

# **GUÍA DE PROXECTOS DE INNOVACIÓN EDUCATIVA NA ACTIVIDADE FÍSICA A TRAVÉS DO PLAN PROXECTA**





# ÍNDICE

01. PRESENTACIÓN DO PGS	4
02. RECURSOS TECNOLÓXICOS	6
03. UTILIZACIÓN DE NOVAS TECNOLOXÍAS	8
04. TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMNOS POR MATERIAS	10
05. ROLES DO ALUMNADO POR MATERIA	12
06. OS PROGRAMAS	14
6.1. PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO	15
FLUXOGRAMA DO PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO (P.D.C.)	16
FLUXOGRAMA DE PROGRAMACIÓNS DE ACTIVIDADE FÍSICA EN HORARIO LECTIVO	17
FLUXOGRAMA DE PROGRAMACIÓNS DE ACTIVIDADE FÍSICA EN HORARIO NON LECTIVO	18
TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMNOS POR MATERIAS	19
ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE	20
ALCANCE DO PDC NA CONTORNA DO CENTRO EDUCATIVO	22

6.2. XOGADE	23
DESCRICIÓNS	24
OBXECTIVOS	25
PROPOSTA DE TRABALLO	26
TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMNOS POR MATERIAS	29
ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE	31
6.3. MÁIS E MELLOR ACTIVIDADE FÍSICA	33
DESCRICIÓNS	34
OBXECTIVOS	35
PROPOSTA DE TRABALLO	36
TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMNOS POR MATERIAS	39
ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE	41
6.4. MÓVETE +	43
DESCRICIÓNS	44
OBXECTIVOS	45
PROPOSTA DE TRABALLO	46
TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMNOS POR MATERIAS	48
ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE	50
6.5. DAFIS	52
DESCRICIÓNS	53
OBXECTIVOS	54
PROPOSTA DE TRABALLO	55
TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMNOS POR MATERIAS	58
ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE	60

01

**PRESENTACIÓN  
DO  
PGS**

---

O Plan de Fomento de Actividade Física Galicia Saudable establece entre as súas prioridades, e fronte aos prexuízos derivados do sedentarismo, o incremento da actividade física en idade escolar, tanto no centro escolar (dentro e fóra do currículo) coma fóra del. Preténdese difundir entre a comunidade educativa a necesidade de levar unha vida activa e propiciar que os nenos e as nenas incrementen a súa carga de actividade física realizada no ámbito do centro educativo, experimentando novas formas e modelos para conseguir unha condición física máis saudable e adoptando uns hábitos de vida máis activos, que se prolonguen ata a vellez.

O traballo por proxectos de Innovación Educativa, a utilización das TICS para a realización destes e a realización de produtos visibles a través da rede (web, blog, redes sociais etc.) na área de Educación Física propician aos centros educativos unha experiencia motivadora e innovadora na tarefa de promoción de hábitos de vida activa e saudable, fomentando a creación de microrredes de promoción dun novo estilo de vida activo e saudable.

02

## **RECURSOS TECNOLÓGICOS**

## DAFIS

- » Plataforma en liña para o tratamento dos datos de valoración da condición física para a saúde: <https://dafis.xunta.es/gl/>
- » <https://dafis.xunta.es/gl/>

## EVENTOS

- » <http://galiciasaudable.xunta.es/actividades/>

## GALICIA ACTIVA

- » <http://galiciactiva.xunta.es/>

## COREOGRAFÍA

- » <http://vimeopro.com/user17936238/plan-galicia-saudable-movete>
- » Fichas en PDF.

03

**UTILIZACIÓN  
DE NOVAS  
TECNOLOXÍAS**



---

### WEB-QUEST

- » Traballos de investigación.

---

### BLOG/WEB

- » Difusión dos traballos realizados.
- » Recomendacións de actividades físicas.

---

### DAFIS

- » Plataforma en liña de valoración da condición física saudable.

---

### PLATAFORMA DE EVENTOS

- » Mapa de recursos xeorrefenciados para unha vida activa e saudable.
- » Plataforma on-line de xestión de eventos de actividade física e xeración de axendas saudables.

---

### GALICIA ACTIVA

- » Mapa de recursos xeorrefenciados para unha vida activa e saudable.

