



**Plan de fomento de hábitos de estilo de vida
saudable, curso 2022/23**

IES A Xunqueira II

Pontevedra



Índice

1. Introducción	3
2. Análise de situación de partida.....	4
1. Fortalezas.....	4
2. Debilidades	4
3. Amezas.....	5
4. Oportunidades	5
3. Obxectivos	6
4. Medidas concretas que se van desenvolver	7
• Actividade física nos períodos de lecer.....	7
• Promoción do uso da bicicleta.....	7
• Cross de Nadal	7
• Introducción de actividades de sendereismo na contorna do centro	7
• Introducción de xogos no medio natural	8
• Milla saudable.....	8
• Deporte Escolar.....	8
5. Alumnado ao que vai destinada esta actuación	9
6. Horario no que se desenvolverá a actuación	9
7. Orzamento	9
8. Indicadores	9
9. Compromisos adquiridos	10
10. Profesorado encargado da docencia destes grupos	10

1. Introducción

Na actualidade múltiples estudos alertan sobre do aumento do sedentarismo e a falta de actividade física na sociedade. O exercicio físico- necesario noutros tempos para sobrevivir, hoxe, para unha inmensa sociedade, só é unha actividade recreativa para persoas con certa conciencia sobre da súa necesidade.

Moitas persoas realizan algunha actividade física por que llo ordena o médico, para mellorar a súa imaxe e acercarse os canons que presentan os medios ou para mellorar o seu rendemento deportivo ata extremos a veces indeseables, buscando destacar en ambientes de competitividade, pero poucos por o fan por conciencia da súa bondade, en grao moderado. É o noso labor amosar esta necesidade e xustificar a súa importancia.

Nunha sociedade descarnadamente capitalista o exercicio físico é, como todo, un negocio e como tal as persoas deben pagar para facer exercicio. Os nosos alumnos para xogar en equipo e participar en competicións deben pagar o que fai que en vez de fomentar o deporte, se poñan máis trabas.

Por iso pensamos que un Centro educativo público debe ser o encargado de fomentar o exercicio físico gratuíto e en tempo suficiente a todo o alumnado de forma igualitaria. É innegable que dúas sesións de 50 minutos reducidas por razóns obvias a 40, non son suficientes para o noso alumnado. Por todo o anterior, e ante razóns que se nos escapan que evitan que se amplíe o horario dedicado a actividade física escolar, debemos utilizar tódolos resortes ó noso alcance para ofrecer o noso alumnado a posibilidade de aumentar o tempo de actividade.

É innegable que os hábitos alimenticios da poboación moza son pouco saudables. A sociedade en xeral lle presenta a través do bombardeo de imaxes a través de tódolos medios ó seu alcance, das formas de alimentarse máis rendibles para as grandes multinacionais, como iconas de modernidade e de xuventude. O resto do traballo faino a publicidade que sen rubor presenta a comida rápida como natural e saudable, sen que ningunha administración faga nada para evitalo.

Esta comida que conseguiron asociar a xuventude é comida procesada, asociada moitas veces a produtos perxudiciais para a saúde como demostran estudos científicos, pero moi rendible por ser moi barata xa que procede animais dopados en macrogranxas e de plantacións de vexetais tratados con produtos químicos canceríxenos ou alterados xenericamente.

Facer entender a necesidade de alimentarse de forma equilibrada e con produtos naturais é un labor da escola, a pesar da presión descomunal das grandes multinacionais nos medios e da colaboración necesaria das administracións públicas.

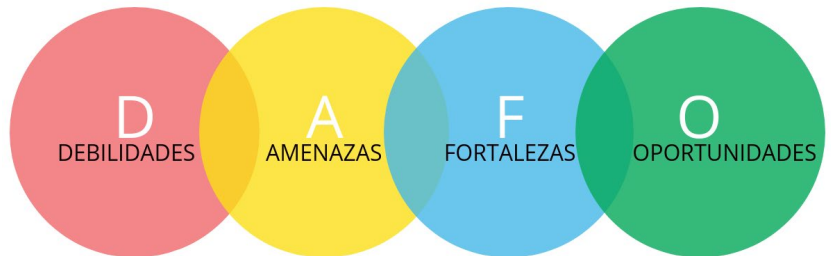
Trataremos de organizar tantas actividades como se nos presente posibilidade de amosar técnicas ou formas de preparar comida de forma sinxela e natural Tamén dende o curso 2015/16 estamos a traballar a iniciativa de "Froita na escola", desde o 2017/18 coa iniciativa "Fai clic ao teu bocata" e desde o curso 2018/19 estamos a traballar a compostaxe, en colaboración co programa Revitalízate! do Concello de Pontevedra e a Deputación de Pontevedra, e instaláronse papeleiras de reciclaxe para xerar hábitos que respecten o medioambiente e loiten polo cambio climático.

