

## PDC Proxecto deportivo de centro

# PVAD Proxecto de vida activa e deportiva

Máis e mellor actividade física no Ceip O Coto

### Introdución

Especialmente importante é a relación que a educación física ten coa saúde. A actividade física ben practicada mellora o benestar e a calidade de vida. Preténdese que o alumnado adopte medidas de hixiene corporal na actividade física e na vida cotiá, que adquira pautas de alimentación correctas, que rexeite as substancias nocivas, que empregue as posturas corporais precisas nas súas accións, que mellore o coñecemento do seu corpo e do contorno que o rodea e que incremente o nivel de condición física, e por conseguinte, a súa saúde.

Nos últimos anos incrementáronse os problemas relacionados cos hábitos alimenticios e coa falta de práctica de actividade física ( obesidade fundamentalmente ), por iso levarase a cabo unha labor de concienciación como base para unha aprendizaxe ao longo da vida. Incidirase tamén en que as nenas e os nenos deben ser responsables con respecto á práctica de exercicio físico e deporte, sendo importante o coñecemento de certos parámetros como o quecemento, a relaxación, a dosificación, que evitarán accidentes e riscos innecesarios.

Coa introducción deste plan pretendemos optimizar os recursos e instalacións dispoñibles, buscando tamén a súa mellora e ampliación, tendo como finalidade o poder ofertar o maior número de actividades posibles ao alumnado, tentando aumentar o tempo de actividade física no horario lectivo e tamén no non lectivo, procurando tamén que a actividade total diaria acade e supere os 60 minutos (recomendado pola OMS).

## Obxectivos

- Fomentar os xogos de aire libre.
- Gozar coa actividade física.
- Empregar a actividade física de forma autónoma, nas súas diferentes manifestacións, durante o seu tempo de ocio.
- Regular o esforzo nos diferentes tipos de actividades interpretando os requerimentos de cada tarefa.
- Recoñecer o esforzo como un valor primordial da actividade física con independencia da obtención de resultados.
- Relacionar os parámetros corporais (sistema cardiorrespiratorio) co exercicio físico.
- Relacionar as capacidades físicas básicas con actividades cotiás e laborais.
- Estabilizar e sistematizar os hábitos de hixiene corporal.
- Coñecer os principais hábitos saudables: alimentación, posturas, exercicio físico e limpeza persoal, e practicalos.
- Rexeitar os hábitos perniciosos para a saúde.
- Utilizar axeitadamente materiais e espazos, adoptando as medidas de seguridade necesarias para previr accidentes.
- Potenciar a cooperación grupal por enriba da obtención de resultados.
- Poñer as medidas previas necesarias para evitar conflitos e resolvelos mediante o diálogo en caso de que xurdan.
- Aceptar o rol a desempeñar na práctica física e desenvolve-lo eficazmente dentro das súas posibilidades.
- Cumprir e velar polo cumprimento das regras e normas.
- Respetar e aceptar a todos os compañeiros evitando discriminacións

## **Organización, desenvolvemento, metodoloxía**

Os obxectivos que se plantexan neste plan son abordados polos metros de educación física nas clases que levan a cabo durante o curso, pero é necesario a colaboración e implicación de toda a comunidade educativa para que este proxecto sexa exitoso, de maneira que de forma efectiva serán as persoas que estean a cargo dos alumnos e alumnas nos recreos e periodos non lectivos os que velen polo bo desenvolvemento das actividades, cumprimento das normas establecidas e resolución de posibles conflitos. Publicitarase o plan a través da páxina web do colexio. Analizarase e farase un estudo das condicións en canto aos distintos espazos a empregar, solicitando as melloras, que de forma razoable, se poideran acometer, así como dotación de material deportivo fixo como canastras ou postes de volei. A través das novas tecnoloxías implicaremos a participación activa de toda a comunidade educativa durante todo o proceso, empregando varias canles, fundamentalmente a páxina web do centro ou aula virtual. Desenvolveremos o proxecto de forma integral e transversal coa finalidade de incorporar hábitos de vida activa e saudable e práctica regular da actividade física. Cuantificaremos o tempo de actividade física no primeiro trimestre e contrastaremos os datos co terceiro trimestre.

