





PROGRAMACION DE ACTIVIDADES FÍSICAS DENTRO DO HORARIO LECTIVO

Organización de

RECREOS ACTIVOS

Ligas internas

Cesión de material

Organización de **espazos activos**  
**Reservas espazos preferencia feminina**

Baile  
Xogos populares  
Xogos deportivos  
Zona deportes

SERVIZO MADRUGADORES

Inclusión de actividades de estiramientos, activación muscular, etc.

Gardas Activas

Aproveitamento das gardas ou titorías para facer actividade física.

Conferencias / charlas

Sobre actividade física , deporte e saúde.

Concursos / premios

Concursos mascota / imaxe do PDC.  
Premios estudo/deporte.  
Recoñecementos éxitos sociais/deportivos  
Decálogos colexios activos.

Participación en

+XOGADE

- Actividade deportiva escolar.
- Actividade deportiva federada.
- Actividad lúdica.
- Coñece o meu club.
- Educación, deporte e valores.
- Xogos populares
- "Móvete +"
- Xogando co Vento
- Correndo por Galicia.
- Seguro federado de 6 a 16



Utilización de

DAFIS

- Valoración CF saudable.
- Enquisa de Hábitos e consumos actividade física.
- Recomendacións OMS.

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES FÓRA DO HORARIO LECTIVO

Dentro do centro educativo o no seu contorno



Programas de promoción de vida activa

Camiña/ en bici á escola



Programas de actividades físico-deportivas

ANPAS  
CONCELLOS  
CLUBS / ASOCIACIÓNS  
FEDERACIÓNS  
EMPRESAS



Programas de actividades de SENSIBILIZACIÓN DAS FAMILIAS

Conferencias / charlas sobre AF e saúde.  
Semana da Saúde e da actividade física  
Enquisas de hábitos de AF para familias.

Fóra do centro educativo

Participación en

+XOGADE

Realización de

SEMANAS BRANCAS/AZUIS/VERDES



Actividade	Posibles materias colaboradoras	Posibles Produtos
Concurso de mascotas/carteis	Plástica / Artes	Mascota do centro, logotipo.
Concurso de relatos/contos sobre AF , deportes, saúde.	Idiomas (galego /inglés/ francés).	Premios
Realización de murais sobre actividade física, saúde, consellos	Plástica/ Artes	Murais, decálogos de consellos, etc.
Mapa de recursos para unha vida activa e saudable no contorno do centro educativo	Tecnoloxía / Informática.	Mapas de recursos, inventarios/catálogos de instalación no entorno de influencia do centro.
Enquisas de hábitos saudables e de actividade física	Informática / Matemáticas Tecnoloxía	Gráficos / % resultantes Gravación das entrevistas e edición de vídeos
Ligas internas	Matemáticas / Informática	Táboas de clasificación, gráficos de evolución na clasificación, estatísticas, etc.
Vídeo de presentación de cole activo	Tecnoloxía / Música	Vídeo de presentación do centro como cole activo e saudable.
Creación dun blog para o PDC do centro	Tecnoloxía / Idiomas	Blog propio, pode ter entradas en diferentes idiomas.
Organización de espazos activos no cole	Tecnoloxía/ Informática	Mapa de usos dos espazos do cole para levar unha vida activa
Circuitos de carreiras / adestramento campo a través / andainas saudables no centro	Tecnoloxía/Informática/Matemáticas	Mapa e itinerario de circuitos dentro do centro educativo para adestrar / andar

TRANSVERSALIDADE DENTRO DO CURRÍCULUM EDUCATIVO



TRANSVERSALIDADE  
DENTRO DO  
CURRICULUM  
EDUCATIVO

Actividade	Posibles materias colaboradoras	Posibles Produtos
Consumos enerxéticos	Bioloxía / Ciencias Naturais / ...	Unidades didácticas sobre beneficios da actividade física no organismo. Cálculos de consumos de calorías / act. Física/alimentos
Investigación sobre xogos populares, deportivos e deportes do contorno	CC Sociais / CC medio / Tecnoloxía / Lingua galega.	Historia deportiva do centro e do seu entorno, en formato PTT, Vídeo, murais, artigos, etc.
Rutas seguras para “andando/en bici ao cole	CC Naturais - Tecnoloxía	Mapas e itinerarios para ir andando / en bici ao cole.
Premios “estudo – deporte”	Matemáticas	Votacións, estatísticas, %, censos, etc.



<p><b>ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE</b></p> <p><b>Posibles exemplos</b></p>	Entrevistadores	-Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa,
	Cámaras	-Gravación dos ensaios, enquisas, entrevistas e produto final. - Montadores das gravacións.
	Fotógrafos	-Realización de book fotográfico do proxecto
	Informáticos	-Montaxe das presentacións en powerpoint, edición de blogues/webs/ web-quest, etc.
	Coordinadores de Actividades físicas	-Deseño de actividades físicas para tempos de lecer. - Árbitros / comité organizador (liguiñas, resultados, calendarios, etc).
	Investigadores	-Investigación sobre recomendacións de exercicio por grupos de idades (OMS), hábitos de vida activa, ECNT (Enfermidades Crónicas non Transmisibles), etc.



