



XUNTA
DE GALICIA

INSTITUTO DE EDUCACIÓN
SECUNDARIA VAL DO ASMA
(Chantada)
27003175



Aula Matemática 11500 - 988 9871219 - Fax: 988922144 - 91108 30.02.07.07.08.09.10.11.12.13.14.15.16.17.18.19.20.21.22.23.24.25.26.27.28.29.30.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40.41.42.43.44.45.46.47.48.49.50.51.52.53.54.55.56.57.58.59.60.61.62.63.64.65.66.67.68.69.70.71.72.73.74.75.76.77.78.79.80.81.82.83.84.85.86.87.88.89.90.91.92.93.94.95.96.97.98.99.100.101.102.103.104.105.106.107.108.109.110.111.112.113.114.115.116.117.118.119.120.121.122.123.124.125.126.127.128.129.130.131.132.133.134.135.136.137.138.139.140.141.142.143.144.145.146.147.148.149.150.151.152.153.154.155.156.157.158.159.160.161.162.163.164.165.166.167.168.169.170.171.172.173.174.175.176.177.178.179.180.181.182.183.184.185.186.187.188.189.190.191.192.193.194.195.196.197.198.199.200.201.202.203.204.205.206.207.208.209.210.211.212.213.214.215.216.217.218.219.220.221.222.223.224.225.226.227.228.229.230.231.232.233.234.235.236.237.238.239.240.241.242.243.244.245.246.247.248.249.250.251.252.253.254.255.256.257.258.259.260.261.262.263.264.265.266.267.268.269.270.271.272.273.274.275.276.277.278.279.280.281.282.283.284.285.286.287.288.289.290.291.292.293.294.295.296.297.298.299.300.301.302.303.304.305.306.307.308.309.310.311.312.313.314.315.316.317.318.319.320.321.322.323.324.325.326.327.328.329.330.331.332.333.334.335.336.337.338.339.340.341.342.343.344.345.346.347.348.349.350.351.352.353.354.355.356.357.358.359.360.361.362.363.364.365.366.367.368.369.370.371.372.373.374.375.376.377.378.379.380.381.382.383.384.385.386.387.388.389.390.391.392.393.394.395.396.397.398.399.400.401.402.403.404.405.406.407.408.409.410.411.412.413.414.415.416.417.418.419.420.421.422.423.424.425.426.427.428.429.430.431.432.433.434.435.436.437.438.439.440.441.442.443.444.445.446.447.448.449.450.451.452.453.454.455.456.457.458.459.460.461.462.463.464.465.466.467.468.469.470.471.472.473.474.475.476.477.478.479.480.481.482.483.484.485.486.487.488.489.490.491.492.493.494.495.496.497.498.499.500.501.502.503.504.505.506.507.508.509.510.511.512.513.514.515.516.517.518.519.520.521.522.523.524.525.526.527.528.529.530.531.532.533.534.535.536.537.538.539.540.541.542.543.544.545.546.547.548.549.550.551.552.553.554.555.556.557.558.559.560.561.562.563.564.565.566.567.568.569.570.571.572.573.574.575.576.577.578.579.580.581.582.583.584.585.586.587.588.589.590.591.592.593.594.595.596.597.598.599.600.601.602.603.604.605.606.607.608.609.610.611.612.613.614.615.616.617.618.619.620.621.622.623.624.625.626.627.628.629.630.631.632.633.634.635.636.637.638.639.640.641.642.643.644.645.646.647.648.649.650.651.652.653.654.655.656.657.658.659.660.661.662.663.664.665.666.667.668.669.670.671.672.673.674.675.676.677.678.679.680.681.682.683.684.685.686.687.688.689.690.691.692.693.694.695.696.697.698.699.700.701.702.703.704.705.706.707.708.709.710.711.712.713.714.715.716.717.718.719.720.721.722.723.724.725.726.727.728.729.730.731.732.733.734.735.736.737.738.739.740.741.742.743.744.745.746.747.748.749.750.751