

# PLAN ANUAL DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES

**CEIP PLURILINGÜE VICENTE OTERO  
VALCÁRCEL  
CURSO 2023 – 2024**

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN</b>	<b>2</b>
<b>2. XUSTIFICACION</b>	<b>2</b>
<b>3. ANÁLISE DO CONTEXTO</b>	<b>4</b>
<b>4. OBXECTIVOS</b>	<b>5</b>
<b>5. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN, MODIFICACIÓN DO PLAN E DE DIFUSIÓN</b>	<b>6</b>

## 1. INTRODUCCIÓN E CONTEXTUALIZACIÓN

A base legal de este Plan anual recóllese na *Orde do 26 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 155/2022, de 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa.*

Este plan está dirixido á totalidade do alumnado do centro, que reúne as características mencionadas en apartados anteriores deste documento.

Na nosa vida é importante manter uns hábitos saudables para o mellor mantemento posible da saúde non só física senón tamén mental e emocional, e en consecuencia, poder manter unha boa calidade de vida. Varios son os factores que axudan a isto, e un deles moi beneficioso, é o movemento do corpo e a práctica regular de exercicio físico, tendo en conta ademais, que na sociedade actual na que vivimos hai gran cantidade de aspectos que afectan negativamente á saúde. Así, en moitas ocasións o alumnado a medida que vai crescendo cara a súa idade adulta vai abandonando a práctica de actividade física e/ou deporte co cal faise moi importante establecer na maior medida posible uns bos hábitos desde idades temperás.

Co presente plan desde o centro preténdese aumentar o tempo diario efectivo de práctica de actividade física para contribuír a favorecer o desenvolvemento integral do alumnado, dar como opción a práctica de actividade física para formar parte da súa vida e ocupar o seu tempo de lecer desfrutando do mesmo e concienciar da importancia da adquisición dun estilo de vida activo como un hábito saudable perdurable na súa futura vida.

## 2. XUSTIFICACION

Este plan responde:

- Ao artigo 31 do *Decreto 150/2022 polo que se establece a ordenación e currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia* e ao Artigo 35 de Plans Educativos de Promoción de estilos de vida saudables do *Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia*, que di que o centro docente deberá incluír dentro do seu proxecto educativo un plan de actividades físicas e hábitos saudables e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.
- Ao punto 1 do artigo 12 da *Orde do 30 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 150/2022, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia* e se regula a

avaliación nesa etapa educativa e o Artigo 11 de Plans Educativos da *Orde do 26 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 155/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia* e se regula a avaliación nesa etapa educativa, onde dise que o centro escolar deberá incluír dentro do seu proxecto educativo e funcional un plan de actividades físicas e hábitos saudables.

- Ao artigo 16 da *Orde do 30 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 150/2022, do 8 de setembro* e o Artigo 15 de plan de actividades físicas e hábitos saudables da *Orde do 26 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 155/2022, do 15 de setembro*, e se regula a avaliación nesa etapa educativa, que di que o plan de actividades físicas e hábitos saudables terá por finalidade a práctica diaria de deporte e de exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar e a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

Ademais este plan ten en conta:

- Un dos obxectivos xerais da etapa de Educación Primaria que segundo *Decreto 155/2022, do 15 de setembro*, concretamente o K, fai referencia a adopción de hábitos saudables e concretamente di: " Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferenzas e utilizar a educación física, o deporte e a alimentación como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social."
- O punto 10 do Artigo 16 e o punto 1 do Artigo 17 do *Decreto 155/2022, do 15 de setembro*, de Principios pedagóxicos e de Elementos transversais respectivamente, onde dise que promoverase entre outros aspectos o desenvolvemento sustentable e a educación para a saúde e que trataranse estes contidos de carácter transversal.
- O Perfil de saída do alumnado ao acabar o ensino básico e a relación coas competencias básicas do *Decreto 155/2022, do 15 de setembro*, onde fálase de preparar ao alumnado para desenvolver estilos de vida saudable a partir da comprensión do funcionamento do organismo e a reflexión crítica sobre os factores internos e externos que inciden nela, asumindo a responsabilidade persoal e social no coidado propio e no coidado das demais persoas, así como na promoción da saúde pública.
- Obxectivo de adoptar un estilo de vida activo e saudable, practicando regularmente actividades físicas e deportivas e adoptando comportamentos que potencien a saúde física, mental e social, para interiorizar e integrar hábitos de

actividade física sistemática que contribúan ao benestar, o cal atópase aliñado cos retos do século XXI e cos obxectivos de desenvolvemento sostible. A súa adquisición alcanzarase a través da participación activa nunha variada gama de actividades físico-deportivas que, lle darán a oportunidade de coñecer estratexias para vivenciar a práctica en coherencia cos referentes que serven de base para a promoción da saúde física, mental e social.

### **3. ANÁLISE DO CONTEXTO**

Entendemos que dende o centro escolar debemos promover e garantir un mínimo de actividade física, de alimentación equilibrada e de benestar emocional. A mellora no recoñecemento persoal da necesidade de manter hábitos saudables tanto a nivel físico como mental e emocional repercute positivamente en como as nenas e nenos afrontan a escola, favorecendo, entre outros aspectos, unha maior atención, predisposición favorable cara a aprendizaxe...