O curso pasado 21-22 comezamos co reparto de leite e, contra todo prognóstico, tivo un grande éxito polo que este ano seguiremos nesa mesma liña.

2. Análise de situación de partida

1. Fortalezas

- i. Claustro de profesorado con destino definitivo na súa maioría (70%)
- ii. Instalacións idóneas
- iii. Compromiso do profesorado
- iv. Apertura á participación das familias (ENAPAS)
- v. Implicación das persoas titoras e da orientadora
- vi. Diversidade entre o alumnado
- vii. Implicación do alumnado no traballo por proxectos.
- viii. Cóntase cun Plan de acción titorial (PAT)
- ix. Realización de múltiples charlas e obradoiros
- x. Profesorado moi formado
- xi. Alumnado receptivo ao traballo nas diferentes temáticas dos programas



2. Debilidades

- i. A rateo do alumnado é moi elevada (28/29 de media en tódalas unidades)
- ii. O baixo nivel de motivación polo estudio de certo alumnado

- iii. A falta de tempo para dedicarse de forma profunda ás temáticas do proxecto
- iv. Escaso traballo colaborador entre departamentos
- v. Falta de habilidades sociais entre o alumnado
- vi. Uso inadecuado de internet por parte do alumnado
- vii. Necesidade de potenciar a educación emocional
- viii. O elevado número de alumnado con dificultades de aprendizaxe

3. Amezas

- i. Inestabilidade no sistema educativo (cambios nas leis)
- ii. Marco legal pendente de implementación
- iii. Nivel socioeconómico do alumnado medio-baixo
- iv. A alta dependencia do uso do móbil por parte do alumnado
- v. Familias que traballan moito e non se involucran o suficiente nos hábitos dos seus fillos

4. Oportunidades

- i. A sesión de titoría na ESO e agora atención educativa no bacharelato
- ii. Colaboración da Concellería de educación de Pontevedra
- iii. Colaboración con outros servizos e institucións
- iv. Uso de técnicas de aprendizaxe innovadoras
- v. Traxectoria en formación en centros
- vi. A traxectoria na implementación deste programa
- vii. Centro moi activo con moitas actividades complementarias e extraescolares
- viii. Boa relación cos centros da contorna
- ix. Posibilidade de contar con profesionais especialistas nas diferentes temáticas

3. Obxectivos

1. Incrementar o tempo de actividade física do alumnado
2. Valorar a actividade física como xeradora de benestar e boa saúde e o medio como lugar ideal para a actividade física
3. Presentar ao noso alumnado unha serie de prácticas deportivas para que as coñezan e as adopten como prácticas habituais na súa vida para iso contaremos con adestradores profesionais e visitas a instalacións de golf, deportes acuáticos, de esquí...
4. Coñecer e convivir co alumnado doutros centros de toda condición en convivencias e encontros deportivos. A través da participación no programa XOGADE (Deporte Escolar).
5. Incrementar a actividade físicas que realiza o noso alumnado dentro do horario lectivo. Introducendo unha materia en 2º de ESO denominada Reforzo á Educación Física.
6. Introducir hábitos de vida saudable entre o noso alumnado e aumentar a oferta de actividades para encher os tempos de lecer. Para isto se organizarán dende o noso departamento unha serie de competicións a desenvolver de forma voluntaria nos períodos de lecer.
7. Loitar contra o sedentarismo e os tempos de lecer pegados ao teléfono móbil, organizando actividades o máis motivantes posible para facer que se movan nos períodos de lecer.
8. Aumentar o número de actividades físicas que o alumno/-a coñece e que lle permitirán ir elixindo aquelas que máis lle gustan para convertelas nun hábito ó longo da súa vida. Sendeirismo, golf, atletismo, bicicleta, Semana Branca, para aprender a esquiar...
9. Valorar o seu nivel físico en relación á norma da súa idade. Medidas do programa DAFIS.
10. Valorar o medio natural como un lugar idóneo para a actividade física e para o esparcemento. Acampada.
11. Ofrecer a posibilidade de facilitar contacto dalgún club ou asociación deportiva para que cada alumno ou aluna poida practicar unha actividade acorde cos seus gustos.
12. Potenciar o consumo de froita fresca entre o alumnado
13. Potenciar o consumo habitual de leite
14. Mellorar os hábitos de alimentación saudables
15. Reducir problemas de saúde relacionados coa alimentación
16. Mellorar hábitos alimentarios
17. Aumentar a proporción de froitas na dieta infantil
18. Concienciar dos beneficios saudables das froitas

19. Consolidar o uso do composteiro

20. Consolidar a instalación de papeleiras de reciclaxe e a coñecer a súa trazabilidade

4. Medidas concretas que se van desenvolver

- Actividade física nos períodos de lecer

- Durante os dous períodos de lecer estes últimos anos víñanse organizando torneos de distintos deportes onde participaba libremente unha parte importante do alumnado. Este ano o protocolo antiCOVID non permite a realización destas actividades con “normalidade”. Estamos programando variacións dos deportes tradicionais para ver a posibilidade de poder practicalos mantendo a distancia de seguridade e ademais non tocando coas mans o implemento compartido.



