

Actividade física e hábitos saudables

18, 23 de abril e 7 de maio
G2501034
(15h presenciais e 5h non presenciais)



📍 Lugar: Rúa Lamas de Abade S/N.
Santiago de Compostela.

🌐 Aula virtual:
<https://centros.edu.xunta.gal/cafi/aulavirtual/>

📍 Asesora: Natividad Bouzas Carneiro
cafi.convivencia.inclusion@edu.xunta.gal

☎ 981522411



Xacobeo  2027

Programa

CAFI Aula 9 18 de abril 9:30 - 13:30	Relator: Alberto Casal Lamas. Relatorio: O plan de actividade física e hábitos saudables de centro: bases documentais, contextualización e referencias. CAFI. Aula 9
18 de abril 15:30 - 19:30	Relator: Simón Fustes Piñeiro. Relatorio: O plan de actividade física e hábitos saudables de centro: Experiencias de promoción de actividade física. CAFI. Aula 9
23 de abril 16:00 - 20:00	Sesión por videoconferencia. Relatora: M ^a Concepción Fernández López. Dietista e nutricionista. Relatorio: Hábitos saudables para unha vida san. Enlace á videoconferencia
Sesión non presencial (5h)	Sesión non presencial. A xustificación destas 5 horas implicará a realización dunha tarefa para desenvolver no centro/aula
CAFI Aula 9 7 de maio 16:30 - 19:30	Relatores: Alberto Casal Lamas e Simón Fustes Piñeiro Relatorio: Posta en común das propostas de elaboración dun plan de actividade física e hábitos saudables de centro. CAFI. Aula 9

Calendario

ABRIL

MAIO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	3	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

Detalle da actividade

OBXECTIVOS

- 1.Desenvolver o Plan de actividades físicas e hábitos saudables do centro en colaboración coa comunidade e empoderando ao alumnado a través do seu rol activo.
- 2.Aportar ao alumnado información e asesoramento de como incorporar no seu día a día a actividade física e o deporte como hábito de vida saudable, intentando que perdure fora do centro escolar e ao longo de toda a súa vida.
- 3.Crear alianzas e lazos de unión entre os organismos e escenarios da contorna que determinan e favorecen a práctica da actividade física, e polo tanto os hábitos de vida saudable da poboación en idade escolar.

CONTIDOS

- 1.A práctica de actividade física e deporte como referente para a adquisición de hábitos de vida saudables.
- 2.A mellora nos espazos do centro educativo e da súa contorna como elementos favorecedores do incremento na practica de actividade física e deportiva.
- 3.A influencia da comunidade na práctica de actividade física e o deporte.
- 4.Os modelos de xénero e a súa influencia positiva para a adherencia na práctica de actividades físico deportivas das alumnas.
- 5.Os retos interdisciplinares para o incremento da actividade física.
- 6.O Plan de actividades físicas e hábitos saudables de centro

COMPETENCIAS

- Competencia en organización escolar e colaboración - Deseño, coordinación e execución de propostas
- Competencia en saúde, seguridade e benestar - Xestión e promoción do benestar e desenvolvemento físico