

PLAN DE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SAUDABLES



CEIP Plurilingüe
WENCESLAO
FERNÁNDEZ FLÓREZ.
A CORUÑA.
OUTUBRO 2023

INDICE

1. NORMATIVA.
2. INTRODUCCIÓN
3. ANALISE DE CONTEXTO
4. OBXECTIVOS
5. ACTIVIDADES E ESPAZOS
6. TEMPORALIZACIÓN
7. RESPONSABLE:
8. PROCEDEMENTO DE SEGUEMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN
9. DIFUSIÓN
10. ANEXOS

1. **NORMATIVA.**

- DECRETO 155/2022, de 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación primaria na Comunidade Autónoma de Galicia.
- DECRETO 150/2022, de 8 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia 150/2022.
- 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.
- ORDEN de 30 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 150/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa.

2. **INTRODUCCIÓN:**

a. CONTEXTUALIZACIÓN:

Tratase dun centro de titularidade pública ubicado na cidade de A Coruña, dentro do casco urbano, nunha área de transición entre a Avda do Ferrocarril, a Ronda de Outeiro e a Avda. Enrique Salgado Torres como principais estradas que nos rodean.

Acolle alumnado maioritariamente da zona onde está enclavado. Moi preto de nós, atopamos as principais estacións de transporte da cidade como son a estación de tren e a estación de autobuses.

Consta de dous edificios, o edificio de primaria e o edificio de infantil, unidos por una pista deportiva cuberta. O Edificio de Primaria dispón de cinco plantas de forma rectangular con varios accesos. O acceso principal realízase pola Avda. do Ferrocarril na planta baixa, aínda que tamén hai outras dúas entradas pola zona do patio cuberto na planta soto. O Edificio de Infantil ten unha forma irregular de tres plantas; ten unha parte rectangular maior onde se atopan todas as dependencias e logo hai outra parte de forma rectangular pero máis pequeno onde se atopa a zona de comunicación das tres plantas, a rampla. O acceso principal é dende a Rúa General Rubín aínda que se pode acceder dende o patio cuberto do edificio principal.

b. XUSTIFICACIÓN

O alumnado do centro dispón de unha ampla oferta de actividades complementarias (seleccionadas polo profesorado como complemento ao ensino) e extraescolares (coa colaboración do ANPA), moitas das cales están relacionadas coa actividade física e hábitos saudables.

Ademais no horario lectivo do alumnado se dispón de tempo para a realización de actividade física, xa sexa no propio desenvolvemento das diferentes áreas y actividades como Educación Física e Psicomotricidade ou ben polo tempo de recreo e a disposición para o seu uso de materiais lúdicos neses intres.

- En Infantil
 - De 9:00-14:00h: 1 sesión de psicomotricidade semanal, 30 minutos de recreo diarios e 30 minutos máis de xogos e actividades dirixidas.
 - De 16:00-18:00 O alumnado pode participar todos os días da semana nas actividades extraescolares atendido polos monitores/as das propias actividades.
- En Primaria
 - De 9:00-14:00h: 2 sesións de Ed. Física, 30 minutos de recreo diarios.
 - De 16:00-18:00 O alumnado pode participar todos os días da semana nas actividades extraescolares atendido polos monitores/as das propias actividades.

Aínda así, co obxectivo de reforzar e complementar a aprendizaxe curricular do alumnado, e facilitar un perfil de saída competencial ao final do ensino de primaria, prantexamos un Plan de actividade física e hábitos saudables, cun enfoque global, integrador e interdisciplinar.

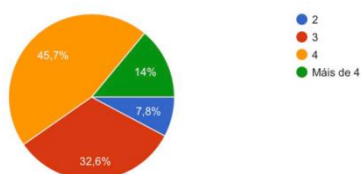
3. ANÁLISE DE CONTEXTO:

Para coñecer o punto de partida do noso cetro é necesario coñecer certos aspectos do alumnado e familias que forman a nosa comunidade educativa, relacionados con hábitos saudables e de actividade física.

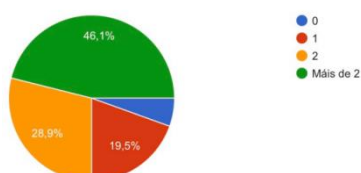
Por este motivo, solicitamos ás familias a través de Abalar que de xeito anónimo contestaran a un cuestionario previamente deseñado (*Anexo I*), relacionado coa práctica diaria do deporte, alimentación, descanso...

