

A central illustration of a woman with dark hair, wearing a pink tank top, blue leggings, and blue headphones, jumping rope. She is smiling and has her eyes closed. Surrounding her are various icons related to health and fitness: a heart with a pulse line, a water bottle, a bicycle, a clock, a dumbbell, a medal, a scale, a kettlebell, a smartphone, a banana, an avocado, a tennis racket, and a cup of coffee.

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

CEIP DAS FONTIÑAS

CURSO 2023/2024

Mar Rivero Fuentes (Mestra E.F.)

David Vilela Martínez (Mestre E.F.)

Aprobado en Claustro o 28/06/2024, acta nº 181
Aprobado en Consello Escolar o 28/06/2024, acta nº 194

Índice

1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN.....	3
2. ANÁLISE DO CONTEXTO.....	7
3. OBXECTIVOS.....	8
3.1. Obxectivos.....	8
3.2. Indicadores.....	8
3.3. Actividades.....	9
4. PROCEDEMENTO DE SEGUIMENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN E NO SEU CASO DE DIFUSIÓN.....	10

1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN

Nos atopamos ante unha sociedade cambiante e plural, cunha mellor calidade de vida e un maior tempo de ocio. Con todo, as actividades laborais e de tempo libre da maioría da poboación, están carentes de movemento e de relacións interpersoais. Por elo, a Educación Física e o deporte son dous elementos imprescindibles para tentar arranxar esta situación.

Se analizamos a situación de actividades físicas e hábitos saudables no noso país atopamos datos alarmantes. Segundo o informe anual do Sistema Nacional de Saúde titulado "Hábitos de vida" continua o aumento da prevalenza da obesidade infantil en nenos e nenas de 2 a 17 anos, que alcanza xa máis dun 10,3%. Considerando obesidade e exceso de peso conxuntamente, o 28,6% da poboación infantil ten sobrecarga ponderal. De entre os factores asociados a esta sobrecarga seguen relacionándose de forma significativa os dependentes dos hábitos de alimentación e a falta de actividade física.

Dende a materia de Educación Física podemos e debemos axudar a arranxar este problema, dotando ao noso alumnado dos coñecementos teórico prácticos necesarios para que se desenvolva actividade física e deporte coa maior autonomía posible e, de este modo, leve a cabo unha ocupación saudable e construtiva do seu tempo libre.

Debemos ser conscientes da nosa realidade educativa: escaso tempo de práctica, grupos heteroxéneos e carencias nas instalacións deportivas . Neste sentido a LOMLOE a través do decreto 155/22 do 15 de setembro propón o art.35 titulado "Promoción de estilos de vida saudables" no que insta aos centros docentes a incluír dentro do seu proxecto educativo e funcional un plan de actividades físicas e hábitos saudables, coa finalidade da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e de promoción dunha vida activa,

saudable e autónoma, por parte das alumnas e alumnos, e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.

Cando falamos de hábitos saudables referímonos aos comportamentos e condutas que incorporamos na nosa rutina diaria e que repercuten positivamente no noso benestar físico, psicolóxico e social. Unhas costumes que adquirimos dende a infancia e que van a acompañar sempre, axudándonos a ter un bo desenvolvemento físico e mental.

Ante esta realidade a Organización Mundial da Saúde (OMS) promove a importancia dos hábitos saudables e da actividade física para os nenos polos seus beneficios para a saúde física e mental propoñendo as seguintes recomendacións:

- **ACTIVIDADE FÍSICA:** Os nenos de 5 a 17 anos deben realizar polo menos 60 minutos diarios de actividade física moderada. Isto inclúe xogos, deportes, actividades recreativas, Educación Física ou exercicios planificados no contexto da familia, escola ou comunidade. Deben incluír actividades aerobias así como aquelas que fortalezan músculos e osos, polo menos, tres veces por semana. A actividade física regular mellora a saúde cardiovascular, muscular e ósea, así como a saúde metabólica, e contribúe a manter un peso corporal saudable. Tamén ten efectos positivos na saúde mental, como a redución de síntomas como a ansiedade e depresión.

- **HÁBITOS SAUDABLES:** Recomenda unha dieta rica en froitas, verduras, legumes, froitos secos e cereais integrais limitando a inxestión de azucres e graxas saturadas. Beber suficiente auga e limitar o consumo de bebidas azucradas. En canto as horas de sono, son cruciais para o desenvolvemento e benestar dos nenos. As recomendacións varían segundo a idade pero xeralmente os nenos en idade escolar deben durmir entre 10 e 11 horas por noite.

- **ENTORNO SAUDABLE:** Incide na importancia do apoio familiar e escolar. A familia e as escolas xogan un papel crucial na promoción de hábitos saudables proporcionando

oportunidades para a actividade física. Recomenda limitar o tempo fronte as pantallas (televisión, videoxogos, dispositivos móbiles) e promover actividades físicas no canto de sedentarias.

Estas recomendacións da OMS buscan non só previr enfermidades crónicas no futuro, senón tamén mellorar a calidade de vida actual dos nenos.