.752.753.754.755.756.757.758.759.760.761.762.763.764.765.766.767.768.769.770.771.772.773.774.775.776.777.778.779.780.781.782.783.784.785.786.787.788.789.790.791.792.793.794.795.796.797.798.799.800.801.802.803.804.805.806.807.808.809.810.811.812.813.814.815.816.817.818.819.820.821.822.823.824.825.826.827.828.829.830.831.832.833.834.835.836.837.838.839.840.841.842.843.844.845.846.847.848.849.850.851.852.853.854.855.856.857.858.859.860.861.862.863.864.865.866.867.868.869.870.871.872.873.874.875.876.877.878.879.880.881.882.883.884.885.886.887.888.889.890.891.892.893.894.895.896.897.898.899.900.901.902.903.904.905.906.907.908.909.910.911.912.913.914.915.916.917.918.919.920.921.922.923.924.925.926.927.928.929.930.931.932.933.934.935.936.937.938.939.940.941.942.943.944.945.946.947.948.949.950.951.952.953.954.955.956.957.958.959.960.961.962.963.964.965.966.967.968.969.970.971.972.973.974.975.976.977.978.979.980.981.982.983.984.985.986.987.988.989.990.991.992.993.994.995.996.997.998.999.1000.1001.1002.1003.1004.1005.1006.1007.1008.1009.1010.1011.1012.1013.1014.1015.1016.1017.1018.1019.1020.1021.1022.1023.1024.1025.1026.1027.1028.1029.1030.1031.1032.1033.1034.1035.1036.1037.1038.1039.1040.1041.1042.1043.1044.1045.1046.1047.1048.1049.1050.1051.1052.1053.1054.1055.1056.1057.1058.1059.1060.1061.1062.1063.1064.1065.1066.1067.1068.1069.1070.1071.1072.1073.1074.1075.1076.1077.1078.1079.1080.1081.1082.1083.1084.1085.1086.1087.1088.1089.1090.1091.1092.1093.1094.1095.1096.1097.1098.1099.1100.1101.1102.1103.1104.1105.1106.1107.1108.1109.1110.1111.1112.1113.1114.1115.1116.1117.1118.1119.1120.1121.1122.1123.1124.1125.1126.1127.1128.1129.1130.1131.1132.1133.1134.1135.1136.1137.1138.1139.1140.1141.1142.1143.1144.1145.1146.1147.1148.1149.1150.1151.1152.1153.1154.1155.1156.1157.1158.1159.1160.1161.1162.1163.1164.1165.1166.1167.1168.1169.1170.1171.1172.1173.1174.1175.1176.1177.1178.1179.1180.1181.1182.1183.1184.1185.1186.1187.1188.1189.1190.1191.1192.1193.1194.1195.1196.1197.1198.1199.1200.1201.1202.1203.1204.1205.1206.1207.1208.1209.1210.1211.1212.1213.1214.1215.1216.1217.1218.1219.1220.1221.1222.1223.1224.1225.1226.1227.1228.1229.1230.1231.1232.1233.1234.1235.1236.1237.1238.1239.1240.1241.1242.1243.1244.1245.1246.1247.1248.1249.1250.1251.1252.1253.1254.1255.1256.1257.1258.1259.1260.1261.1262.1263.1264.1265.1266.1267.1268.1269.1270.1271.1272.1273.1274.1275.1276.1277.1278.1279.1280.1281.1282.1283.1284.1285.1286.1287.1288.1289.1290.1291.1292.1293.1294.1295.1296.1297.1298.1299.1300.1301.1302.1303.1304.1305.1306.1307.1308.1309.1310.1311.1312.1313.1314.1315.1316.1317.1318.1319.1320.1321.1322.1323.1324.1325.1326.1327.1328.1329.1330.1331.1332.1333.1334.1335.1336.1337.1338.1339.1340.1341.1342.1343.1344.1345.1346.1347.1348.1349.1350.1351.1352.1353.1354.1355.1356.1357.1358.1359.1360.1361.1362.1363.1364.1365.1366.1367.1368.1369.1370.1371.1372.1373.1374.1375.1376.1377.1378.1379.1380.1381.1382.1383.1384.1385.1386.1387.1388.1389.1390.1391.1392.1393.1394.1395.1396.1397.1398.1399.1400.1401.1402.1403.1404.1405.1406.1407.1408.1409.1410.1411.1412.1413.1414.1