

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	2
2. ANÁLISE DO CONTEXTO	2
3. OBXECTIVOS	6
4. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN	7
5. DIFUSIÓN	7

1. INTRODUCCIÓN

A Organización Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como “un estado de completo benestar físico, mental e social”, o que supón que este concepto vai máis alá da existencia ou non dunha ou outra enfermidade. E dicir, máis que dunha vida sa, hai que falar dun estilo de vida saudable do que forman parte diferentes factores como a alimentación, o exercicio físico, a prevención da saúde ou a actividade social entre outros.

Dende esta perspectiva, e tendo en conta o artigo 11 da Orde do 26 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 155/2022, do 15 de setembro, faise necesaria a elaboración dun plan de actividades físicas e hábitos saudables, coa finalidade da práctica diaria do deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma, por parte das alumnas e dos alumnos.

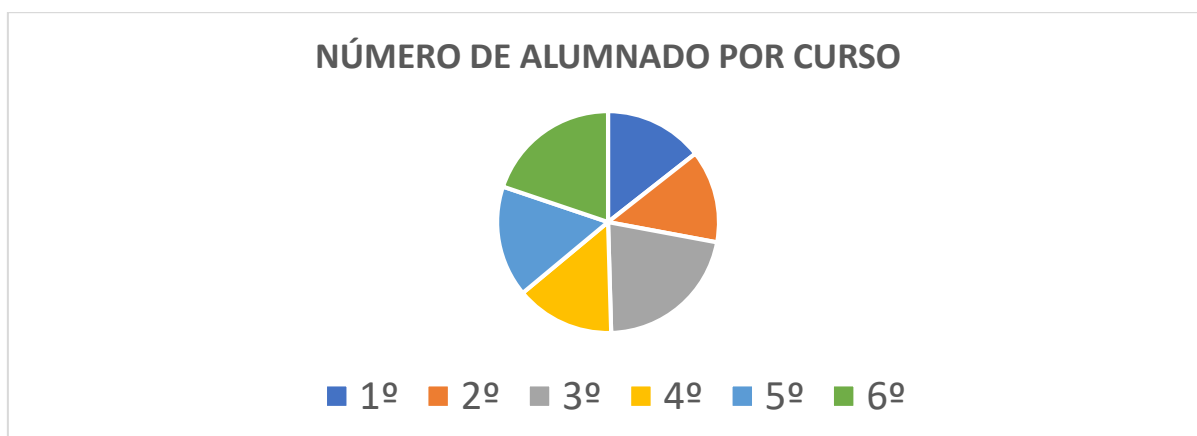
Así, o Centro de Educación Infantil e Primaria Plurilingüe de A Fraga (CEIPP A Fraga) localízase no municipio de As Pontes (A Coruña).

Trátase dun centro de unha liña en todos os cursos. O alumnado presenta características acordes á idade cronolóxica que posúen e o seu nivel madurativo é adecuado á mesma.

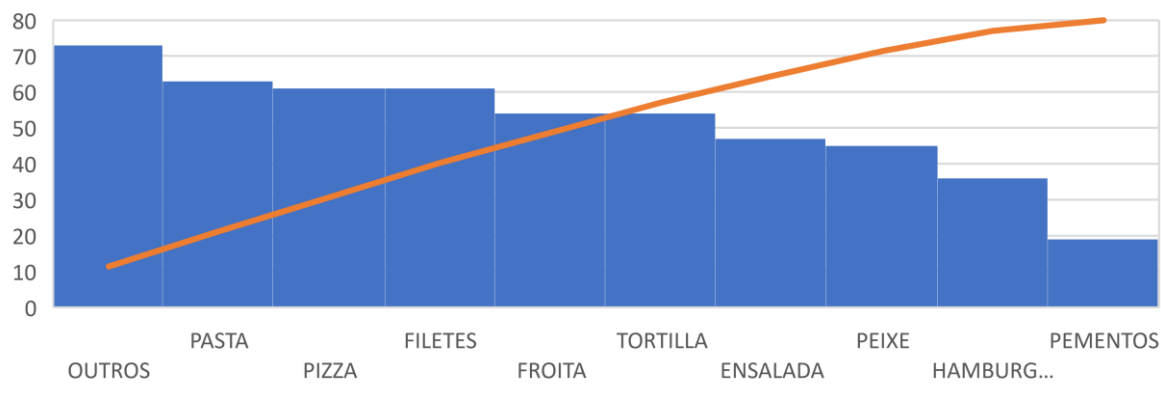
O propósito do CEIPP A FRAGA é formar persoas nos ámbitos intelectual, moral e cívico, que sexan capaces de incorporarse con garantías nas seguintes etapas de formación e no medio social no que viven, baseándose nunha aprendizaxe significativa e individualizada, potenciando a autoestima e educando para a tolerancia e a solidariedade.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO

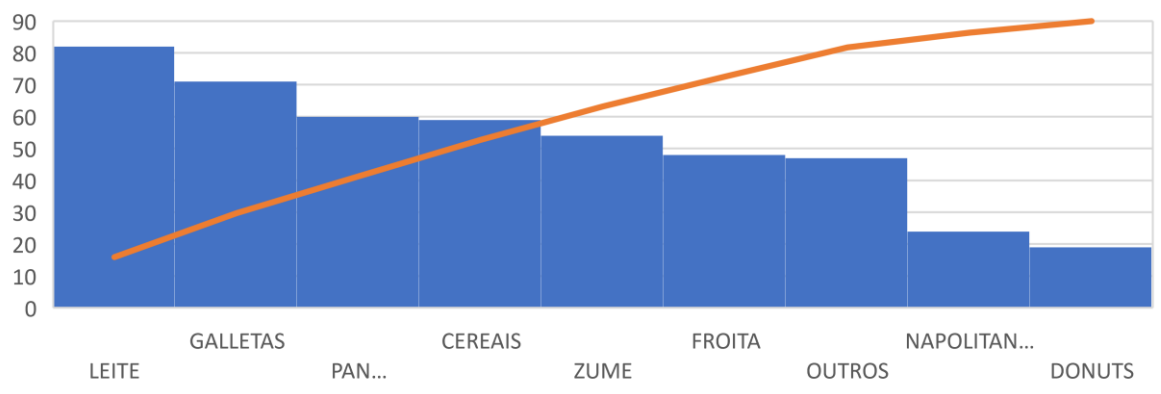
Para a análise do contexto, tivéronse en conta aspectos como a práctica diaria do deporte e exercicio físico, alimentación, hábitos saudable e descanso. Para elo, o alumnado respondeu a dous cuestionarios nos cales se abordaban eses aspectos. A continuación axúntanse os resultados de cada unha das cuestións en forma de gráfico:



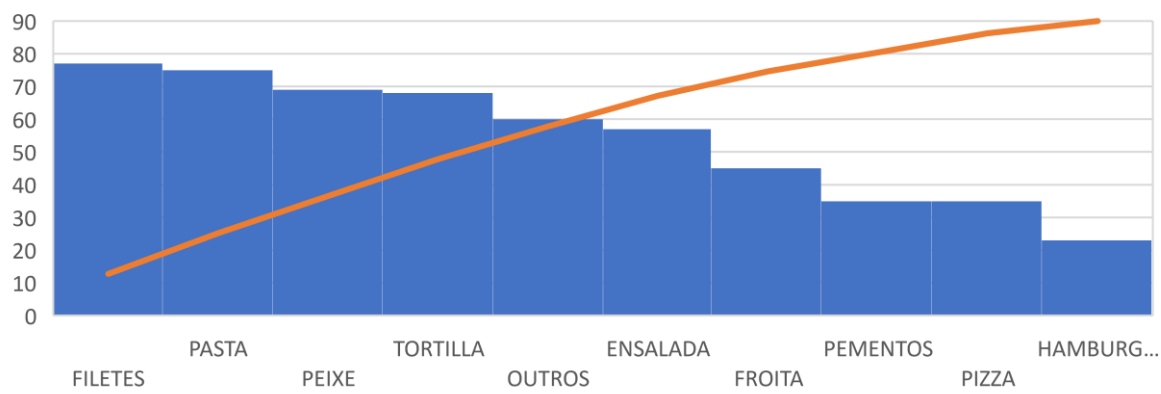
QUE ALIMENTOS ADOITAS TOMAR Á CEA?



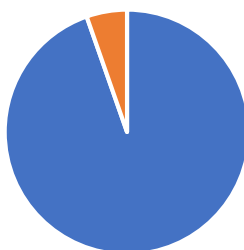
QUE ALIMENTOS ADOITAS TOMAR NO ALMORZO?