Da análise dos resultados destacamos:

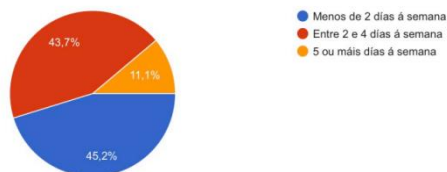
- Case un 50% son 4 membros na familia e soamente un 8% son dous.



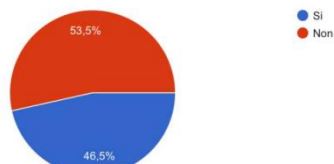
- En máis de un 45% son máis de dous os membros que fan actividade física ao longo da semana



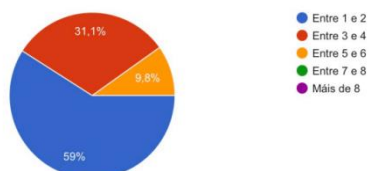
- A nai/pais fan actividade física entre 1 e 4 días á semana



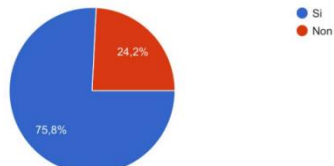
- Algo máis da metade do alumnado participa nalgunha Activ. Extraescolar físico deportiva no cole.



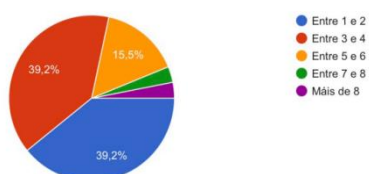
- Un 60% fan de unha a dúas horas semanais de actividades extraescolares físico deportivas no cole.



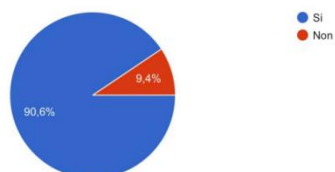
- Máis do 75% do alumnado realizan actividades físico deportivas fora do cole.



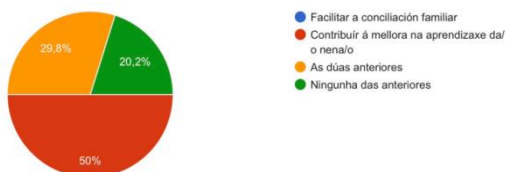
- Case un 80% fan adican entre 1 é 4 horas semanais.



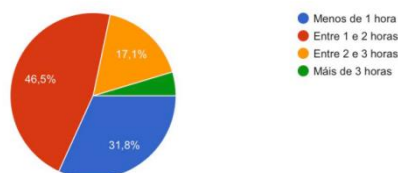
- Non chega a un 10% o alumnado que non participa na elección das súas actividades.



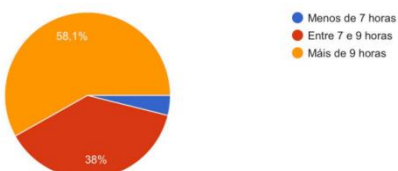
- Mellorar na aprendizaxe do seu fillo/a é a principal motivo de que o alumnado participe en actividades fóra do horario escolar (9-14h), aínda que a conciliación familiar tamén é moi importante.



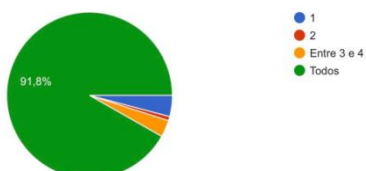
- Entre unha e dúas horas é o tempo que pasa un neno/a diante de unha pantalla diariamente, aínda que case un 32% pasa menos de unha hora.



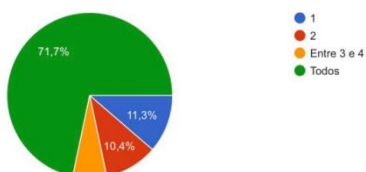
- É reseñable que case un 60% do alumnado durme máis de 9 horas entre semana.



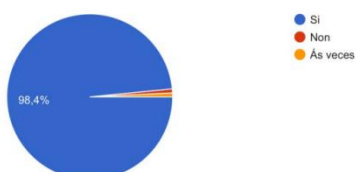
- A practica totalidade do noso alumnado almorza na casa todos os días



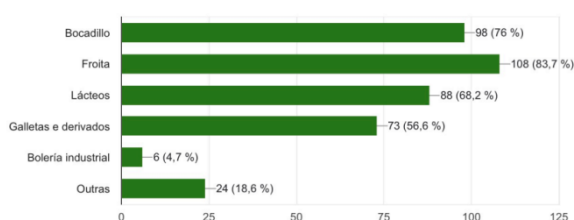
- Case unha cuarta parte do noso alumnado come algún día fora da casa



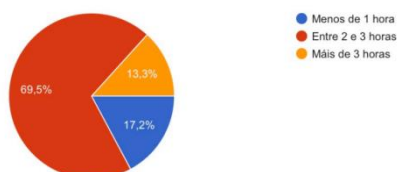
- Case o 100% do alumnado toma unha merenda no recreo do cole.