04

**TRABALLO  
TRANSVERSAL  
DE ALUMNOS  
POR MATERIAS**

## MATERIAS

MÚSICA

TECNOLOXÍA/INFORMÁTICA

PLÁSTICA/ARTE

MATEMÁTICAS

LINGUAS

CIENCIAS DA NATUREZA/SOCIAIS

BIOLOXÍA

CÑE. DO MEDIO

EDUCACIÓN FÍSICA

## PROGRAMAS

MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC DAFIS

PDC XOGADE MÓVETE +

PDC XOGADE MMAF MÓVETE +

PDC XOGADE MMAF MÓVETE +

05

**ROLES DO  
ALUMNADO  
POR MATERIA**

## ROLES

DIRECTORES

MÚSICOS

ENTREVISTADORES

CÁMARAS

FOTÓGRAFOS

INFORMÁTICOS

DESEÑADORES DE VESTIARIO

COORDINADORES DE ACTIVIDADES FÍSICAS

INVESTIGADORES

COREÓGRAFOS

## PROGRAMAS

XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

XOGADE MMAF MÓVETE +

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

PDC XOGADE MMAF MÓVETE + DAFIS

MÓVETE +

06

## **OS PROGRAMAS**

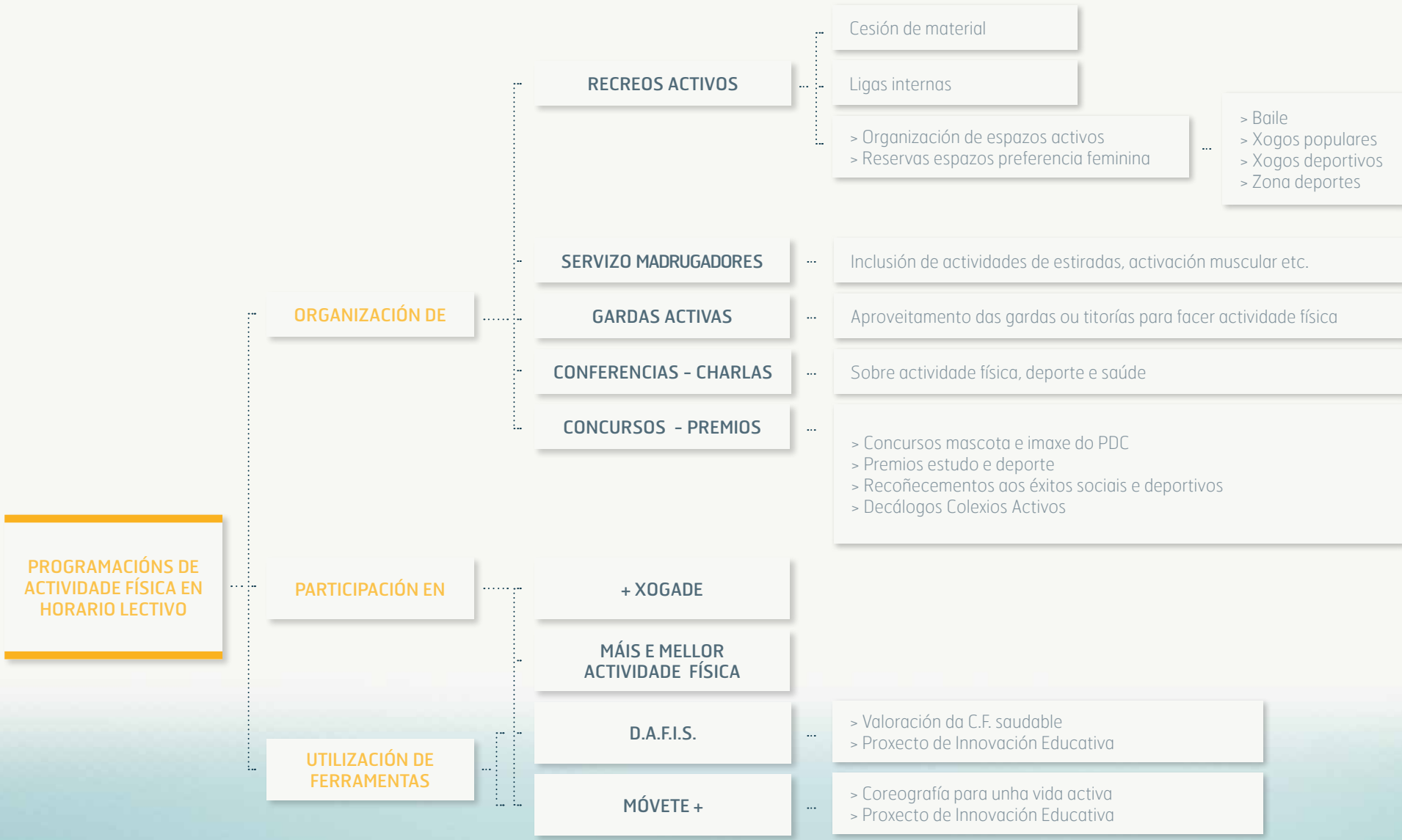
# 6.1

## **PROXECTO DEPORTIVO DE CENTRO**











# TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



ACTIVIDADE	POSIBLES MATERIAS COLABORADORAS	POSIBLES PRODUCTOS
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 contorno 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

# TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



ACTIVIDADE	POSIBLES MATERIAS COLABORADORAS	POSIBLES PRODUCTOS
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
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.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### 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 blogs/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.

# ALCANCE DO PDC NA CONTORNA DO CENTRO EDUCATIVO



6.2

**XOGADE**



## DESCRINCIÓN



XOGADE pretende que a actividade/física chegue a ser un hábito na nosa poboación escolar. Por iso é clave a súa práctica dende a infancia nos ámbitos educativo e familiar, fundamental para o futuro estilo de vida e a consolidación de hábitos físico-deportivos saudables. As modalidades de Xogade incluídas dentro do Plan Proxecta son as correspondentes á “Actividade Deportiva” ofertada para o curso educativo en vigor.

Na “Actividade Deportiva” conviven 21 modalidades diferentes con actividades de carácter local, provincial e autonómica na maioría dos casos.

As modalidades previstas son:

Atletismo en pista, Bádminton, Baloncesto, Balonmán, Béisbol e Sófbol, Campo a través, Duatlón, Fútbol sala, Judo, Loita, Natación, Natación sincronizada, Orientación, Patinaxe artística, Taekwondo, Tenis de mesa, Tríatlón, Voleibol, Xadrez, Ximnasia rítmica, Xogando co atletismo.