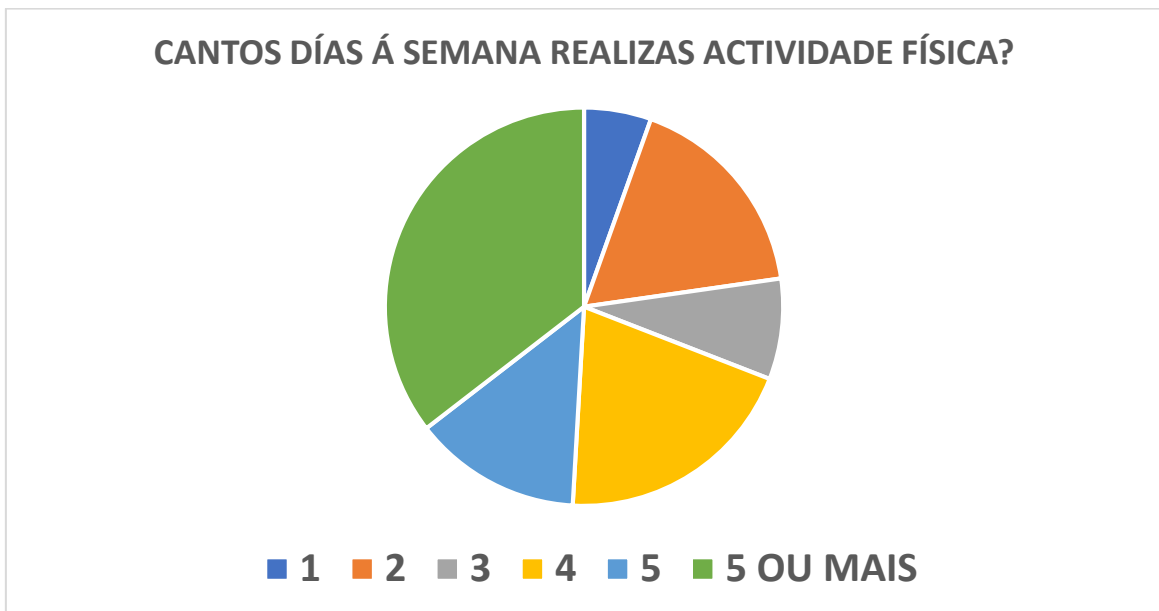
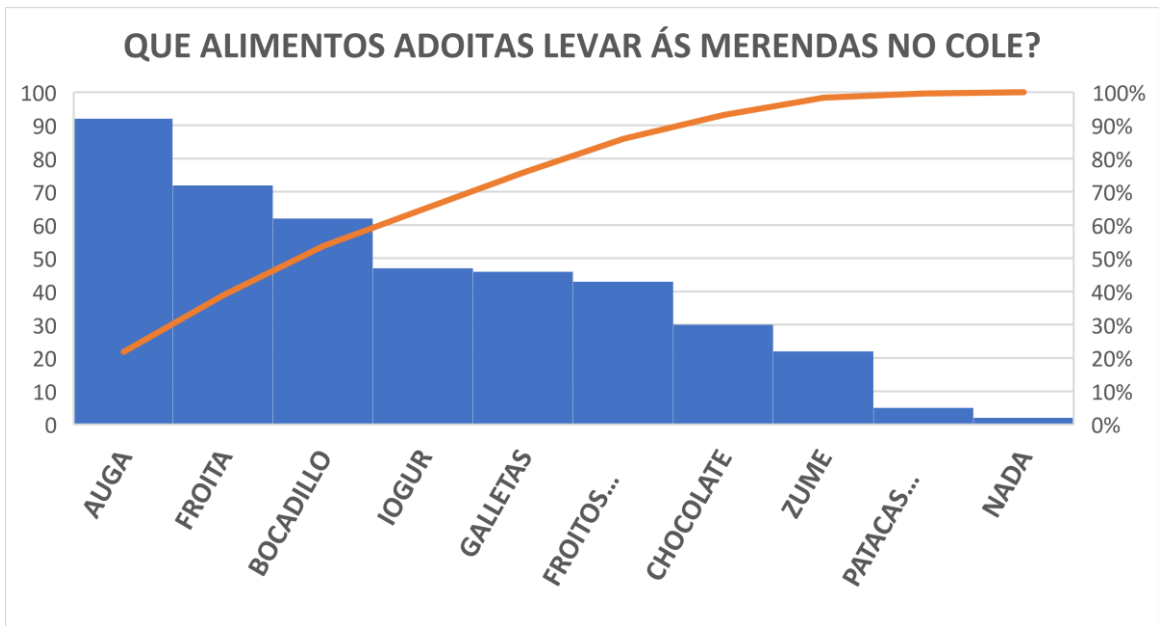
QUE ALIMENTOS ADOITAS TOMAR NAS COMIDAS?