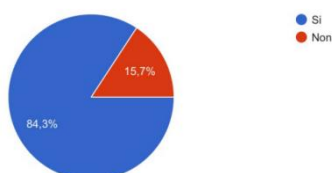
- Froita, bocadillo e lácteos, nese orden son as merendas elixidas polo noso alumnado.



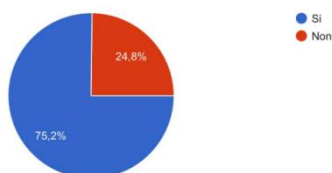
- Fóra do cole, entre dúas e tres horas é o tempo diario no que se relacionan os nosos alumnos/as en case o 70%.



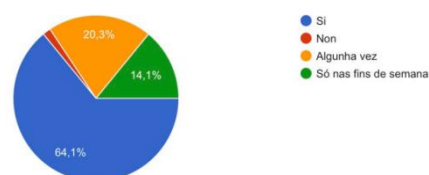
- Un 16% considera que non teñen hábitos saudables na súa familia



- Un 25% das familias non realizan actividades na natureza



- É reseñable que case un 65% dispoñen de tempo para facer o que queiran no seu tempo libre, mentres que un 14% soamente poden nas fines de semana.



4. OBXECTIVOS.

OBXECTIVO PRINCIPAL	INDICADOR DE LOGRO
1. Fomentar a práctica diaria de deporte e de exercicio físico durante a xornada escolar e a promoción de unha vida activa, saudable e autónoma	Se aumenta o tempo dispoñible para o alumnado en actividades relacionadas coa actividade física e hábitos saudables
OBXECTIVOS SECUNDARIOS	INDICADOR DE LOGRO
2. Coñecer a realidade do noso centro respecto á práctica deportiva fóra do horario lectivo para establecer un punto de partida	Obtemos información significativa das familias para o noso proxecto
3. 2. Fomentar unha mellor alimentación saudable do noso alumnado do centro	Diseñase un menú saudable para o noso alumnado
4. Implicar e potenciar o traballo de equipo do claustro para levar a cabo as distintas actividades	Traballo coordinado de todo o claustro
5. Fomentar a actividade física a través de actividade con música e movemento	Dispoñen de tempo para moverse ao ritmo da música
6. Promover a práctica de actividade física dentro do horario lectivo	Practican diferentes actividades e xogos dirixidos
7. Traballar ás técnicas de relaxación na aula	Aprenden a usar a relaxación como técnica de coñecemento do seu corpo

5. ACTIVIDADES E ESPAZOS.

Coa intención de reforzar e complementar o aprendizaxe curricular do alumnado, así como as súas competencias nas diferentes etapas e ciclos de ensino, o centro comezará neste primeiro trimestre coa aplicación deste novo plan de actividade física e hábitos saudables, coordinado polo Departamento de EF.

A distribución e temporalización deste novo plan, exige unha pequena reorganización de espazos e tempos de actividade, polo que restructuramos (de xeito provisional e sometidos aos axustes necesarios) a distribución segundo a etapa educativa, será organizada polos diferentes niveís e supervisada pola XE, deste xeito non coincidirán máis de dúas aulas nun mesmo espazo.

- Ed. Infantil:
 - Os días que teñen Psicomotricidade (un en cada aula) poderían dedicalo, igualmente, á realización de actividade física e fomento de hábitos saudables seguindo 2 liñas de actuacións (segundo o cadro adxunto).

1. Fomento de actividade física	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar o xogo de tipo aeróbico como instrumento de activación, de descarga... 	<ul style="list-style-type: none"> Bailes Circuitos Carreiras Escaleira braquial...
	<ul style="list-style-type: none"> Traballar o control emocional, a relaxación, a concentración... a través do propio corpo e a respiración. 	<ul style="list-style-type: none"> Ioga Mindfulness Relaxación Xogos de equilibrio...
2. Fomento de hábitos saudables	<ul style="list-style-type: none"> Valorar e potenciar unha dieta saudable 	<ul style="list-style-type: none"> Almorzo saudable Coidado do horto escolar

- Os espazos adicados ao fomento da actividade física e hábitos saudables serán as aulas, horto escolar, ximnasio de EI e patio cuberto (4º e 5º de EI) . As aulas de 6ºEI subirán a facer actividade física ao ximnasio de primaria segundo o horario establecido no patio de primaria.
- Ed. Primaria:
 - Os días de Ed. Física xa garantimos que o alumnado durante dous días vai facer exercicio físico.
 - O profesorado dos diferentes grupos de primaria, a 3º e 4º hora todos os días da semana poderán facer as seguintes actividades segundo o ciclo educativo.