415.1416.1417.1418.1419.1420.1421.1422.1423.1424.1425.1426.1427.1428.1429.1430.1431.1432.1433.1434.1435.1436.1437.1438.1439.1440.1441.1442.1443.1444.1445.1446.1447.1448.1449.1450.1451.1452.1453.1454.1455.1456.1457.1458.1459.1460.1461.1462.1463.1464.1465.1466.1467.1468.1469.1470.1471.1472.1473.1474.1475.1476.1477.1478.1479.1480.1481.1482.1483.1484.1485.1486.1487.1488.1489.1490.1491.1492.1493.1494.1495.1496.1497.1498.1499.1500.1501.1502.1503.1504.1505.1506.1507.1508.1509.1510.1511.1512.1513.1514.1515.1516.1517.1518.1519.1520.1521.1522.1523.1524.1525.1526.1527.1528.1529.1530.1531.1532.1533.1534.1535.1536.1537.1538.1539.1540.1541.1542.1543.1544.1545.1546.1547.1548.1549.1550.1551.1552.1553.1554.1555.1556.1557.1558.1559.1560.1561.1562.1563.1564.1565.1566.1567.1568.1569.1570.1571.1572.1573.1574.1575.1576.1577.1578.1579.1580.1581.1582.1583.1584.1585.1586.1587.1588.1589.1590.1591.1592.1593.1594.1595.1596.1597.1598.1599.1600.1601.1602.1603.1604.1605.1606.1607.1608.1609.1610.1611.1612.1613.1614.1615.1616.1617.1618.1619.1620.1621.1622.1623.1624.1625.1626.1627.1628.1629.1630.1631.1632.1633.1634.1635.1636.1637.1638.1639.1640.1641.1642.1643.1644.1645.1646.1647.1648.1649.1650.1651.1652.1653.1654.1655.1656.1657.1658.1659.1660.1661.1662.1663.1664.1665.1666.1667.1668.1669.1670.1671.1672.1673.1674.1675.1676.1677.1678.1679.1680.1681.1682.1683.1684.1685.1686.1687.1688.1689.1690.1691.1692.1693.1694.1695.1696.1697.1698.1699.1700.1701.1702.1703.1704.1705.1706.1707.1708.1709.1710.1711.1712.1713.1714.1715.1716.1717.1718.1719.1720.1721.1722.1723.1724.1725.1726.1727.1728.1729.1730.1731.1732.1733.1734.1735.1736.1737.1738.1739.1740.1741.1742.1743.1744.1745.1746.1747.1748.1749.1750.1751.1752.1753.1754.1755.1756.1757.1758.1759.1760.1761.1762.1763.1764.1765.1766.1767.1768.1769.1770.1771.1772.1773.1774.1775.1776.1777.1778.1779.1780.1781.1782.1783.1784.1785.1786.1787.1788.1789.1790.1791.1792.1793.1794.1795.1796.1797.1798.1799.1800.1801.1802.1803.1804.1805.1806.1807.1808.1809.1810.1811.1812.1813.1814.1815.1816.1817.1818.1819.1820.1821.1822.1823.1824.1825.1826.1827.1828.1829.1830.1831.1832.1833.1834.1835.1836.1837.1838.1839.1840.1841.1842.1843.1844.1845.1846.1847.1848.1849.1850.1851.1852.1853.1854.1855.1856.1857.1858.1859.1860.1861.1862.1863.1864.1865.1866.1867.1868.1869.1870.1871.1872.1873.1874.1875.1876.1877.1878.1879.1880.1881.1882.1883.1884.1885.1886.1887.1888.1889.1890.1891.1892.1893.1894.1895.1896.1897.1898.1899.1900.1901.1902.1903.1904.1905.1906.1907.1908.1909.1910.1911.1912.1913.1914.1915.1916.1917.1918.1919.1920.1921.1922.1923.1924.1925.1926.1927.1928.1929.1930.1931.1932.1933.1934.1935.1936.1937.1938.1939.1940.1941.1942.1943.1944.1945.1946.1947.1948.1949.1950.1951.1952.1953.1954.1955.1956.1957.1958.1959.1960.1961.1962.1963.1964.1965.1966.1967.1968.1969.1970.1971.1972.1973.1974.1975.1976.1977.1978.1979.1980.1981.1982.1983.1984.1985.1986.1987.1988.1989.1990.1991.1992.1993.1994.1995.1996.1997.1998.1999.2000.2001.2002.2003.2004.2005.2006.2007.2008.2009.2010.2011.2012.2013.2014.2015.2016.2017.2018.2019.2020.2021.2022.2023.2024.2025.2026.2027.2028.2029