Cada modalidade deportiva posúe a súa propia normativa específica.



## OBXECTIVOS



- » Incrementar a participación nas diferentes modalidades deportivas e fomentar as actividades-físico deportivas nas poboacións escolares.
- » Facilitar, a través da participación no programa, unha programación anual de actividades físico deportivas realizadas no centro educativo, como continuidade, preparación ou elemento complementario ao programa XOGADE.
- » Beneficiarse do gran potencial educativo e formativo que nos achega a práctica deportiva, empregando a competición, o xogo como forma para canalizar as necesidades dos nosos escolares. Trátase de educar para saber competir sacando o máximo proveito desta actividade, non só a nivel de rendemento deportivo, senón a nivel persoal (saber gañar, saber perder, con respecto ás regras e aos contrarios, xogo limpo, esforzo persoal e colectivo, a forza da colectividade/equipo etc.).
- » Impulsar a función integradora e de cohesión social do deporte e a actividade física.
- » Manter ou mellorar o estado de saúde a través da adquisición de hábitos de vida activos e saudables.
- » Permitir a aprendizaxe dos conceptos técnicos e tácticos das diferentes modalidades deportivas, así como o desenvolvemento das calidades físicas necesarias para poñelas en práctica.
- » Transmitir hábitos, actitudes e valores como a tolerancia, o respecto aos demais e as regras, o esforzo de superación, a cooperación, a confianza etc.

## OBXECTIVOS



- » Potenciar o xogo limpo e a deportividade.
- » Ofrecerlles aos escolares a oportunidade de participar xunto con outros escolares galegos, en eventos nacionais con seleccións de diferentes comunidades autónomas.
- » Axudar e apoiar a aqueles escolares que polas súas calidades, o seu esforzo e o seu traballo diario necesitan dar un paso máis cara diante respecto da práctica deportiva.
- » Fomentar as relacións entre as diferentes pezas do engranaxe deportivo como os clubs, agrupacións deportivas escolares e federacións cos centros escolares, co fin de lles ofrecer aos nosos escolares un maior aproveitamento dos recursos existentes na nosa comunidade de cara á práctica deportiva, independentemente do obxectivo recreativo, saudable ou de rendemento que busquen.
- » Dotar o escolar da competencia motriz que lle permita adaptarse a varias situacións da practica non só lúdica e deportiva senón tamén da súa vida diaria.
- » Utilización das novas tecnoloxías da información para o traballo por proxectos en materias transversais e de promoción de actividade física e saúde.