1. Fomento de actividade física e hábitos saudables	• 1º ciclo	<ul style="list-style-type: none"> Utilizar o xogos dirixidos como recurso de aprendizaxe Traballar o control emocional, a relaxación, a concentración... a través do propio corpo e a respiración. Coñecer, coidar e cultivar o horto escolar. Valorar e potenciar unha dieta saudable 	<ul style="list-style-type: none"> Xogos (Ximnasio/patio) Na aula exercicios de mindfulness e relaxación. Horto escolar Merenda saudable
	• 2º ciclo		
	• 3º ciclo		

Coas actividades enfocadas á aprendizaxe dunha adecuada alimentación (*Anexo II*) para que o alumnado mellore os seus hábitos de saúde xeral, pretendemos:

- Ensinar as bases dunha alimentación saudable.
- Aumentar o consumo de alimentos sans e prolongalo no tempo.

A estas actividades poderemos engadir outras de tipo complementario e/ou extraescolar que o profesorado faga con ou sen colaboración externa ao centro co seu grupo aula como poden ser:

- Saídas e excursións dende a área de Educación Física.
- Charlas e talleres realizados no interior do centro coa colaboración de diferentes organizacións, asociacións e o propio Concello.
- Vistas educativas a diferentes espazos externos ao centro relacionados coa temática do Plan.

6. TEMPORALIZACIÓN

No momento que este plan estea aprobado polo Claustro e informado no Consello Escolar comezaremos a súa aplicación de xeito sistemático todos os días da semana ao longo de todo o curso escolar. Nos días que o centro realice algunha actividade complementaria ou celebración dalgunha conmemoración poderanse modificar o prantexamento inicial.

7. RESPONSABLE

O responsable da aplicación e desenvolvemento do plan e as súas actividades é todo o claustro, coordinado polo profesorado de Ed. Física do centro coa colaboración de todos/as os/as titores/as e profesorado especialista e de apoio.

8. PROCEDEMENTO DE SEGUEMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN

A revisión e actualización realizarase preferentemente, cada catro anos e, en todo caso, cando os cambios legislativos ou adaptativos así o aconsellen. O procedemento de avaliación versará segundo os obxectivos prantexados no punto 4 deste documento e os indicadores de logro dos mesmos.

A maiores avaliaremos outros aspectos organizativos e de xestión da propia actividade segundo os seguintes indicadores:

1. Axústanse as actividades ás posibilidades do profesorado.
2. Axústanse as actividades aos intereses do alumnado.
3. O espazo dispoñible para o desenvolvemento das actividades é axeitado.
4. A organización dos tempos para as actividades en cada ciclo é o necesario.
5. Hai recursos suficientes para o desenvolvemento das actividades.
6. É necesaria a modificación do Plan de xeito xeral.

Dos resultados destes indicadores obteremos a información suficiente como para valorar a necesidade de reforzar ou mellorar o proxecto inicial.

9. DIFUSIÓN:

O Plan darase a coñecer as familias e alumnado de dúas formas principalmente:

- Polo profesorado titor ao inicio de curso, tanto ás familias como ao seu alumnado.
- O centro publicará na súa web o contido do Plan para facilitar a colaboración coas familias cando sexa preciso.