.2030.2031.2032.2033.2034.2035.2036.2037.2038.2039.2040.2041.2042.2043.2044.2045.2046.2047.2048.2049.2050.2051.2052.2053.2054.2055.2056.2057.2058.2059.2060.2061.2062.2063.2064.2065.2066.2067.2068.2069.2070.2071.2072.2073.2074.2075.2076.2077.2078.2079.2080.2081.2082.2083.2084.2085.2086.2087.2088.2089.2090.2091.2092.2093.2094.2095.2096.2097.2098.2099.2100.2101.2102.2103.2104.2105.2106.2107.2108.2109.2110.2111.2112.2113.2114.2115.2116.2117.2118.2119.2120.2121.2122.2123.2124.2125.2126.2127.2128.2129.2130.2131.2132.2133.2134.2135.2136.2137.2138.2139.2140.2141.2142.2143.2144.2145.2146.2147.2148.2149.2150.2151.2152.2153.2154.2155.2156.2157.2158.2159.2160.2161.2162.2163.2164.2165.2166.2167.2168.2169.2170.2171.2172.2173.2174.2175.2176.2177.2178.2179.2180.2181.2182.2183.2184.2185.2186.2187.2188.2189.2190.2191.2192.2193.2194.2195.2196.2197.2198.2199.2200.2201.2202.2203.2204.2205.2206.2207.2208.2209.2210.2211.2212.2213.2214.2215.2216.2217.2218.2219.2220.2221.2222.2223.2224.2225.2226.2227.2228.2229.2230.2231.2232.2233.2234.2235.2236.2237.2238.2239.2240.2241.2242.2243.2244.2245.2246.2247.2248.2249.2250.2251.2252.2253.2254.2255.2256.2257.2258.2259.2260.2261.2262.2263.2264.2265.2266.2267.2268.2269.2270.2271.2272.2273.2274.2275.2276.2277.2278.2279.2280.2281.2282.2283.2284.2285.2286.2287.2288.2289.2290.2291.2292.2293.2294.2295.2296.2297.2298.2299.2300.2301.2302.2303.2304.2305.2306.2307.2308.2309.2310.2311.2312.2313.2314.2315.2316.2317.2318.2319.2320.2321.2322.2323.2324.2325.2326.2327.2328.2329.2330.2331.2332.2333.2334.2335.2336.2337.2338.2339.2340.2341.2342.2343.2344.2345.2346.2347.2348.2349.2350.2351.2352.2353.2354.2355.2356.2357.2358.2359.2360.2361.2362.2363.2364.2365.2366.2367.2368.2369.2370.2371.2372.2373.2374.2375.2376.2377.2378.2379.2380.2381.2382.2383.2384.2385.2386.2387.2388.2389.2390.2391.2392.2393.2394.2395.2396.2397.2398.2399.2400.2401.2402.2403.2404.2405.2406.2407.2408.2409.2410.2411.2412.2413.2414.2415.2416.2417.2418.2419.2420.2421.2422.2423.2424.2425.2426.2427.2428.2429.2430.2431.2432.2433.2434.2435.2436.2437.2438.2439.2440.2441.2442.2443.2444.2445.2446.2447.2448.2449.2450.2451.2452.2453.2454.2455.2456.2457.2458.2459.2460.2461.2462.2463.2464.2465.2466.2467.2468.2469.2470.2471.2472.2473.2474.2475.2476.2477.2478.2479.2480.2481.2482.2483.2484.2485.2486.2487.2488.2489.2490.2491.2492.2493.2494.2495.2496.2497.2498.2499.2500.2501.2502.2503.2504.2505.2506.2507.2508.2509.2510.2511.2512.2513.2514.2515.2516.2517.2518.2519.2520.2521.2522.2523.2524.2525.2526.2527.2528.2529.2530.2531.2532.2533.2534.2535.2536.2537.2538.2539.2540.2541.2542.2543.2544.2545.2546.2547.2548.2549.2550.2551.2552.2553.2554.2555.2556.2557.2558.2559.2560.2561.2562.2563.2564.2565.2566.2567.2568.2569.2570.2571.2572.2573.2574.2575.2576.2577.2578.2579.2580.2581.2582.2583.2584.2585.2586.2587.2588.2589.2590.2591.2592.2593.2594.2595.2596.2597.2598.2599.2600.2601.2602.2603.2604.2605.2606.2607.2608.2609.2610.2611.2612.2613.2614.2615.2616.2617.2618.2619.2620.2621.2622.2623.2624.2625.2626.2627.2628.2629.2630.2631.26

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		