# PROPOSTA DE TRABALLO



## INVESTIGACIÓN XERAL SOBRE AF E SAÚDE

- » Investigación sobre os problemas para a saúde derivados do sedentarismo.
- » Que son as ECNT? (enfermedades crónicas non transmisibles).
- » Debates na aula sobre os resultados da investigación e os beneficios da práctica de actividade física (preven- ción e mellora da saúde).
- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa e consumos de actividade física na comunidade educa- tiva do centro.
- » Tratamento e exposición dos resultados.

## INVESTIGACIÓN ESPECÍFICA SOBRE A ACTIVIDADE DEPORTIVA ESCOLLIDA

Por exemplo, **Campo a través**.

- » Historia do campo a través na nosa localidade, no noso centro, histórico de participación, resultados máis destacados.
- » Entrevistas a atletas da nosa localidade ou centro sobre a súa participación na modalidade deportiva escollida.
- » Regras e normativa básica do campo a través.
- » Materiais necesarios para practicar o deporte: roupa, calzado, instalación (arco de meta/saída, balizaxe etc.).
- » Técnicas específicas da modalidade deportiva (técnica de carreira, respiración etc).

# PROPOSTA DE TRABALO



## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

- » Preparamos o noso propio circuíto de campo a través. A través das novas tecnoloxías, marcamos un circuíto no centro educativo ou próximo a este, para a realización dos adestramentos ou competicións.
- » Programación de actividades físico-deportivas dentro do horario lectivo (como reforzo á participación no programa, exemplo: SOMOS UN COLEXIO ACTIVO E SAUDABLE).
- » Concurso de mascota SOMOS ACTIVOS.
- » Concurso de carteis/debuxo.
- » Semana da actividade física.
- » Carreira solidaria do colexio, cross etc.

## EXPOSICIÓN

- » Edición dun blog/web/vídeo onde visualizar tanto o proceso (adestramentos, debates, preparación, tomas falsas etc.) como resultado final que sería a propia participación nas actividades deportivas (produto final).
- » Difusión dos resultados das enquisas sobre hábitos de vida activa, beneficios da AF, ECNT etc.; en formato papel (pósters/murais), revista do colexio, como en PDF, PTT, ou outro medio utilizando as novas tecnoloxías.

# TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



## EDUCACIÓN FÍSICA

- » Coordinación do proxecto.
- » Realización de enquisas e estudos de actividade física.
- » Coordinación de grupos de debate.
- » Valoración da condición física saudable.
- » Votación para escoller as modalidades deportivas para participar.
- » Programación de adestramentos e competicións.
- » Xeración de calendarios de actividade física e deporte.

## TECNOLOXÍA INFORMÁTICA

- » Realización de PTT.
- » Deseño, edición e mantemento de blogs, webs etc.
- » Manexo da plataforma Galicia Activa. Subida de recursos do centro educativo ao mapa.

## MÚSICA

- » Busca de melodías (cancións, bandas sonoras) con referencias ao atletismo, probas atléticas etc.
- » Adaptación de música para as presentacións.

## TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



### PLÁSTICA/ARTE

- » Concursos de mascota e debuxo.

### BIOLOXÍA

- » Procesos no corpo humano cando a inxesta calórica é maior que a demanda de enerxía.
- » O sedentarismo como causante do sobrepeso e obesidade, sumado a unha mala alimentación.

### MATEMÁTICAS

- » Estudo de consumos de calorías por actividade, cálculos de metros cadrados de superficies para a práctica deportiva no centro, circuítos de campo a través etc.
- » Tratamento dos datos estatísticos das enquisas realizadas.

### CÑE. DO MEDIO

- » O corpo humano, beneficios da práctica de actividade física (saúde, fortalecemento dos ósos, etc.).

### LINGUAS

- » Murais e póster en idiomas (galego, castelán, inglés, francés etc.)

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### DIRECTORES

- » Coordinadores do proxecto.

### MÚSICOS.

- » Adaptacións musicais para webs, vídeos etc.

### ENTREVISTADORES

- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa.

### CÁMARAS

- » Gravación dos eventos, enquisas, entrevistas e produto final.
- » Montadores das gravacións.