Ademais da aplicación do plan segundo a lexislación vixente, a práctica totalidade do profesorado do centro entende como importante o desenvolvemento e posta en práctica do mesmo, e servindo como un punto engadido a outras iniciativas xa levadas a cabo no centro e que colaboran ao obxectivos de adquirir un estilo de vida activo e hábitos saudables para poder acadar unha boa saúde integral.

Recollemos neste plan as propostas que, dende diferentes ámbitos, se levan a cabo no noso centro para promover hábitos saudables na nosa comunidade educativa.

- Alimentación: fanse recomendacións de merendas saudables para os recreos.
- Alimentación: dende o comedor escolar fai anos que se aposta por una alimentación non só variada e saudable, senón tamén responsable e sostible. É por isto que traballamos dentro do proxecto de "Comedores Escolares Km 0", de Slow Food Compostela, buscando na medida do posible produtos de proximidade ou con certificados de calidade e ecolóxicos".
- Alimentación: participación por parte do centro no programa de Froita na escola
- Alimentación: reparto por parte do centro de leite nos recreos.
- Deporte: fanse recreos deportivos de diferentes deportes e/ou xogos.
- Deporte: proposta de 10 min de exercicio físico diario para todo o alumnado camiñando ou correndo un determinado percorrido polo centro.
- Deporte: coñecemento de clubs deportivos e actividades deportivas recibíndoos no centro ou saíndo a visitalos.

- Deporte: participación a través do programa Xogade en xornadas deportivas de convivencia con centros outros centros escolares próximos.
- Actividades complementarias: propoñendo e facendo algunhas saídas relacionadas con Educación Física como rutas de sendeirismo ou actividades deportivas.
- Charlas sobre deporte, actividade física e/ou saúde a través de visitas ao centro de persoas deportistas ou especialistas.
- Celebración de día especiais: realización de actividades físicas no día do deporte ou día da saúde.
- Celebración de día especiais: axuda na organización e realización de xogos nalgunha conmemoración-
- Oferta de diferentes xogos de patio para os recreos.

#### **4. OBXECTIVOS**

- Promover no alumnado un estilo de vida activo e saudable.

INDICADOR: Realízase actividade física a parte das clases de Educación Física.

- Promover a práctica diaria de actividades físicas de carácter lúdico por parte do alumnado.

INDICADOR: Realízase actividade física a parte das clases de Educación Física.

- Concienciar ás nenas e nenos no hábito da práctica de actividade física diaria para una boa saúde.

INDICADOR: Dáse a coñecer efectos beneficiosos da práctica de actividade física para a saúde.

- Educar na repercusión que teñen a alimentación e a actividade física na saúde e no noso benestar.

INDICADOR: Dáse a coñecer efectos beneficiosos da alimentación e da práctica de actividade física para a saúde.

- Fomentar unha alimentación equilibrada, variada e saudable como base dunha boa saúde física e mental.

INDICADOR: Danse a coñecer os efectos beneficiosos da alimentación para a saúde con diferentes tipos de alimentos no recreo e no comedor.

- Practicar regularmente actividade física.

INDICADOR: Faise actividade física no centro regularmente.

- Camiñar ou correr diariamente unha determinada distancia.

INDICADOR: Realízase un determinado percorrido camiñando ou correndo.

- Dar a coñecer opcións de realización de actividade física e/ou deporte.

INDICADOR: Dáse a coñecer diferentes actividades físicas e/ou deportes.

- Implicar ao profesorado na realización do plan e da difusión do mesmo.

INDICADOR: Lévese a cabo o plan deseñado por parte do profesorado.

## **5. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN, MODIFICACIÓN DO PLAN E DE DIFUSIÓN**

Levarase a cabo unha avaliación dos resultados obtidos na realización do plan para poder modificar o mesmo e realizar as melloras necesarias de cara a próximas postas en práctica tendo en conta tanto ao alumnado como ao profesorado.

Durante o desenvolvemento do plan teranse en conta as particularidades do alumnado e de calquera aspecto implicado na posta en práctica sendo importante ter presente que durante o desenvolvemento do plan poderase levar a cabo calquera adaptación ou modificación necesaria para reaxustar a actividade en función de como vaia resultando a posta en práctica no día a día e dos seus resultados inmediatos obtidos.

Ao rematar tomaranse as medidas oportunas para poder mellorar os resultados reaxustando os aspectos que sexan precisos para adecualos ao contexto do alumnado e do centro. Recolleranse unhas propostas de mellora de cara ao seguinte curso facendo unha análise dos cambios introducidos e as súas posibles causas.

Os correspondentes aspectos a revisar para avaliar e poder modificar o plan son os seguintes.

- A elaboración do plan foi axeitada.
- Os obxectivos expostos foron axeitados.
- Os indicadores de logro foron axeitados.
- Os recursos foron suficientes.
- A temporalización foi boa.
- A metodoloxía foi activa e participativa.
- As NEAE foron tratadas axeitadamente.
- A actividade foi axustada aos obxectivos, recursos dispoñibles e tempos previstos.
- A avaliación realizouse axeitadamente.
- Tívoise en conta o plan polo profesorado e alumnado.

A difusión do plan por parte do centro realizarase a través da web do centro así como nas correspondentes reunións con toda a comunidade educativa.