

**CEIP As
Bizocas**

**PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E
HÁBITOS SAUDABLES**



2023-24



PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES

CEIP AS BIZOCAS: UN CENTRO DINAMIZADOR DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES.

1. INTRODUCCIÓN.

Neste curso 2023/24 a sociedade aínda se está a recuperar despois do longo tempo de restricións e adaptacións que tivemos que levar a cabo nos centros escolares (así como na vida diaria), parece que este curso si podemos dicir que volvemos ás dinámicas previas á pandemia.

Non obstante, a inactividade física do alumnado creceu de maneira alarmante e mantense aínda hoxe no seu día a día. Se a isto unimos que o noso centro está situado nun entorno rural, co alumnado supeditado a transporte a zonas máis poboadas para realizar actividades deportivas, fai que o tipo de ocio que se está a instaurar é o sedentario, utilizando o ordenador, teléfono ou as vídeo consolas como medio para socializar.

É ben certo que o horario do noso centro facilita que o alumnado dispoña de tempo de lecer polas tardes. Motivo máis que abondo para pensar en presentarlles propostas de actividade física e deportiva que melloren a súa calidade de vida.

Este contexto ven a presentar unha oportunidade para que a comunidade educativa tome conciencia da necesidade de moverse no propio centro escolar, e que nos permita traballar de forma conxunta para lograr un alumnado activo.

Por último, o CEIP As Bizocas é un centro con zonas de xogo e deporte limitadas, pois contamos cun ximnasio pequeno interior e pistas polideportivas exteriores (que non se poden usar cando chove), aspectos que nos limitan á hora de estimular a actividade deportiva.

Estamos a traballar na creación de zonas de xogo, actividades no patio e a promoción dos hábitos alimenticios saudables, así como para a realización de obradoiros, charlas e actividades que fomenten unha vida activa e deportiva.



2. ANÁLISE DAFO

Despois da análise das nosas características e necesidades, poñendo unha posta en común dos aspectos máis importantes do CEIP As Bizocas, chegamos á seguinte conclusión (DAFO):

DEBILIDADES	FORTALEZAS
- Escasa formación do profesorado en aspectos relacionados coa saúde.	- Claustro moi participativo. - Comedor no centro escolar. - Boa relación co Concello e participación nas dinámicas propostas.
AMEAZAS	OPORTUNIDADES
- Alumnado moi interesado nos videoxogos.	- Entorno motivador para a práctica deportiva.

Como debilidades do noso centro atopamos aquelas relacionadas coa falta de formación do profesorado en hábitos de vida e saúde. En contraposición, como fortaleza debemos dicir que o claustro está moi motivado por aprender e participar en novas dinámicas saudables no centro educativo. Outras fortalezas son a existencia de comedor no centro ou mesmo a boa relación co Concello de O Grove, o cal presenta moitas actividades e colabora en todo momento coas actividades propostas.

Unha das ameazas máis serias coas que nos atopamos é a de ter un alumnado moi interesado nos videoxogos, ate tal punto de pasar moitas horas do seu tempo de lecer xogando a este tipo xogos.

O colexio ten como gran oportunidade para a realización das actividades físico-lúdico e deportivas o aproveitamento da súa contorna. Este aspecto resulta moi motivador, pois dispón de espazos naturais, a praia ou mesmo a montaña para xogar e facer diferentes actividades.



3. OBXECTIVOS DO PLAN DE MELLORA

- Aumentar a cantidade de actividade física saudable do noso alumnado dentro do horario lectivo a través da participación nas diferentes propostas que se fagan ao longo do curso.
- Aumentar a cantidade de actividade física saudable do noso alumnado fóra do horario lectivo a través da dinámicas como a “mochila deportiva viaxeira”.
- Aumentar a calidade da actividade física saudable a través da adquisición de coñecementos e habilidades a partir de busca de información, asistencia, participación e docencia en obradoiros propios ou impartidos por expertos, e a observación dos seus propios compañeiros/as.
- Incrementar o gusto pola actividade física.
- Probar, suxerir, organizar diferentes actividades que respondan aos seus intereses e necesidades.

4. INDICADORES DE LOGRO.

- Número de alumnos facendo actividades físicas nos recreos activos.
- Enquisa final sobre as actividades planeadas que valore cada proposta individualmente e o plan en conxunto.
- Número de alumnado participante na dinámica de mochila deportiva viaxeira e feedback indicado por cada alumno/a no caderno dentro da mesma.
- Propostas de actividades por parte do alumnado centradas na mellora da saúde.

