



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE CULTURA
EDUCACIÓN, FORMACION
PROFESIONAL E UNIVERSIDADES



CPI de ATIOS
Valdoviño

Avda. de San Sadurniño 33
15552 Valdoviño
Teléfono:881 938 107
cpi.atios@edu.xunta.es

MEMORIA PROXECTA 23-24



MEMORIA PROXECTA 23-24

Título do Proxecto: "ATIOS SAUDABLE 23"

INTRODUCCIÓN

O proxecto que presentamos ao Plan Proxecta para este curso 23-24 quixo ser un xeito de achegamento do alumnado aos hábitos saudables, diferentes aspectos (alimentación, deporte, primeiros auxilios...).

Dende unha mirada totalmente transversal, incluímos tamén actividades relacionadas co respecto aos demais e igualdade. O alumnado traballou estándares de Ciencias Naturais, Ciencias Sociais, Lingua Galega, Bioloxía, Educación Física e Música tamén, procuramos fomentar neles o interese e participación neste proxecto

GRAO DE CONSECUCIÓN DOS OBXECTIVOS:

- 1.- Coñecer a contorna máis próxima, así como as súas posibilidades de acción e coidado da mesma. Obxectivo acadado coas saídas didácticas realizadas durante o curso
- 2.- Fomentar hábitos alimentarios saudables para a vida presente e futura. Obxectivo acadado coa actividade de "Merendas saudables" e a participación no camapañ de reparto de leite e froita promovida polo FOGGA
- 3.- Mellorar os hábitos saudables de toda a comunidade educativa. Obxectivo acadado pois as familias se implicaron con nós no proxecto e da súa man ao principio do proxecto, e despois con nós, o alumnado descubriu moitos hábitos que descoñecían e que favorecen a súa saúde
- 4.- Participar con respecto e tolerancia de todas as actividades propostas, non soamente as do XOGADE, senon tamén de todas aquelas que se realizan no mesmo centro. Obxectivo acadado pois a participación en todas as actividades, foi moi alta, incluso en cursos de niveis máis baixo participaron activamente as familias
- 5.- Dinamizar os recreos para que sexan máis activos e variados. Obxectivo acadado coa celebración nos recreos de primaria e secundaria de diferentes torneos de fútbol, baloncesto e xogos tradicionais, con equipos compostos por nenos e nenas
- 6.- Aceptar as regras establecidas e aprender a disfrutar dos progresos de un mesmo sin necesidade de comparar cos demais. Obxectivo acadado pois o profesorado encargado do proxecto deixou liberdade ao alumnado para que eles mesmos xestionaran as actividades os torneos, horarios, normas, calendarios, etc. Contribuíndo a autonomía dos nenos e nenas
- 7.- Valorar a diversidade de actividades que se poden practicar, buscando as que máis se adapten as nosas capacidades e intereses. Obxectivo acadado, o profesorado fixo unha valoración final das actividades con máis aceptación e elaboran un esquema DAFO que tendremos en conta, para a elaboración do proxecto do próximo ano

DESCRIPCIÓN DAS ACTIVIDADES REALIZADAS. LIGAZÓNS ÁS EVIDENCIAS GRÁFICAS E/OUDOCUMENTAIS DO TRABALLO REALIZADO:

As actividades realizadas ao longo do curso 2023-24 foron as seguintes:

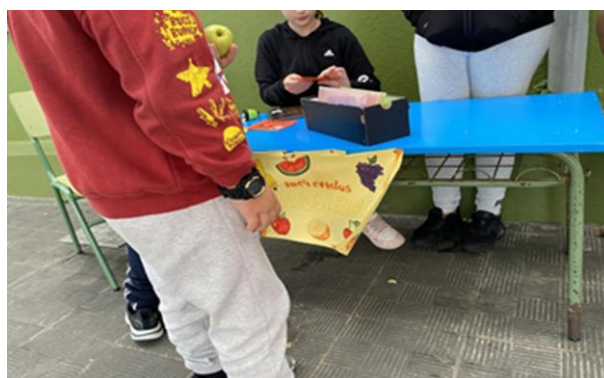
- Elaboración do **proxecto "Atios Saudable 23"** facendo unha presentación do mesmo en pdf e subida a páxina web para dar a máxima difusión. Podese consultar toda a información no seguinte enlace:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/ATIOS%20SAUDABLE%20E%20SOSTIBILE-1.pdf>



