

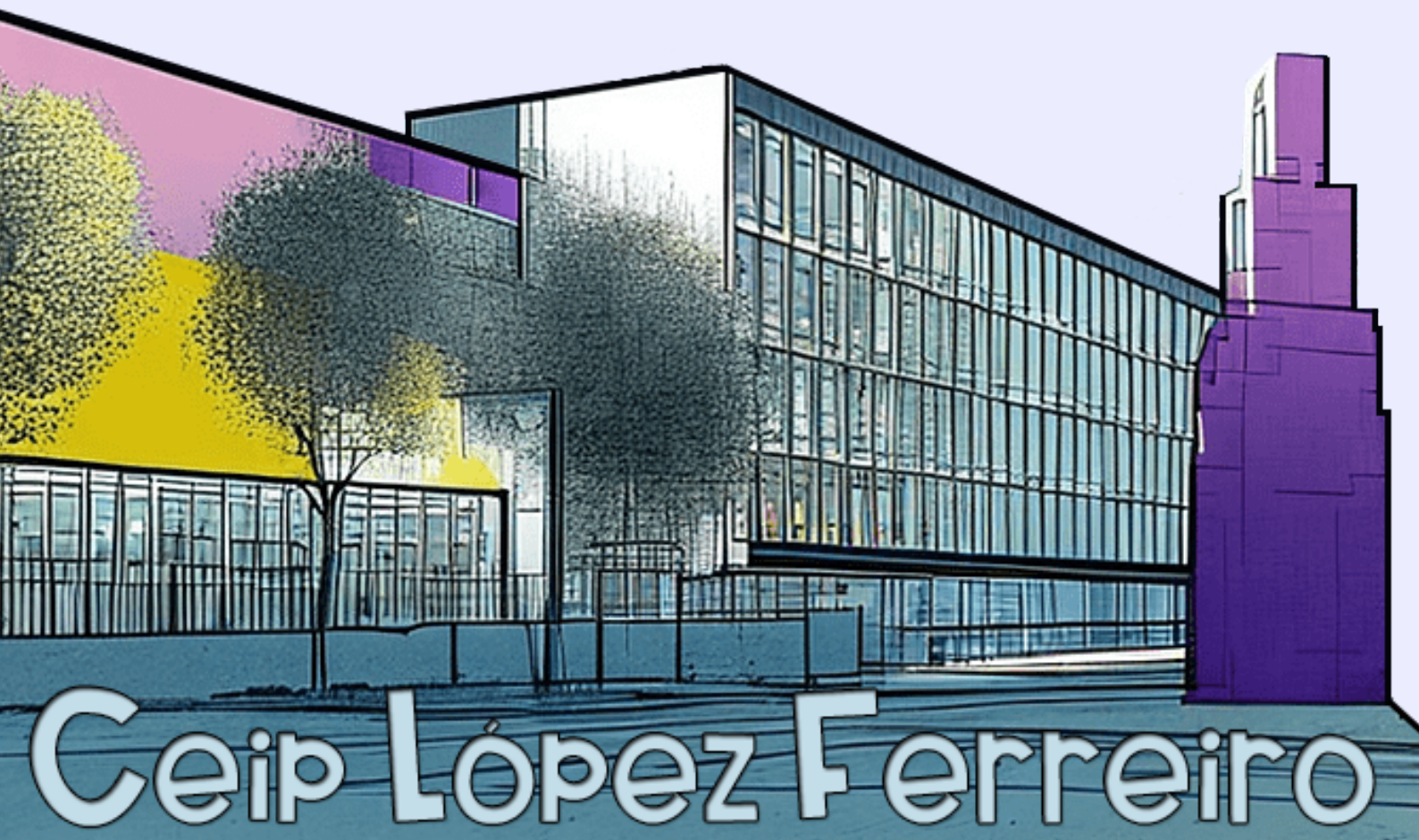


XUNTA
DE GALICIA

CEIP DE PRÁCTICAS
LÓPEZ FERREIRO

Plan

Actividades físicas
e hábitos saudables



Ceip López Ferreiro



1. Introducción:

O dereito á protección da saúde está recollido na nosa lexislación básica, en concreto no artigo 43 da *Constitución Española*, mentres que no artigo 4 da *Lei Orgánica 1/1981, do 6 de abril, de Estatuto de Autonomía para Galicia* se establece que os dereitos, liberdades e deberes fundamentais dos galegos son os establecidos na Constitución.