### FOTÓGRAFOS

- » Realización de book fotográfico do proxecto.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### INFORMÁTICOS

- » Montaxe das presentación de Power Point, edición de blogs, webs, Web-Quest etc.

### DESEÑADORES DE VESTIARIO

- » Realización de proposta de indumentaria para a competición.

### 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. fortalecemento dos ósos etc.).



# 6.3

## **MMAF MÁIS E MELLOR ACTIVIDADE FÍSICA**



## DESCRIPCIÓN



MMAF busca posibilitar unha acción transversal, compartida e común das materias de Coñecemento do Medio e Educación Física (2, 4 e 6 de Primaria), sen excluír a outras materias que poidan, a través das súas actividades curriculares, promover hábitos de vida activa e saudable a través do incremento de actividade física no día a día.

Sempre que os/as profesores/as das materias estean de acordo, poderase compartir unha hora semanal da materia de Coñecemento do Medio Natural, Social e Cultural dedicándoa á realización dunha programación de actividades que, partindo dos currículos educativos de ambas materias e respondendo ás súas necesidades e intereses, se realicen a través de tarefas que comporten unha carga de actividade física.

A presenza dos responsables de ambas materias (profesor/a de Coñecemento do Medio e profesor/a de Educación Física) é imprescindible para que a transversalidade da acción proposta obteña uns resultados satisfactorios.

Enténdese que a actividade física implica movemento corporal nun contexto físico, social e cultural determinado. De tal xeito que, ademais de constituír un fenómeno biolóxico (que permite o coñecemento das estruturas e funcionamento do propio corpo dun xeito integral), facilita a interacción cos/as compañeiros/as e co medio ambiente (o mundo físico no que nos desenvolvemos) e a transmisión de valores e tradicións.

## OBXECTIVOS



- » Asegurar que os/as escolares incrementen a cantidade diaria de actividade física de calidade dentro do currículo, cumprindo así os obxectivos mínimos propostos pola OMS, a UE e os gobernos do estado e galego.
- » Incorporar, nunha hora á semana da materia de Coñecemento do Medio Natural, Social e Cultural, contidos e tarefas utilizando como medio a actividade física e o exercicio físico, que posibiliten unha transferencia cara ó tempo de lecer do alumnado.
- » Facilitar a adquisición das competencias e os coñecementos relacionados con ambas materias, dun xeito máis innovador e dinámico.

# PROPOSTA DE TRABAJO



## INVESTIGACIÓN

- » O noso contorno, posibilidades que ofrece para levar unha vida activa e saudable (o centro educativo, a nosa localidade, preto da nosa casa, camiño do cole etc.).
- » A actividade física no noso día a día.
- » Investigación sobre os problemas derivados para a saúde do sedentarismo.
- » Que son as ECNT?
- » Debates na aula sobre os resultados da investigación e os beneficios da práctica de actividade física (preven- ción e mellora da saúde).
- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa e consumos de actividade física na comunidade educa- tiva do centro.
- » Tratamento e exposición dos resultados.

## EDICIÓN E GRAVACIÓN

- » Gravación de vídeos sobre as actividades propostas. Edición e montaxe final para visualización.

# PROPOSTA DE TRABALO



## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

- » Coñecendo o noso corpo.
- » Coñecendo o noso centro.
- » Coñecendo a nosa contorna.
- » Actividades de orientación no medio natural.
- » Actividades de orientación (mapa urbano) na nosa localidade.
- » Xogos de busca do tesouro.
- » A actividade física ao longo da historia.
- » Programación de actividades físico-deportivas dentro do horario lectivo (como reforzo á participación no programa, exemplo: SOMOS UN COLEXIO ACTIVO E SAUDABLE).
- » Concurso de mascota SOMOS ACTIVOS.
- » Concurso de carteis.
- » Concurso de debuxo.

# PROPOSTA DE TRABAJO



## EXPOSICIÓN

- » Edición dun blog/web/vídeo onde visualizar tanto o proxecto e o seu proceso (debates, preparación, tomas falsas etc.) como resultado final (produto final).
- » Difusión dos resultados das enquisas sobre hábitos de vida activa, beneficios da AF, ECNT etc., en formato papel (pósters /murais), como en PDF, PPT, ou outro medio utilizando as novas tecnoloxías.

# TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



## EDUCACIÓN FÍSICA + COÑECEMENTO DO MEDIO

- » Coordinación do proxecto.
- » Realización de enquisas e estudos de actividade física.
- » Coordinación de grupos de debate.
- » Valoración da condición física saudable.
- » Realización das actividades.

## TECNOLOXÍA INFORMÁTICA

- » Realización de presentación de powerpoint.
- » Deseño, edición e mantemento de blogs, webs etc.

## MÚSICA

- » Busca de melodías (cancións, bandas sonoras) con referencias ao atletismo, probas atléticas etc.
- » Adaptación de música para as presentacións.

## TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



### PLÁSTICA/ARTE

- » Concursos de mascota e debuxo.
- » Confección de vestiarios.

### MATEMÁTICAS

- » Estudo de consumos de calorías por actividade.
- » Tratamento dos datos estatísticos das enquisas realizadas.

### LINGUAS

- » Murais e póster en idiomas (galego, castelán, inglés, francés etc.).



## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### DIRECTORES

- » Coordinadores do proxecto.

### MÚSICOS.

- » Adaptacións musicais.

### ENTREVISTADORES

- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa.

### CÁMARAS

- » Gravación de enquisas, entrevistas e produto final.
- » Montadores das gravacións.

### FOTÓGRAFOS

- » Realización de book fotográfico do proxecto.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### INFORMÁTICOS

- » Montaxe dos Power Point de presentación, edición de blogs, webs, Web-Quest etc.

### DESEÑADORES DE VESTIARIO

- » Adaptación e proposta de vestiario.

### 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 (enfermedades crónicas non transmisibles) etc.

6.4

**MÓVETE +**



## DESCRIPCIÓN



Móvete+ é unha proposta para toda a comunidade do centro educativo. Trátase de promover a actividade física a través dunha acción de carácter lúdico, transversal, divertida e ao mesmo tempo sumar máis cantidade de exercicio físico para achegarnos ao que recomenda a Organización Mundial da Saúde.

A través dunha coreografía, música e letra orixinal, e a súa implantación nas clases de EF, Música, nos tempos de lecer, nos cambios de clase etc., Móvete + busca difundir a necesidade de adquirir hábitos de vida activa orientada ao mantemento e a mellora da saúde, e á prevención de enfermidades crónicas non transmisibles (ECNT).

## OBXECTIVOS



- » Incrementar a participación en diferentes actividades físico-deportivas nas poboacións escolares.
- » Manter o mellorar o estado de saúde a través da adquisición de hábitos de vida activos e saudables.
- » Dotar ó escolar de competencia motriz que lle permita adaptarse a varias situacións da práctica non só lúdica e deportiva senón tamén da súa vida diaria.
- » Sensibilizar a comunidade educativa sobre a problemática do sedentarismo e os seus problemas derivados (sobrepeso, obesidade e incremento de ECNT).

# PROPOSTA DE TRABALO



## INVESTIGACIÓN

- » Investigación sobre os problemas derivados para a saúde do sedentarismo.
- » Que son as ECNT?
- » Debates na aula sobre os resultados da investigación e os beneficios da práctica de actividade física (preven- ción e mellora da saúde).
- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa e consumos de actividade física na comunidade educa- tiva do centro.
- » Tratamento e exposición dos resultados.

## ADAPTACIÓN COREOGRÁFICA

- » Ensaio e prácticas coa coreografía durante as clases.
- » Adaptación da música e dos pasos (libre e voluntaria).
- » Práctica libre (nos tempos de lecer).
- » Debate na aula sobre o produto final (vídeo de clase, flashmob, lipdub...).

# PROPOSTA DE TRABAJO



## EDICIÓN E GRAVACIÓN

- » Gravación do produto final coa coreografía proposta ou adaptada.
- » Ensaios.
- » Gravación final.

## EXPOSICIÓN

- » Edición de un blog/web/vídeo onde visualizar tanto o proceso (ensaios, debates, preparación, tomas falsas etc.) como resultado final (produto final).
- » Difusión dos resultados das enquisas sobre hábitos de vida activa, beneficios da AF, ECNT etc.; en formato papel (pósters, murais), como en PDF, PTT, ou outro medio utilizando as novas tecnoloxías.

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

- » Ensaios libres nos tempos de lecer (recreos activos, cambios de clase, tempos mortos ...).
- » Programación de actividades físico-deportivas dentro do horario lectivo (como reforzo á participación no programa, exemplo: SOMOS UN COLEXIO ACTIVO E SAUDABLE).
- » Concurso de mascota SOMOS ACTIVOS.
- » Concurso de carteis.
- » Concurso de debuxo.

# TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMOS POR MATERIAS



## EDUCACIÓN FÍSICA

- » Coordinación do proxecto.
- » Adaptación e ensaio da coreografía.
- » Realización de enquisas e estudos de actividade física.
- » Coordinación de grupos de debate.

## MÚSICA

- » Adaptación da música e tempo.
- » Adaptación de estilos musicais (rap/rock...).
- » Busca de melodías (cancións, bandas sonoras) con referencias ao atletismo, probas atléticas, etc.
- » Adaptación de música para as presentacións.

## COÑECEMENTO DO MEDIO

- » O corpo humano, beneficios da práctica de actividade física (saúde, fortalecemento dos ósos etc.).

## LINGUAS

- » Murais e póster en idiomas (galego, castelán, inglés, francés etc.)



## TRABALLO TRANSVERSAL DE ALUMOS POR MATERIAS



### PLÁSTICA/ARTE

- » Concursos de mascota e debuxo.
- » Confección de vestiarios.

### MATEMÁTICAS

- » Estudo de consumos de calorías por actividade, cálculos de metros cadrados de superficies para a práctica deportiva no centro etc.
- » Tratamento dos datos estatísticos das enquisas realizadas.

### BIOLOXÍA

- » Gravación de enquisas, entrevistas e produto final.
- » Montadores das gravacións.

### TECNOLOXÍA INFORMÁTICA

- » Realización de presentación de powerpoint.
- » Deseño, edición e mantemento de blogs, webs etc.
- » Manexo da plataforma Galicia Activa. Subida de recursos do centro educativo ao mapa.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### DIRECTORES

- » Coordinadores do proxecto.

### COREÓGRAFOS

- » Adaptación dos pasos. Directores de escena.

### MÚSICOS.

- » Adaptación musical.

### ENTREVISTADORES

- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa.

### CÁMARAS

- » Gravación dos ensaios, enquisas, entrevistas e produto final.
- » Montadores das gravacións.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### FOTÓGRAFOS

- » Realización de book fotográfico do proxecto.

### INFORMÁTICOS

- » Montaxe das presentación de Power Point, edición de blogues, webs, Web-Quest etc.

### DESEÑADORES DE VESTIARIO

- » Adaptación e proposta de vestiario.

### 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.

# 6.5

## **D.A.F.I.S. DATOS DA ACTIVIDADE FÍSICA SAUDABLE - VALORACIÓN DA CONDICIÓN FÍSICA PARA A SAÚDE**



## DESCRIPCIÓN



D.A.F.I.S. (Datos da Actividade Física Saudable - Valoración da Condición Física para a Saúde), é unha ferramenta elaborada ao abeiro do PLAN GALICIA SAUDABLE, promovido pola Xunta de Galicia e coordinado pola Secretaría Xeral para o Deporte, para facilitarlles aos profesionais do ámbito da actividade física e do deporte a valoración da condición física dos seus alumnos/as, deportistas e da cidadanía en xeral, que participa de iniciativas vinculadas á práctica de actividade física e deporte.

Galicia Saudable, no marco do “Plan Proxecta” da Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria, está implementando 5 programas educativos (Xogade, Máis e Mellor Actividade Física, Proxecto Deportivo de Centro, Móvete+ e DAFIS) entre o alumnado galego co obxectivo de fomentar que adquiran e consoliden unha vida activa e saudable.

Os protocolos de valoración da condición física saudable contemplados en D.A.F.I.S. pretenden medir aquelas calidades físicas e psicomotoras que está demostrado cientificamente que gardan relación coa saúde e permite coñecer en que estado físico se atopa a persoa para decidir cales son os aspectos que precisan mellorar e cales non. Esta valoración é fundamental para coñecer e facer un seguimento dos seus valores de condición física, a partir dos cales poder deseñar actuacións adaptadas ás súas necesidades.