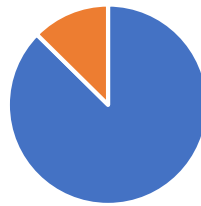
ALMORZAS POLAS MAÑÁS ANTES DE IR AO CLE?



■ SI ■ NO

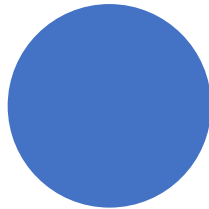


PRACTICAS ALGÚN TIPO DE DEPORTE DESPOIS DE SAÍR DO COLEXIO?



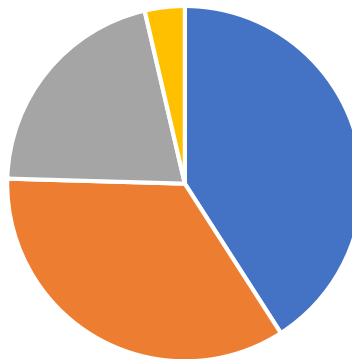
■ SI ■ NO

A ESCOLA AXUDA A QUE FAGAS MÁIS ACTIVIDADE FÍSICA?



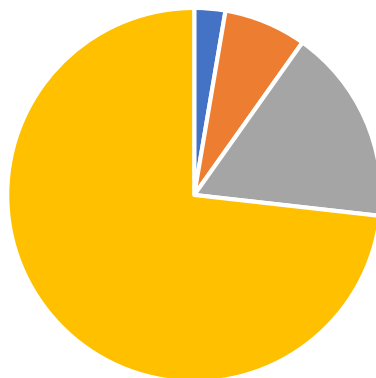
■ SI ■ NO

CANTO TEMPO AO DÍA PASAS DIANTE DAS PANTALLAS?



■ MENOS DE UNHA HORA ■ ENTRE 1 E 2 HORAS
■ MÁIS DE 2 HORAS ■ NON O EMPREGO NUNCA

CANTAS HORAS DORMES POLA NOITE?



■ 6 HORAS ■ 7 HORAS ■ 8 HORAS ■ MÁIS DE 8 HORAS

3. OBXECTIVOS

O obxectivo global é favorecer o desenvolvemento da actividade física e duns hábitos de vida saudables.

Para iso propóñense os seguintes obxectivos:

Obxectivo	Acción	Indicador
- Continuar a potenciar a actividade física.	Momento cardio	O 90 % do alumnado realiza o denominado "momento cardio" todos os días.
- Sensibilizar ao alumnado sobre a importancia de desenvolver estilos de vida saudable e unha dieta equilibrada.	Froitómetro. Farase un documento co nome do alumnado e cada vez que traian froita para merendar anotarase. Ao final de mes o alumno/a de cada curso que mais froita consumira terá un agasallo.	O 50 % do alumnado incrementa o seu consumo de froita.
- Promover o consumo de froita e leite.	Leite e froita na escola.	O 50 % do alumnado consume leite ou froita da que se proporciona dende a escola.

- Sensibilizar sobre os aniversarios saudables na escola.	Elaboración dun tríptico no que se recomendan os aniversarios saudables na escola.	O 50 % do alumnado cumpre cos aniversarios saudables tendo en contas as recomendacións.
- Promover o cultivo de alimentos que contribuen ao fomento de hábitos de alimentación e consumo saudables	-Limpeza, semente e coidados do noso invernadoiro	O 50% do alumnado participa no mantemento do invernadoiro e outros cultivos.

4. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN

En canto ao seguimento irase facendo de forma progresiva unha valoración por parte do Claustro das diferentes actividades programadas, así como tamén se poderá aportar calquera proposta de mellora.

De maneira trimestral valorarase o grao de consecución dos diferentes obxectivos propostos. En función dos resultados poderanse introducir as modificacións e propostas de mellora que se precisen, as cales serán tidas en conta e quedarán reflexadas na memoria final.

5. DIFUSIÓN

O medio de difusión será a páxina web do centro xunto cos demais documentos de centro. (<https://www.edu.xunta.gal/centros/ceipafraga/>).