A promoción da saúde, baséase nos contornos, entendidos como lugares ou contextos sociais en que as persoas desenvolven as actividades diarias e onde interactúan factores ambientais, organizativos e persoais que afectan á saúde e ao benestar. Loxicamente, un bo exemplo é o propio centro de ensino, por iso, segundo recolle a normativa, deben integrarse nos currículos as medidas necesarias para a difusión destes hábitos de vida saudable.

Así, o Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables do CEIP de Prácticas López Ferreiro, realízase seguindo as directrices lexislativas recollidas na Lei Orgánica 3/2020, do 29 de decembro, de Educación (LOMLOE), na 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, a *ORDE do 30 de maio de 2023* pola que se desenvolve e o *Decreto 150/2022*, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo a educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa, sen esquecer as recomendacións da OMS (Organización Mundial da Saúde), os ODS da Axenda 3020 e os Principios DUA.

Será xestionado polas persoas docentes especialistas en Educación Física, a persoa coordinadora de benestar e convivencia, a persoa coordinadora de actividades extraescolares e pola dirección do centro.

O Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables, seguindo as directrices da OMS ten que ver coa Educación para a saúde, entendida como unha combinación de experiencias de aprendizaxe, deseñadas para axudar ás persoas e as comunidades a mellorar a súa saúde mediante o aumento de



coñecementos, a motivación e a mellora da alfabetización en saúde. Relaciónase coa promoción de actuacións encamiñadas a favorecer nas persoas unha maneira de pensar, de sentir e de comportarse que desenvolva ao máximo a súa capacidade de vivir individual e colectivamente en equilibrio co seu contorno físico, biolóxico e sociocultural.

É fundamental que o noso alumnado leve a cabo habilidades cognitivas que lle permitan planificar, organizar e regular o seu comportamento para ser quen de resolver problemas de forma eficaz.

Educación é contribuír ao desenvolvemento integral da persoa. Neste sentido, a escola desempeña un papel esencial como espazo de promoción da saúde, favorecendo estilos de vida activos, unha alimentación equilibrada, o coidado do descanso, a xestión saudable das emocións e as relacións interpersoais positivas.

A nosa contorna escolar debe ser ese espazo protector, especialmente fronte ás ameazas contemporáneas como o sedentarismo, o mal uso das pantallas, a desregulación emocional, o estrés precoz ou o illamento social. Crear contornos educativos seguros, inclusivos e estimulantes non só mellora o benestar do alumnado, senón que actúa como factor de prevención primaria fronte a futuros problemas de saúde física e mental.

Sabemos que un bo estado físico e emocional favorece unha actitude proactiva cara á aprendizaxe competencial, mellora o autoconcepto das persoas e xera benestar en toda a comunidade educativa.

Debemos, polo tanto, incorporar á nosa rutina diaria da escola, actividades e condutas que repercutan positivamente no noso benestar físico, psicolóxico e social.

A promoción de hábitos saudables non só fortalece o corpo, senón tamén potencia a capacidade de aprender, convivir e medrar con benestar.

Este Plan persegue desenvolver un estilo de vida saudable en sentido amplo. Isto implica o desenvolvemento de hábitos e comportamentos que se deben levar a cabo para coidar de maneira adecuada o corpo e a mente ao longo da vida. Unha maneira de actuar con responsabilidade, de vivir con coherencia e de ser quen de tomar decisións que teñan en conta non só o beneficio persoal,



senón tamén o impacto que xeramos nos demais e no mundo no que habitamos.

Apóíase, polo tanto, nunha mirada integradora que ten en conta o corpo, a mente, as emocións e a promoción da saúde como un proceso, que permite ás persoas, de forma individual e colectiva incrementar o control sobre a súa saúde co fin de melloralas (Carta de Ottawa, 1986).

Non esqueceremos que as persoas docentes somos o “espello emocional e co-regulador” do noso alumnado

2. Obxectivos xerais do Plan:

- Formar o alumnado para que sexa quen de elixir e desenvolva condutas que favorezan a súa saúde e benestar, mediante a adquisición de coñecementos, valores, habilidades e a realización de propostas inclusivas relacionadas coas competencias emocionais, coa nutrición, a actividade física, a hixiene persoal e demais hábitos saudables.
- Construír un ecosistema escolar saudable, onde os espazos e os tempos se convertan en oportunidades para o benestar, a regulación emocional, a convivencia e a aprendizaxe.

