actividade proposta é compartir un xantar saudable con toda a comunidade educativa. É a comida máis importante do día xa que pasou moito tempo dende a última vez que comemos. Permitíranos obter os nutrientes necesarios para afrontar todas as actividades que realizamos durante a mañá. Polo tanto, debe ser un almorzo saudable, variado e equilibrado.

Nun almorzo saudable non poden faltar froitas (uvas, melón, amorodos, kiwi), torradas con tomate e xamón, zume de laranxa, leite con cereais...

6. Participación de toda a comunidade educativa nas competicións deportivas

7. Proposta para que o profesorado que o desexe poida utilizar o pavillón fóra do horario do profesor de educación física

8. A biblioteca terá un papel no contexto dos parques infantís inclusivos e contará con taboleiros de xadrez e xogos de mesa para o seu uso no recreo.

9. Todas as actividades complementarias e extraescolares incluídas na programación anual de educación física

4.- Dificultades para desenvolver o plan

Para impulsar este proxecto de vida activa e saudable, como todos sabemos, é necesario un investimento económico e non abundan as boas intencións. Hai dous feitos relevantes na nosa comunidade que penalizan o desenvolvemento do proxecto:

a. Educación non concedeu un número suficiente de profesores para este centro, polo que o pavillón permanece pechado os mércores.

b. Este centro non conta con recursos económicos (1000 €) para mercar unha mesa de tenis. É unha actividade que é un éxito absoluto entre o alumnado. É unha nova oportunidade. Con este xogo, o alumnado soña con mostrar ganas de gozar, de compartir momentos lúdicos cos seus amigos, de esforzarse, de mellorarse...

5.- Materias e Departamentos que colaboran

Equipo Directivo

Departamento de Orientación

Educación física

Proxecto competencial en toda a ESO

6.- Colaboración con outros programas/proxectos de hábitos saudables

Fomentar entre o profesorado a participación en Proxectas e programas educativos que fomenten a actividade física así como hábitos saudables como por exemplo:

"Aliméntate ben".

Participación en Xogade en "Carreiras de orientación a pé"

Froita na escola

"Ti si que es un bo peixe"

E outras liñas de actuación que poidan crearse nos vindeiros anos académicos.

7.- Vixencia

Este Plan elabórase e apróbase para dar cumprimento ao **DECRETO 156/2022** no curso académico 2023-2024 e será revisado, modificado e ampliado según esixan as necesidades que se vaian detectando.

Quedarán as mesmas rexistradas neste documento:

	Claustro	Consello Escolar
Aprobación	02/11/2023	03/11/2023
Vixencia	03/11/2023 – 03/11/2027	
Revisión /Ampliación/modificación		