Este plan xustifícase co marco normativo de referencia:

- Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, de Educación (LOMLOE)
- Decreto 150/2020, de 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo de educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia que no artigo 31 recolle a promoción de estilos de vida saudables.
- 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 recolle no título III os plans educativos, no artigo 35. Promoción de estilos de vida saudables: 1. Os centros docentes deberán incluír dentro de seu proxecto educativo e funcional un plan de actividades físicas e hábitos saudables coa finalidade da práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa e saudable, por parte de alumnas e alumnos, y que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións. 2. O deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización axeitada e segundos recursos dispoñibles.

Neste plan de hábitos saudables trabállanse todas as competencias: Competencia en comunicación lingüística (CCL), Competencia plurilingüe (CP), Competencia dixital (CD), Competencia para aprender a aprender (CPAA), Competencias sociais e cívicas (CSC),

Competencia en conciencia e expresión culturais, (CCEC), Sentido da iniciativa e espírito emprendedor (SIE), Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía (CMCT).

Tamén facer referencia aos obxectivos de materia da área de Educación Física claves nos desempeños que o alumnado debe poder despregar en actividades e situacións que requiran os aprendizaxes asociados aos contidos da nosa materia e que deben ser alcanzados ao rematar a etapa. O obxectivo de materia clave na elaboración deste plan sería o Obxectivo 1 "Adoptar un estilo de vida activo e saudable, seleccionando e incorporando intencionalmente actividades físicas e deportivas nas rutinas diarias a partir dun análise crítico dos modelos corporais e de rexeitar as prácticas que carezan de base científica para facer un uso saudable e autónomo do seu tempo libre e así mellorar a calidade de vida".

Tomando como referencia os obxectivos da etapa de primaria podemos priorizar o que segue:

k) Valorar a hixiene e a saúde, aceptar o propio corpo e o das outras persoas, respectar as diferencias e utilizar a educación física, o deporte e a alimentación como medios para favorecer o desenvolvemento persoal e social.

Por outro lado a nosa comunidade educativa asume os retos do S.XXI e apoia os Obxectivos de Desenvolvemento Sostible da Axenda 2030 da ONU. A través deste plan contribúese a consecución do ODS 3: Saúde e Benestar (Garantir unha vida sa e promover o benestar para todas as persoas en todas as idades), e tamén do ODS 4: Educación de calidade (Garantir unha educación inclusiva, equitativa e de calidade e promover oportunidades de aprendizaxe durante toda a vida) e do ODS 5: Igualdade de xénero (Lograr a igualdade entre xéneros e capacitar a mulleres e nenas). Así como a disposición 46 da LOMLOE que fai referencia a "Promoción de actividade física e hábitos saudables" que recolle que as administracións educativas adoptarán medidas para que a actividade física e a alimentación saudable formen

parte do comportamento infantil e xuvenil. Un plan que impulsa a práctica deportiva, exercicio físico e actividade física unido a unha nutrición e vida saudable e, ao mesmo tempo, como espazo educativo inclusivo en igualdade.

2. ANÁLISE DO CONTEXTO

O CEIP das Fontiñas sitúase no barrio coñecido coa denominación de Fontiñas, situado na zona norte da cidade de Santiago de Compostela; é un barrio relativamente novo (este ano cumpre vinte sete anos) no que hai unha importante variedade social que está ben representada no Centro, na que é de destacar unha alta porcentaxe de alumnado de familias de etnia xitana que viven no barrio (arredor do 12%) e que está integrado no nivel educativo correspondente. Ademais, nos últimos tempos, observouse un incremento significativo no número de alumnado procedente do estranxeiro, concretamente alumnado en adopción e outro que se ven coas súas familias a vivir ao barrio, de diferentes nacionalidades e con diferentes niveis curriculares e mesmo moitos deles con descoñecemento dunha ou das dúas linguas oficiais (portugueses, búlgaros, chineses, estadounidenses, libaneses, senegaleses, latinoamericanos, ...). Todo o alumnado deste centro recibe unha resposta educativa axeitada e as medidas de atención á diversidade en función das necesidades específicas de apoio educativo que presenta, para o que conta con persoal especializado do Departamento de Orientación e con profesorado do centro con dispoñibilidade horaria para tal fin.

Para poder facer unha análise da realidade do noso centro, solicitarase ás familias a realización dunha enquisa sobre hábitos saudables.

Esta enquisa servirá como avaliación inicial para a elaboración do plan e así trazar a liña base para concretar os obxectivos e planificar as actividades para acadalos. Recolleremos datos de

saúde referentes ás actividades físicas que realizan os alumnos e as alumnas e diferentes aspectos relacionados con aspectos nutricionais.

A revisión dos datos aportados polas familias permitiranos facer unha primeira valoración e coñecer o punto de partida na que se atopa o noso alumnado de forma que podamos concretar moito mellor as nosas actuacións de cara ao vindeiro curso.