## OBXECTIVOS



- » Establecer unha metodoloxía común de implantación dos protocolos de valoración da condición física para a saúde nos centros educativos e a súa relación co Proxecto Deportivo de Centro.
- » Valorar a condición física para a saúde do alumnado, analizando e compartindo os datos resultantes destes.
- » Facilitar a adquisición das competencias e os coñecementos relacionados coa Educación para a Saúde, dun xeito máis innovador e dinámico.
- » Asegurar, a través da programación de actividades físicas complementarias que os/as escolares incrementen a cantidade diaria de actividade física de calidade dentro do currículo, cumprindo así os obxectivos mínimos propostos pola OMS, a UE e os gobernos do Estado e galego.

# PROPOSTA DE TRABALO



## INVESTIGACIÓN

### Principal:

- » Avaliación da condición física para a saúde: análise dos resultados (informes obtidos a través da plataforma).

### Complementarias:

- » O noso contorno, posibilidades que ofrece para levar unha vida activa e saudable (o centro educativo, a nosa localidade, preto da nosa casa, camiño do cole etc.).
- » A actividade física no noso día a día.
- » Investigación sobre os problemas derivados para a saúde do sedentarismo.
- » Que son as ECNT?
- » Debates na aula sobre os resultados da investigación e os beneficios da práctica de actividade física (preven- ción e mellora da saúde).
- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa e consumos de actividade física na comunidade educa- tiva do centro.
- » Tratamento e exposición dos resultados.

# PROPOSTA DE TRABAJO



## EDICIÓN E GRAVACIÓN

- » Gravación de vídeos sobre as actividades propostas: valoración da condición física, entrevistas e enquisas de hábitos de A.F. etc.
- » Edición e montaxe final para visualización.

## PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

- » Programación de actividades físico-deportivas dentro e fora do horario lectivo (como reforzo á participación no programa, exemplo: SOMOS UN COLEXIO ACTIVO E SAUDABLE).
- » Xornadas formativas de Educación para a Saúde, con especial atención a vida activa (actividade física e deporte).
- » Actividades de reforzo:
  - Concurso de mascota SOMOS ACTIVOS.
  - Concurso de carteis.
  - Concurso de debuxo.



## PROPOSTA DE TRABAJO



### EXPOSICIÓN

- » Edición dun blog /web/vídeo onde visualizar tanto o proxecto e o seu proceso (debates, preparación, tomas falsas etc.) como resultado final (produto final).
- » Difusión dos resultados das valoracións e enquisas sobre hábitos de vida activa, beneficios da AF, ECNT etc.; en formato papel (póster/murais/revista do centro), como en PDF, PPT, ou outro medio utilizando as novas tecnoloxías.

## TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



### MÚSICA

- » Melodías (cancións, bandas sonoras) con referencias a actividade física e deportes.
- » Adaptación de música para as presentacións.

### TECNOLOXÍA/INFORMÁTICA

- » Realización de presentación de powerpoint.
- » Deseño, edición e mantemento de blogs, webs, etc.

### PLÁSTICA/ARTE

- » Concursos de mascota e debuxo.
- » Confección de vestiarios.

### MATEMÁTICAS

- » Estudo de consumos de calorías por actividade, cálculos de metros cadrados de superficies para a práctica deportiva no centro etc.
- » Tratamento dos datos estatísticos das enquisas realizadas.

## TRABALLO TRANSVERSAL DO ALUMNADO POR MATERIAS (EXEMPLOS)



### LINGUAS

- » Murais e póster en idiomas (galego, castelán, inglés, francés etc.).

### CIENCIAS DA NATUREZA/ SOCIAIS

- » O corpo humano. Hábitos de vida saudable.
- » As posibilidades do noso contorno para levar unha vida activa.
- » Coñecendo a nosa contorna.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### DIRECTORES

- » Coordinadores do proxecto.

### MÚSICOS

- » Adaptación musical da montaxe do proxecto.

### ENTREVISTADORES

- » Realización de enquisas sobre hábitos de vida activa.

### CÁMARAS

- » Gravación de enquisas, entrevistas e produto final.
- » Montadores das gravacións.

### FOTÓGRAFOS

- » Realización de book fotográfico do proxecto.

## ROLES DO ALUMNADO PARTICIPANTE (EXEMPLOS)



### INFORMÁTICOS

- » Montaxe das presentación de Power Point, edición de blogs, 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 po grupos de idades (OMS), hábitos de vida activa, ECNT (enfermidades crónicas non transmisibles) etc.

---

## FUNDACIÓN DEPORTE GALEGO

RÚA OURENSE, 6. URB. LA ROSALEDA  
15781, SANTIAGO DE COMPOSTELA  
(A CORUÑA)

