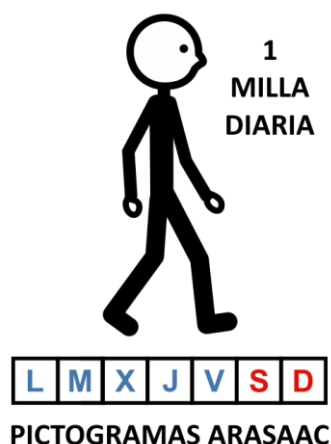


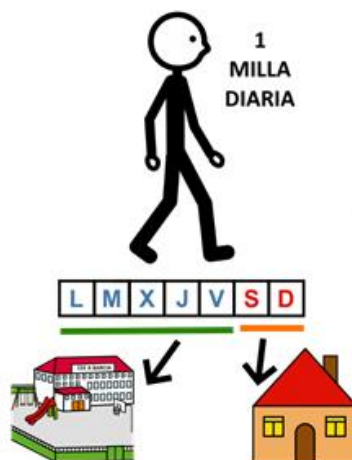
## **UNHA MILLA DIARIA. PLAN PROXECTA**

Dentro dos proxectos de vida activa e deportiva da Consellería de educación da Xunta de Galicia, o noso centro solicitou o Plan da “ Milla Diaria”, un plan que busca axudar aos centros docentes a elaborar o seu proxecto deportivo de centro/vida activa e saudable abordando a loita contra o sedentarismo, o sobrepeso e a obesidade a través do incremento, dentro e fóra do horario lectivo, da carga real de actividade física que realiza o alumnado.

Para elo, comezamos coa actividade na que todos os nenos e nenas corren ou andan unha distancia proporcional a unha milla (1,60934 km) nun percorrido polo centro. É súper divertida e toda unha festa! E ademáis cuidamos o noso corpo e a nosa mente

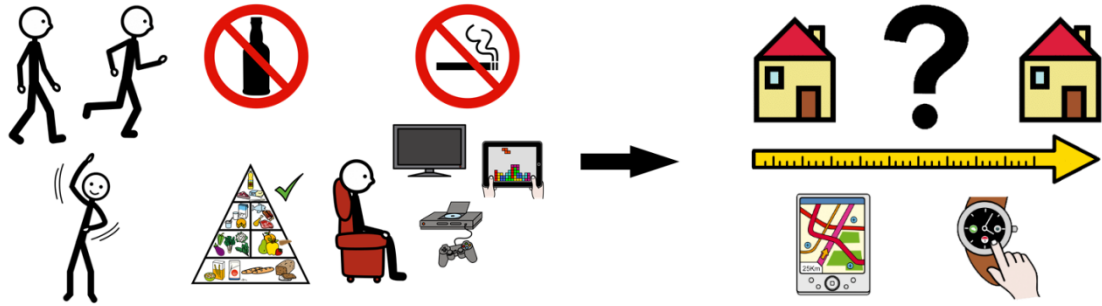


e os días que non acudan ao centro, estender esa práctica ás casas coas familias.



Traballaranse de forma transversal os contidos da actividade física diaria e hábitos saudables (alimentación, hixiene, condutas nocivas – alcohol, tabaco,

sedentarismo asociado a pantallas de TV, móvil, tablet,...) Así como o



#### PICTOGRAMAS ARASAAC

beneficio das novas tecnoloxías na práctica de exercicio físico ( pulseiras Smart watch, GPS, móvil con mapa,...) para poder medir distancias e tempo e acadar a milla.

Trataremos de ver a evolución do noso alumnado desde varias perspectivas, buscando a maior implicación de pequenos e maiores, tanto no compromiso de realízalo a diario, como na procura de mellorar no ritmo de traballo, e ir baixando o tempo en realizar a milla, pero sempre buscando o disfrute realizando a mesma, aquí poñemos música ou cantamos mentres a facemos. Trátase de que sexa una actividade atractiva a todos e todas, non excluinte e que nos aporte beneficios a nosa saúde.



**PARA MÁIS INFORMACIÓN SOBRE O PLAN PROXECTA:**

<https://www.edu.xunta.gal/portal/planproxecta>