3. OBXECTIVOS.

3.1. Obxectivos

- Integrar o movemento no día a día: Incorporar a práctica regular de deporte, exercicio e actividade física na rutina escolar, promovendo un estilo de vida activo e saudable.
- Cultivar o gusto por unha alimentación saudable: Fomentar nos estudantes a elección de alimentos nutritivos e equilibrados, desenvolvendo hábitos alimenticios que contribúan ao seu benestar.
- Empoderar aos estudantes para unha vida saudable: Proporcionarlles o coñecemento e as ferramentas necesarias para adoptar e manter hábitos saudables en áreas como a hixiene, o descanso e o autocuidado, fomentando a súa autonomía e responsabilidade no coidado da súa saúde.
- Promover o autocuidado como base do benestar: Guiar aos estudantes no desenvolvemento de habilidades e actitudes que lles permitan tomar decisións informadas e responsables sobre a súa saúde, contribuíndo así ao seu benestar físico e emocional a longo prazo.

3.2. Indicadores

Para medir o grao de consecución destes obxectivos utilizaranse os seguintes indicadores:

Obxectivo 1: Integrar o movemento no día a día:

- Índice de participación activa: Porcentaxe de estudantes que participan nas actividades físicas programadas tanto dentro como fóse do centro escolar.
- Nivel de implicación: Grao de participación activa e entusiasmo do alumnado nas actividades físicas organizadas durante a xornada escolar.

Obxectivo 2: Cultivar o gusto por unha alimentación saudable:

- Cumprimento de normas nutricionais: Grao de establecemento e aplicación de pautas nutricionais saudables nas merendas escolares.
- Participación en educación nutricional: Porcentaxe de estudantes que recibiron orientación sobre a elección de alimentos saudables para as merendas.

Obxectivo 3: Empoderar aos estudantes para unha vida saudable:

- Recursos e actividades para o desenvolvemento de hábitos saudables: Índice de materiais, recursos e actividades implementadas para que o alumnado adquira coñecementos e habilidades sobre hixiene, descanso e outros hábitos saudables.

Obxectivo 4: Promover o autocuidado como base do benestar:

- Autonomía no autocuidado: Porcentaxe de estudantes que demostran autonomía no coidado da súa saúde e benestar, poñendo en práctica condutas saudables no centro escolar.

3.3. Actividades.

As medidas e actividades para alcanzar os obxectivos de saúde durante o curso escolar:

Fomento da actividade física:

- Recreos activos: Habilitaremos espazos e materiais para realizar actividades físicas diversas durante os recreos, promovendo a participación inclusiva e a igualdade.
- Roteiros de sendeirismo: Organizaremos saídas de sendeirismo polos arredores do centro para gozar da natureza e facer exercicio.

- Presentación de deportes: Convidaremos a clubs deportivos locais para que realicen demostracións e actividades prácticas.
- Celebracións activas: Incorporaremos actividades físicas e musicais na celebración dalgunhas conmemoracións escolares.

Promoción da alimentación saudable:

- Calendario de merendas e "froitómetro": Ofreceremos orientación sobre a elección de alimentos saudables para as merendas a través dun calendario e un "froitómetro".
- Talleres de comida sa e divertida: Realizaremos talleres prácticos para aprender a preparar opcións de comida saudables e atractivas.

Educación para a saúde:

- Participación en talleres: Participaremos en talleres sobre Educación Viaria, RCP e primeiros auxilios, habilidades sociais e uso responsable das TIC.
- Campañas de sensibilización: Realizaremos campañas para concienciar sobre os riscos das condutas sedentarias e a importancia de incorporar actividades cotiás que promovan unha vida activa, así como a importancia do autocuidado (hixiene postural, alimentación saudable, hidratación, aseo, descanso e fotoprotección).

Estas medidas e actividades implementaranse de forma coordinada e continua ao longo do curso escolar para lograr os obxectivos de saúde propostos.

4. PROCEDIMENTO DE SEGUIMIENTO, AVALIACIÓN E MODIFICACIÓN DO PLAN E NO SEU CASO DE DIFUSIÓN.

Avaliación Continua: O procedemento de avaliación basearase nos obxectivos definidos no punto 3 deste documento e nos indicadores de logro establecidos para cada un deles. Realizarase unha avaliación exhaustiva dos resultados obtidos na implementación do plan, co

fin de identificar áreas de mellora e realizar os axustes necesarios para futuras aplicacións, tendo en conta as perspectivas tanto do alumnado como do profesorado

Durante o desenvolvemento do plan, prestarase especial atención ás particularidades do alumnado e a calquera aspecto relevante na posta en práctica. É fundamental ter presente que, ao longo da implementación, poderanse realizar adaptacións ou modificacións necesarias para reaxustar a actividade en función dos resultados obtidos no día a día e da evolución da posta en práctica.

Comunicación ás Familias: O plan incluírase no Plan de Xestión Anual (PXA)

Flexibilidade e Mellora Continua: O seguimento e avaliación continua permitirán axustar o plan segundo sexa necesario, asegurando que as accións se adapten ás necesidades cambiantes e maximícense os resultados en termos de saúde e benestar da comunidade escolar.