2.1 Obxectivos específicos:

- Potenciar e afianzar a educación en valores e a comunicación entre o alumnado como vehículo de resolución de conflitos e de cohesión grupal.
- Incorporar enfoques metodolóxicos inclusivos e participativos e prácticas educativas de atención plena, conciencia corporal, regulación emocional e autocoidado adaptadas ao nivel de desenvolvemento do alumnado..
- Afianzar a autonomía persoal e a empatía como valores fundamentais para o crecemento persoal e social do noso alumnado (exemplo: a través das sesións de ioga, dos equipos de axuda ou do Consello escolar do alumnado)



- Sensibilizar o alumnado e as familias sobre a importancia do exercicio físico e unha alimentación equilibrada como medio para acadar a calidade de vida e a saúde.
- Fomentar estilos de vida activos, saudables e conscientes, integrando o movemento, a alimentación sa, o xogo libre, o descanso reparador e o contacto coa natureza, desde un enfoque de prevención de promoción da saúde.
- Establecer vínculos sólidos coas familias e coa contorna para promover un ecosistema protector para a infancia.
- Fomentar hábitos de autocoidado saudables e equilibrados en colaboración co noso comedor e con institucións da contorna: hixiene ocular, bucodental, postural e corporal e hábitos alimentarios (que o noso alumnado consuma máis alimentos e menos produtos).
- Promover na escola, o exercicio físico e os xogos, velando por un uso adecuado das ferramentas tecnolóxicas, para favorecer así as habilidades motrices, sociais e cognitivas.
- Desenvolver obradoiros de primeiros auxilios, RCP, curas básicas etc
- Favorecer unha escola segura e amable, en canto aos espazos, para a realización das diferentes actividades físicas, xogos etc.
- Proporcionar ferramentas ao profesorado a través de propostas formativas para desenvolver actividades que repercutan na boa saúde e no benestar do alumnado e compatilas con outros centros e institucións.

2.3 Indicadores de logro de cara ao alumnado:

- Identifica, comprende e respecta as normas e regras dos xogos e das actividades e prácticas educativas promotoras da saúde.
- Favorece as boas relacións entre compañeiros e compañeiras valorando e respectando as demais persoas que participan nas actividades.
- Toma conciencia, reflexiona e dialoga para resolver situacións conflitivas que poidan xurdir nos espazos do centro e en actividades físicas de distinta índole.
- Amosa interese por adquirir hábitos relacionados coa saúde, os coidados e o benestar.



- Toma conciencia da importancia dunha boa alimentación, hixiene corporal, boa postura, quecemento antes de iniciar unha actividade física, coidado dos espazos...

2.3 Indicadores de logro cara ao resto da comunidade educativa:

- Participa activamente nas iniciativas do centro ao respecto da promoción da saúde e do desenvolvemento de actividades físicas, compartindo as boas prácticas con outros centros e institucións, xerando coñecemento e contribuíndo a unha transformación educativa sostible, baseada no coidado.

3. Actividades para desenvolver os obxectivos Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables do CEIP de Prácticas López Ferreiro:

1. Momentos diarios, ao inicio da xornada ou despois do recreo, de silencio corporal e respiración ou visualización guiada, de relaxación, estiramento... (2-5 minutos).
2. Sesións semanais de educación emocional: identificación de emocións, xogos emocionais, exercicios de regulación, etc.
3. Tempos de calma, nos recunchos establecidos para esta actividade en aulas e corredores.
4. Pausas activas conscientes entre sesións lectivas, combinando estiramientos, respiración, xogos de coordinación e expresión corporal libre.
5. Fomento, desde as titorías, no tempo da merenda de media mañá, do hábito do consumo de produtos saudables, evitando envasados, graxas saturadas, azucres refinados e alimentos ultraprocesados.
6. Iniciativas, desde as titorías, de hábitos de hixiene corporal, postural, visual... e de responsabilidade na utilización das ferramentas dixitais.
7. “Patios inclusivos” e xogos cooperativos como aposta de cohesión para o tempo do recreo.



8. Iniciativas desenvolvidas desde a Fundación Yehudi Menuhin e Convive+
9. Aprendizaxe sobre órganos, sistemas e funcións corporais, relacionándoas con experiencias somáticas concretas: respiración, latexo, dixestión, movemento, descanso...
10. Desenvolvemento de destrezas motrices básicas a través das propostas das materias de psicomotricidade e educación física que melloran o desenvolvemento neuromuscular e a coordinación, potencian a creatividade e a adquisición de valores...
11. Participación en programas de saúde visual, de ioga, de equipos de axuda...
12. Participación en iniciativas de achegamento ao cultivo e consumo de froitas e verduras, a través do equipo de Medioambiente e en coordinación co comedor da escola.
13. Implicación e formación da comunidade educativa e da contorna en iniciativas relacionados coa educación para a saúde e ser quen de compartilas entre todas e todos.

4. Avaliación:

Deseñaranse mecanismos de avaliación e seguimento baseados en evidencias e nos indicadores de logro establecidos.