10. ANEXOS

• *ANEXO I*

1. CANTOS MEMBROS DA FAMILIA SON NA CASA.
 - o 2
 - o 3
 - o 4
 - o MÁS DE 4

2. CANTOS FAN ALGÚN TIPO DE ACTIVIDADE FÍSICA AO LONGO DA SEMANA?
 - o CERO
 - o 1
 - o 2
 - o MÁS DE 2

3. A NAI /PAI CON QUE FRECUENCIA?
 - o MENOS DE 2 DÍAS
 - o ENTRE 2 Y 4 DÍAS
 - o MÁIS DE 5 DÍAS

4. O SEU FILLO/A PARTICIPA EN ALGUNHA ACTIVIDADE EXTRAESCOLAR FÍSICO/DEPORTIVA NO COLEXIO?
 - o SI
 - o NON

5. SE RESPONDEU SI, CANTAS HORAS SEMANAIS?
 - o ENTRE 1-2
 - o 2-4
 - o 4-6
 - o 6-8
 - o MÁIS DE 8

6. O SEU FILLO/A REALIZA ALGUNHA ACTIVIDADE FÍSICO/DEPORTIVA FÓRA DO COLEXIO?
 - o SI
 - o NON

7. SE RESPONDEU SI, CANTAS HORAS SEMANAIS?
 - o ENTRE 1-2

- 2-4
 - 4-6
 - 6-8
 - MÁIS DE 8
8. O NENO/A PARTICIPA NA ELECCIÓN DAS SÚAS ACTIVIDADES FÓRA DE HORARIO ESCOLAR?
- SI
 - NO
9. O PRINCIPAL MOTIVO DE QUE O NENO/A PARTICIPE EN ACTIVIDADES FÓRA DE HORARIO ESCOLAR (9-14H) É:
- FACILITAR A CONCILIACIÓN FAMILIAR CO TRABALLO DO/S PROXENITOR/ES
 - CONTRIBUIR Á MELLORA NA APRENDIZAXE DO NENO/A
 - AMBAS AS DÚAS
 - NINGUNA DAS ANTERIORES
10. CANTAS HORAS DIARIAS PODE PASAR O SEU FILLO DIANTE DUNHA PANTALLA (TV, ORDENADOR, MÓVIL....)?
- MENOS DE 1 HORA
 - ENTRE 1 E 2 HORAS
 - ENTRE 2 E 3 HORAS
 - MÁIS DE 3 HORAS
11. CANTAS HORAS DIARIAS DE SONO TEN O SEU FILLO POLAS NOITES DE LUNS A VENRES?
- MENOS DE 7 HORAS
 - ENTRE 7-9
 - MÁIS DE 9
12. DE LUNS A VENRES CANTOS DÍAS DA SEMANA ALMORZA O SEU FILLO/A NA CASA?
- TODOS
 - 1
 - ENTRE 1 E 2 DÍAS
 - ENTRE 3 E 4 DÍAS
13. DE LUNS A VENRES CANTOS DÍAS DA SEMANA COME O SEU FILLO/A NA CASA?
- TODOS
 - 1
 - ENTRE 1 E 2 DÍAS
 - ENTRE 3 E 4 DÍAS
14. O SEU FILLO/A MERENDA NO COLE NO RECREO?
- SI
 - NO
 - AS VECES

15. CAL E A MERENDA QUE LEVA NORMALMENTE: (PODE SER MÁIS DE UNHA)?
- BOCADILLO
 - FRUTA
 - LACTEOS
 - GALLETAS E DERIVADOS
 - BOLLERIA INDUSTRIAL
 - OUTRAS
16. DIARIAMENTE CANTAS HORAS PASA O SEU FILLO XOGANDO O RELACIONÁNDOSE CON OUTROS NENOS/AS DA SÚA IDADE FÓRA DO COLE?
- MENOS DE 1 HORA
 - ENTRE 2 E 3 HORAS
 - MÁIS DE 3 HORAS
17. BAIXO A SÚA OPINIÓN, PENSA QUE TEÑEN HÁBITOS DE VIDA SAUDABLE NA SÚA FAMILIA?
- SI
 - NON
18. A SÚA FAMILIA PREPARA NO SEU TEMPO LIBRE ALGUNHA ACTIVIDADE NA NATUREZA?
- SI
 - NON
19. Á SEMANA HAI ALGUN DÍA NO QUE O SEU FILLO/A TEÑA TEMPO PARA POGRAMAR ÉL MISMO QUE FACER NO SEU TEMPO LIBRE, (SEN OBRIGAS XA PRORAMADAS PREVIAMENTE)?
- SI
 - NON
 - ALGUNHA VEZ
 - POUCAS VECES
 - SOAMENTE O FIN DE SEMANA

- ANEXO II

MERENDAS SAUDABLES NO WENCES

LUNS AZUL:
liberdade para escoller as opcións do demais días



MARTES VERMELLO :
amorodos, cereixas, sandías, cirolas
bocadillo con tomate, xamón
serrano, pavo...



MÉRCORES BRANCO/MARRÓN:
queixo, iogur, noces, améndoas,
anacardos, cacahuetes, bocadillo
con queixo, polo, atún...



XOVES LARANXA AMARELO:
laranxa, mandarina, plátano, mazá,
piña, pexegos, mango, bocadillo de
tortilla, polo ou queixo...



VENRES VERDE:
mazá, kiwi, pera,
melón, aguacate, uvas
bocadillo con leituga, hummus, atún...