## **Avaliación**

Avaliaremos o proxecto no seu conxunto, centrándonos no grado de adquisición dos obxectivos propostos e eixes principais deste proxecto como a función integradora, hábitos saudables, a autonomía, a competencia motriz,...

## **Alumnado**

Alumnos e alumnas do Ceip O Coto

### Profesorado que forma parte do proxecto de forma directa

MANUEL ÁNGEI JORGE FURELOS	Relixión	Docente
FRANCISCO J. PIÑEIRO CASTRO	Educación Física	Docente
CELESTINO CARAMÉS GORGAL	Educación Física	Coordinador
MANUEL SANMARTÍN MALVÁREZ	Música	Docente

### ANALISE DOS RECURSOS DO CENTRO

O CEIP O Coto conta coas seguintes instalacións en educación primaria:

#### Con bo tempo

- Ximnasio
- Pavillón polideportivo (baloncesto, xogos variados)
- Campo de brilé 1 (sin pintar ) + xogos populares.
- Campo de brile 2 (sin pintar).
- Campo central
- Campo de "frontón" - fútbol
- Zona de tenis de mesa

#### Con mal tempo:

Todo o alumnado está no pavillón e na zona cuberta de tenis de mesa. As posibilidades de práctica deportiva quedan moi limitada, polo elevado número de nenos-as e polas condicións do chan en días de moita humidade.

### MANTEMENTO AXEITADO DOS ESPAZOS DE ÓCIO E PRÁCTICA DEPORTIVA

É prioritario a concienciación e necesidade de preservar os espazos libres de lixo. A tal efecto as persoas encargadas dos recreos e tempo non lectivo procurarán a vixilancia para que as instalación exteriores e espazos existentes se manteñan limpos

Os espazos deportivos, tanto o pavillón polideportivo como o ximnasio son utilizados polos alumnos e alumnas nos recreos, así como no tempo non lectivo con diversas actividades

extraescolares. A xente adulta tamén utiliza o ximnasio para actividades promovidas polo concello en horario non lectivo.

### ACTIVIDADES E USO DAS INSTALACIÓN QUE SE REALIZAN NO CENTRO

- **Campo central do patio:** no recreo emprégano todos os alumnos e alumnas de primaria de forma libre (pilla, disco voador, corda, palas blandas, ..)
- **Campo de brilé 1:** emprégase nos recreos coas debidas normas establecidas (equipos de nivel si a demanda é alta).
- **Zona de xogos populares:** zona adicada principalmente a xogos como a buxaina, corda.
- **Campo de brilé 2:** no recreo emprégano os alumnos e alumnas coas debidas normas establecidas (equipos de nivel si a demanda é alta). O resto do tempo non lectivo é libre.
- **Pavillón polideportivo:** na metade da pista polideportiva xogan os rapaces e rapazas que queiran ao baloncesto. Se a demanda é alta establécense quendas de nivel. Na outra metade do campo, na que hai porterías, xógaxe libremente (corda, goma, balonmán, ...)
- **Zona de tenis de mesa:** os alumnos-as xogan por quendas de nivel se a demanda é alta.
- **Zona de fútbol-frontón:** os alumnos xogan por quendas de nivel
  - Cada nivel posúe o seu material para o tempo de recreo

### ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS E EXTRAESCOLARES

- C.E.I.P. O Coto participou nos últimos anos no programa Xogade, na modalidade de campo a través.
- Multideporte, tenis de mesa, actividades físicas e deportivas realizadas no ximnasio, e pavillón, que promove o concello de Negreira, para aqueles alumnos que fan uso do comedor escolar.
- Diversas actividades polas tardes, que promove o concello como kárate, baile rexional, patinaxe, baloncesto.

## DEMANDAS PARA A MELLORA E INTRODUCCIÓN DE NOVAS ACTIVIDADES

- Pintar campo de volei e instalar postes.
- Pintar campos de bádminton no pavillón
- Pintar os campos de brilé .
- Pintar o espazo adicado a xogos populares
- Acondicionamento do campo de frontón , convertíndoo nun espazo multideporte que sería empregado en horario lectivo e non lectivo, tanto polo centro educativo como polo concello de Negreira, posibilitando un maior espazo de práctica deportiva e actividade física, principalmente no inverno.

## Tablas de actividade física do alumnado ao principio

## Tablas de actividade física do alumnado ao final