Continuación da actividade "**Merendas Saudables**" que a partir do mes de outubro comenzan nos recreos de EP. Neste curso 23-24 reanudamos o proxecto de merendas saudables que tivo boa aceptación o ano pasado. Logo de captar @s voluntari@s (entre o alumnado de 6º EP durante o mes de setembro) ; na 1ª semana de outubro apareceron os carnés para o alumnado dos terceiros de Educación Primaria nas súas aulas respectivas , e para os cursos de 4º e 5º no patio da cafetería. Unha semana máis tarde, incorporamos os de 6º. Podese consultar toda a información no seguinte enlace:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/Merendas%20saudables.pdf>



- Reparto dos **Carnets Saudables**. Logo de captar @s voluntari@s (entre o alumnado de 6º EP durante o mes de setembro) ; na 1ª semana de outubro apareceron os carnés para o alumnado dos terceiros de Educación Primaria nas súas aulas respectivas , e para os cursos de 4º e 5º no patio da cafetería. Unha semana máis tarde, incorporamos os de 6º.



Con este carnet cada vez que un alumno, ou alumna certifica que consume productos saudables na súa merenda, pode selar o seu carnet e ao final do trimestre se logra os selos necesarios recibe un agasallo.

O noso carnet podes descargarlo dende este o seguinte enlace:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/CARN%C3%89T%20SAUDABLE%20E%20SOSTIBLE.pdf>



- Posta en marcha os **“Recreos Activos”** . Xestionado por alumnado de 6ºEP e o alumnado de 4º da ESO para os seus respectivos niveis académicos
 - Liga de brílé e de fútbol sala
 - Milla saudable para todo o alumnado
 - Liga de baloncesto
 - Torneo de xadrez
 - Escalada
 - Diferentes xogos tradicionais como tiro con corda, o pañuelo...

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/RECREOS%20ACTIVOS.pdf>





- A actividade de **Grappling** foi impartida no mes de outubro recibimos por Alberto Aneiros, veciño de Meirás, ex alumno do Atios e formidable loitador de Grappling.

Acompañado por dous compañeiros, amosou ao alumnado de 4º de EP e de 1º da ESO un pouco do seu deporte, descoñecido para moit@s ata ese momento.

A actividade conxugou parte teórica con exercicios cos que os alumnos e alumnas puxeron en práctica algunha chave.

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/Grappling%202023.pdf>



- O alumnado de 5º e 6º de primaria realizan o día 11 de decembro do 2023 este **Obradoiro Saudable** incluído dentro do Plan Proxecta sobre Vida Saudable.

Desprazámonos ata a Cooperativa de Lago para preparar e impartir este obradoiro tan interesante, sobre a alimentación saudable. O alumnado realizou un simulacro de compra saudable, centrado sobre todo en produtos frescos e de proximidade.

Enlace a documentación:

https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/DOC.%20OBRADOIRO%20SAUDABLE_0.pdf





- **II XORNADAS DE SOPORTE VITAL BÁSICO:** realizáronse dous obradoiros sobre protocolos de actuación ante situacións de emerxencia. Ditas actividades celebráronse coincidindo coas II Xornadas de Soporte Vital Básico do CPI de Atios dentro do marco de Atios Centro Cardio Saudable.

No primeiro dos obradoiros, dirixido ao persoal colaborador do comedor escolar do centro, tratáronse as pautas de actuación ante un atragoamento e o manexo de inxectables de adrenalina ante un shock anafiláctico.

O segundo obradoiro foi dirixido ao alumnado de sexto de primaria. De forma lúdica, os escolares trataron aspectos sobre o PAS, manobras de actuación ante un atragoamento e como actuar ante unha crise convulsiva.



Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/OBRADOIROS%20SVB%202023%202024.pdf>

- CPI Atios participa este curso na campaña de **actividad lúdico deportiva XOGADE** (xogos galegos deportivos en idade escolar), é unha iniciativa promocionada e financiada pola Xunta de Galicia, co obxectivo de levar a actividade a todos os concellos galegos e brindarlles aos escolares, dáselle así resposta a un dos obxectivos principais da política deportiva da Xunta de Galicia: fomentar e estender o deporte educativo e saudable a toda a sociedade desde as idades máis temperás

Dentro das actividades do programa XOGADE o alumnado de primaria e de primeiro de secundaria participaron na carreira de campo a través celebrado en As Pontes o día 2 de febreiro de 2024 en un obradoiro tenis de mesa graza a colaboración do Club de Tenis de Mesa Narón que nos brindaron a súas instalacións e o seu aseoamento para que o alumnado do colexio coñecera de preto esta actividade deportiva.

