

ANDAINAS SAUDABLES

Un curso académico máis organizamos **as andainas saudables** 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.



ORGANIZACIÓN DE ANDAINAS SAUDABLES

1.- Obxectivos da actividade:

- Mellorar a condición física e a saúde cardiovascular dos participantes.
- Fomentar hábitos de vida activos e saudables.
- Promover a socialización e o benestar emocional.
- Reducir o estrés e mellorar o estado de ánimo.

2.- Planificación das Andainas:

- Roteiros: Seleccionamos roteiros seguros, accesibles e variadas. Os roteiros poden incluír parques, carreiros naturais, áreas urbanas tranquilas, etc. •



- Duración e frecuencia: Establecimos a duración e a frecuencia das andainas, e decidimos diseña-lo un calendario anual da actividade
- Puntos de encontro: Determinamos lugares de encontro fáciles de localizar e con bos accesos.

3.- Participantes:

- Promovimos a participación a través de campañas de difusión na comunidade educativa.
- Fomentamos a inclusión e a participación de persoas de todas as idades e niveis de condición física.
- Designamos un coordinador para liderar as andainas, asegurar a seguridade e motivar aos participantes.

4.- Materiais e Recursos:

- Proporcionamos mapas dos roteiros, e información sobre os beneficios de camiñar e pautas de seguridade.
- Ofrecer consellos do material, roupa, comida e bebida aconsellable para cada andaina

BENEFICIOS DAS ANDAINAS SAUDABLES

1.- Físicos: Mellora a condición cardiovascular, axuda a manter un peso saudable, fortalece músculos e ósos, e reduce o risco de enfermidades crónicas.

2.- Mentais e Emocionais: Reduce o estrés e a ansiedade, mellora o estado de ánimo e a calidade do sono, e promove o benestar emocional.

3.- Sociais: Fomenta a interacción social, constrúe comunidade, e pode axudar a reducir o sentimento de illamento.

Organizar andainas saudables e avaliar a súa efectividade pode ser unha estratexia poderosa para promover a saúde e o benestar na comunidade, ofrecendo unha actividade sinxela, accesible e beneficiosa para todos os participantes.

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



RUTAS:

- 1.Ruta San Andrés*
- 2.Ruta dos muiños, Esmelle*
- 3.Ruta Praia da Magdalena – Redes*
- 4.Ruta Cabo Prior*
- 5.Ruta Arsénico, Meiras*
- 6. Ruta Praia de Ponzos*

ENLACE ALBUM DE FOTOS:

https://photos.google.com/share/AF1QipMOUIYOeGdcfZK841at_2bO6vi9RuyvRymUCaKyDWZn538NUu1330otZPB6YcWU2w?pli=1&key=N3FUcWx4NU5TQzh6ZUhTWVIUNmYwVzJuMC1vT2ln