5. MEDIDAS A DESENVOLVER

5.1 GARDAS ACTIVAS.

Nesta actividade propoñemos que o alumando faga actividade física ante a ausencia dun profesor. Para iso o profesorado e o alumnado terá á súa disposición un banco de coreografías e bailes que poidan levar a cabo. Ademais, acondicionarase a zona de rocódromo para poder practicar escalada de maneira horizontal nese tempo de garda.



Terán actividades alternativas no pavillón ou no patio cuberto: cordas, raquetas de bádminon e tenis de mesa, freesbes, pelotas variadas,....

O indicador de logro desta actividade será o número de veces que se se realiza e se o alumnado demanda cada vez mais esta actividade.

Todo o claustro participará nesta actividade.

5.2 PATIOS DINÁMICOS

Nesta actividade tentaremos deseñar diferentes zonas para a realización de actividade física, tanto durante os recreos, coma nas gardas activas. Para isto faremos un plano do patio e situaremos material e estruturas que animen a moverse.

Ademais de zonas de xogos ou deportes, tamén deseñaremos unha zona de circuíto motriz (para os máis pequenos do centro), que lles permita moverse nun entorno natural dispoñible dentro do centro (zona de herba e area).

Puntualizacións:

o O Profesorado de garda estará presente durante a utilización das diferentes zonas, vixiando o correcto manexo dos materiais e a pertinencia do que están a facer en relación coa saúde.

o O Centro ten zonas asfaltadas, zonas verdes e ximnasio, útiles para o desenvolvemento da actividade.

o As instalacións deportivas do centro non son compartidas, polo que a montaxe pode quedar fixa durante tempo prolongado.

5.3 ORGANIZACIÓN DE CAMPIONATOS.

De cara ao final de curso, os maiores do cole serán os encargados (coa supervisión da mestra de EF) de arbitrar e levar a clasificación dos torneos que se levarán a cabo.

o Os torneos sempre terán carácter inclusivo.

o O alumnado será o que organice e leve a cabo o campionato. O profesorado actuará como motivador e guía.

O Os torneos se xogarán nos recreos, habendo dous distintos: un para 1º, 2º e 3º e outro para 4º, 5º e 6º.

o Os deportes a practicar serán datchball, colpbol e baloncesto.



5.4 MOCHILA DEPORTIVA VIAXEIRA.

Esta dinámica nace, como xa mencionamos, para dar a oportunidade ao alumnado de realizar actividades deportivas lúdicas no seu tempo de lecer. Haberá unha mochila para cada curso e realizarase un sorteo. Ao alumno/a que lle toque, levará a mochila con material deportivo durante unha semana para a súa casa.

Cada trimestre cambiarase o material da mochila, que será axeitado á idade e curso do alumnado. Ademais, indicaranse retos e propostas a realizar con ese material. Dentro da mochila levarán un caderno no que deberán indicar os retos ou xogos que realizaron e o que máis lles gustou (tamén aberto a novas propostas).

Fomentaremos o uso responsable do material.

5.5 OBRADOIROS.

Con esta actividade pretendemos a implicación do alumnado no coidado da saúde individual e colectiva. Algúns serán impartidos por expertos e deportistas alleos ao centro e outros serán desenvolto polo propio alumando. Algunhas propostas son:

o Obradoiro de primeiros auxilios para o alumnado de 3º, 4º, 5º e 6º. Impartido por persoal de emerxencias sanitarias.

o Obradoiro de cociña saudable en colaboración co restaurante "Culler de Pau".

o Visita de deportista con discapacidade física para que nos explique que é o deporte adaptado.

o Visita de deportistas de alto nivel para que nos expliquen a importancia do deporte nas súas vidas.

5.6 ALMORZOS SAUDABLES-SEMÁFORO SAUDABLE.

Dende o centro participaremos no Plan Proxecta na súa modalidade "aliméntate ben", polo que dispoñemos de froita de tempada para o alumnado.

Ademais, levaremos a cabo a actividade do SEMÁFORO SAUDABLE" na que os nenos e nenas de cada curso deberán colocar a súa merenda no aro dunha cor determinada (verde se é saudable; laranxa se non o é de todo e vermello se se trata dun ultra-procesado non saudable).



CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN E UNIVERSIDADE
CEIP "AS BIZOCAS"

Balea s/n 36988 O Grove- Pontevedra-Telf. 886 15 19 72

e-mail: ceip.asbizocas@edu.xunta.gal

www.edu.xunta.es/centros/ceipasbizocas



A clase que consiga o obxectivo “todo verde” durante o maior número de días da semana, poderá elixir un xogo para xogar todos e todas tanto nas gardas activas como nos últimos minutos da clase de educación física.