Enlace a documentación:

https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/DOC%20XOGADE_XUNTOS.pdf



- A **Ruta Santo André de Teixido** é un percorrido máxico e misterioso. Durante o traxecto, o alumnado e o profesorado poden gozar da beleza natural da contorna, camiñando por bosques frondosos, cruzando ríos e seguindo antigos carreiros. O ambiente tranquilo e sereno do camiño convida á reflexión e á conexión coa natureza. Foi unha camiñada polo monte non só brinda beneficios físicos, senón tamén mentais e emocionais, O camiño cara a Santo André de Teixido é unha experiencia única e enriquecedora. A través da súa paisaxe impresionante e do seu legado relixioso, o alumnado e o profesorado poden penetrar na historia e a cultura deste pintoresco pobo galego. O alumnado de primaria realizou como produto social relevante un mural sobreo Camiño a Santo André de Teixido. Este mural colocouse no corredor das aulas de primaria.

Enlace a documentación:

https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/DOC%20SAN%20ANDRES_0.pdf



- Un curso académico máis organizamos as **andainas saudables** que son unha forma efectiva e accesible de promover a actividade física regular, mellorar a saúde xeral e fomentar a interacción social.

Implementar un programa de andainas saudables pode ter numerosos beneficios para os participantes. Estas andainas están abertas ao profesorado e ao persoal non docente

Na organización de esta actividade tentamos traballar varios aspectos e estratexias para organizar lograr os obxectivos planteados cano diseñamos a actividade.

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=node/1508>





- Coa axuda do FOGGA potenciamos o **reparto de froita e leite** e incidimos no necesario dos hábitos saudables que dende o centro estamos a potenciar

Os principais obxectivos deste programa son:

- Potenciar o consumo e a demanda de froitas e produtos lácteos.
- Mellorar os hábitos alimentarios da poboación infantil que se traducirán nunha redución da obesidade e do risco doutras enfermidades no futuro, mellorando deste xeito a súa calidade de vida.

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/fogga.pdf>



- Co programa **Multiaventura en Asturias** alumnado de 1º da ESO pasou tres días en terras asturianas desenvolvendo actividades das que disfrutou a rapazada ao final do día pernoctamos no albergue "Los Avellanos de Infiesto". Fixeron as seguintes actividades.
 - Descenso polo río Sella en kayak
 - Espeleoloxía na cova de Pando en Ribasella
 - Paintball
 - Senderismo polos Lagos de Covadonga

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/DOC%20MULTIAVENTURAS.pdf>





- Na actividade de **Iniciación ao surf**, o centro está a participar no proxecto "Aprende a través do Surfing" da Federación Española en colaboración co Concello e no que se desenvolverán varias actividades dirixidas ao alumnado de 4º de primaria e 2º ESO. Unha desas actividades foi bautismo de surf que se realizou na praia da Frouxeira coa colaboración da empresa Valdosurf.

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/BAUTISMO%20DE%20SURF.pdf>



- Coa actividade de "**Semana Branca**" seguimos desde o centro tentando introducir ao noso alumnado en deportes minoritarios. O alumnado de 2º, 3º e 4º da ESO desfrutou un ano máis da Semana Branca durante cinco días en Andorra. Ademais da práctica do esquí e snow na estación de Ordino Arcalís, os 46 participantes puideron visitar o Caldea Spa Center, as rúas de Escaldes e unha bolera.

Enlace a documentación:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/SEMANA%20BRANCA.pdf>



- Este ano no foi posible a realización da actividade de Iniciación ao tiro con arco, no seu lugar programouse a actividade de "**Baloncesto en Cadeira de Rodas**". O club Basketmi Ferrol achegounos o baloncesto en cadeira de rodas. Actividade cun importante valor educativo, que vivenciou o alumnado de 1º da ESO durante dúas sesións no mes de febreiro da man de xogadores e xogadoras do mencionado club.

Enlace a documentación:



<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=system/files/CADEIRA%20DE%20RODAS.pdf>

Todas as actividades realizadas e os materiais didácticos deseñados foron recopilados na aula virtual do centro para deixalos a disposición de todos os compañeiros do centro que os quixeran consultar ou empregar en cursos posteriores.

INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN UTILIZADOS E RESULTADOS OBTIDOS:

A avaliación é crucial para medir a súa efectividade, identificar áreas de mellora e asegurar que os obxectivos establecidos están a cumprirse. Utilizamos varios instrumentos de avaliación para este propósito

- ✓ **Cuestionarios de satisfacción:** Avaliamos a satisfacción dos participantes co proxecto, incluíndo aspectos como a relevancia da información, a calidade das actividades e a percepción dos beneficios obtidos.
- ✓ **Diarios** no que rexistraron os seus hábitos diarios relacionados coa alimentación, a actividade física, o sono e outros comportamentos saudables.
- ✓ **Observación directa** aos participantes durante as actividades do proxecto para avaliar a súa participación, compromiso e cambios no comportamento. Isto pode proporcionar información valiosa sobre a implementación e a efectividade das estratexias utilizadas.
- ✓ **Rexistro de asistencia** do participantes ás actividades do proxecto para avaliar o nivel de participación e compromiso.
- ✓ **Evaluaremos** o impacto a longo prazo do proxecto na saúde e o benestar dos participantes, así como na súa calidade de vida.

Ao utilizar unha combinación destes instrumentos podemos proporcionar unha avaliación integral do proxecto de hábitos saudables, permitindo axustar as estratexias e asegurar o éxito a longo prazo do programa.

LISTAXE DE PROFESORADO PARTICIPANTE E TAREFAS REALIZADAS POR CADAQUÉN:

Flavio Castosa Val	Docente	Educación física
Carlos Alberto Bacelo López	Docente	Educación física
Fátima Blas Parga	Docente	Educación física
Paula Trasancos Mariño	Docente	Lingua castelá e literatura
Antonio José Rodríguez Rodríguez	Docente	Educación Física / Coordinador

Antonio José Rodríguez Rodríguez foi a encargado de coordinar e dirixir o proxecto, os seus coñecementos como profesor de educación física, e a súa experiencia desenvolvendo diferentes proxectos no centro lle permitiu ofrecer aos compañeiros unha visión de conxunto do proxecto e unha temporalización de tarefas a levar a cabo para poder afrontar con expectativas de éxito o traballo e recopilar posteriormente esa información na memoria final

Fátima Blas Parga colaborou intensamente no deseño gráfico de moitos dos materiais didácticos que acompañaron o proxecto.

Paula Trasancos Mariño foi a encargada de subir a paxina web do centro toda a documentación relativa ao proxecto, para que tivera visibilidade

Flavio Castosa Val actuou de enlace entre o profesorado de primaria e os persoas titoras de secundaria para a coordinación dos diferentes niveis educativos

Os coñecementos de Carlos Alberto Bacelo López sobre "Soporte Vital Básico", e a súa labor como profesor de educación física de secundaria, contribuíron a mellorar moitos dos materiais didácticos deseñados e permitiu darlle ao proxecto calidade nos contidos relacionados coa saúde e o benestar das persoas.

Bibliografía

Recurrimos a biblioteca do noso centro escolar para consultar libros relacionados deporte e os hábitos saudables.

"EL GRAN LIBRO DE LOS HÁBITOS" de Menéndez-Ponte, María. Editorial Duomo. Año 2020

"EL NIÑO Y EL DEPORTE" de C. M. Thiebault; P.Sprumont, Paula Vicens. Editorial.INDE Año 2009

"XOGOS TRADICIONAIS" de L. Vázquez Pardo y X. López García. Editorial:Xunta de Galicia. Año: 2007.

Enlaces de interese:

- Arquivo fotográfico:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=node/1055>

- Enlace á páxina web do centro:

<https://www.edu.xunta.gal/centros/cpiatios/?q=node/1450>

Consultamos unha morea de páxinas de interese, deixamos aquí só alguna:

- Web Ministerio:

<https://www.habitosdevidasaludables.com/acciones.php>

- Web do Consello da Cultura Galega:

<http://xogostradicionais.consellodacultura.gal/>

- Video en YouTube curso xadrez para nenos/as:

<https://www.youtube.com/watch?v=s3O7FQWVLv0>

- Deporte e inclusión, UNICEF:

<https://www.unicef.org/cuba/media/826/file/iguald-inclusion-deporte-folleto.pdf>.

- Web de Xogade:

<https://xogade.xunta.gal/es>

- Web de FOGGA:

<https://fogga.xunta.gal/es>