- Promoción do uso da bicicleta

- Esta actividade está prevista para a primavera, contando daquela con bo tempo que permita facela ao aire libre. Os últimos anos a actividade “Día da bicicleta” realizabámola en colaboración coa asociación “Pedaladas” dentro da súa campaña de difusión do uso da bicicleta como medio de transporte da mocidade. Esta actividade está pendente de encaixala á nova normalidade.

- Cross de Nadal

- Competición onde participa a maioría do alumnado e onde compiten contra o outro centro de secundaria que ese atopa nas proximidade. Este ano, e polo momento, non parece factible a súa convocatoria, pero confiamos en que a situación sanitaria remita e coas pertinentes adaptacións se poida levar a cabo.

- Introdución de actividades de sendeirismo na contorna do centro

- Dado que temos autorizada un reforzo da materia de educación física como materia de libre configuración de centro, a través dela e, tamén das sesións da propia materia de EF, temos programadas saídas periódicas para facer sendeirismo. Esta iniciativa pretende potenciar as clases ao aire libre e suplir a imposibilidade de impartir moitos dos contidos tradicionais desta materia.

- Introdución de xogos no medio natural
 - Dentro das actividades programadas para facer no entorno natural que rodea ao centro, ademais do sendeirismo, temos previsto a práctica de xogos propios do medio natural, moitos deles no esquecemento, pero agora debido a necesidade de dar preferencia as actividades ao aire libre queremos recuperarla.
- Milla saudable
 - Durante os períodos de lecer, cada día un curso sairá á contorna para dar un paseo de unha hora acompañados dun profesor, mentres van merendendo. Desta maneira desconxestionamos o patio con menos alumnos e evitamos que teñan que comer durante o comezo da clase seguinte.
- Deporte Escolar
 - Parece lóxico pensar que o Deporte Escolar este curso non vai ter lugar tal e como o tiñamos deseñado, pero deixamos aberta a posibilidade de que para o segundo ou terceiro trimestres as circunstancias cambien e o alumnado poida gozar do deporte neste tipo de competicións. É posible que dado que este curso, que non se poida facer, o suplan por outra actividade enfocada á organización de actividades físicas entre o alumnado, nese caso sería a nosa intención participar, co obxectivo de contribuír ao desenvolvemento deste programa.
- Servizo de comida saudable
 - Distribución de froita nos períodos de lecer
 - Distribución de pícnicos saudables naquelas actividades complementarias e extraescolares que o demanden
 - Consumo de froitos de outono (Magosto)
 - Comidas saudables para os membros da comunidade educativa que teñan actividade no Centro pola tarde. As comidas da cafetería serán menús saudables e equilibrados.

5. Alumnado ao que vai destinada esta actuación

- Número aproximado de alumnado implicado: 674, dos que 326 son mulleres e 348 homes
- Cursos que participarán nesta actuación: Desde 1º de ESO até 2º de bacharelato



6. Horario no que se desenvolverá a actuación

- Número de sesións semanais: 31, durante os períodos de lecer e sesións de educación física.



7. Orzamento

- Materiais diversos de papelería (folios, cartolinas, pegamento, goma eva, rotuladores, acetatos...)
- Tóneres para impresoras
- Xogos tradicionais
- Dorsais para todo o alumnado para a realización do Cross
- Gastos de funcionamento (exclúese o equipamento informático): 2.250€



8. Indicadores

- Número de accións encamiñadas a favorecer e promocionar a práctica de actividade física nos períodos de lecer, dentro e fóra do centro: 5
- Número de accións encamiñadas a implantar estratexias e metodoloxías de aprendizaxe que permitan compatibilizar a práctica de actividade física co desenvolvemento das sesións lectivas: 5
- Porcentaxe de incremento do cómputo total de actividade física efectiva do alumnado ao longo do día, dentro do horario lectivo: 10



- Porcentaxe de mellora de hábitos saudables: 10%

9. Compromisos adquiridos

- Participación activa nesta liña de actuación tanto por parte do profesorado como do alumnado
- Incorporación gradual de máis profesorado nesta liña de actuación
- Consolidación das iniciativas propostas



10. Profesorado encargado da docencia destes grupos

- Indique o número de docentes que participarán activamente nesta actuación
 - 7
- Indique os equipos ou departamentos participantes
 - Departamento de Educación física
 - Equipo directivo

