



PLAN DE VIDA SAUDABLE

ORDE do 26 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 156/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo da educación secundaria obrigatoria na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa:

O plan de actividades físicas e hábitos saudables terá por finalidade a práctica diaria de deporte, e de exercicio físico e actividade física durante a xornada escolar e a promoción dunha vida activa, saudable e autónoma.

a) **Introdución. Contextualización e xustificación.**

O coidado do corpo é un tema persistente na vida dos individuos. Non é unha aprendizaxe acabada senón un proceso sempre inacabado. Tampouco é un aspecto do que poidamos escapar, nin podemos negar, pois a súa persistencia fai que todas as nosas decisións repercuten dalgún xeito nun organismo en constante equilibrio.

As formas nas que podemos influír no noso corpo son moitas e moi variadas. A saúde é o produto de como interactúan no corpo as nosas condutas:

- A alimentación e a nutrición
- A actividade física
- O sono
- O consumo de drogas: alcohol, tabaco, drogas de síntese...
- As adicións sen sustancia: gaming, gumbling...
- O tempo fronte as pantallas
- As relacións sociais
- O equilibrio afectivo
- Outras condutas prexudiciais: hixiene bucal, queimaduras solares, o estrés...

Todas estas situacións fan que o feito da saúde sexa un elemento susceptible de aprendizaxe. É preciso proporcionar situacións socioemocionais de vínculo con moitos dos elementos mencionados. O propio alumnado ten que vivenciar situacións positivas

e emocionalmente satisfactorias para engadilas no seu estilo de vida e rexeitar aquelas que prexudican ao organismo.

O CPI Cova Terreña desenvolve diversos proxectos que inciden na saúde en varios dos seus aspectos: PVAD (proxecto de vida activa e deportiva) cos programas das probas DAFIS (datos de actividade física saudable), XOGADE; Aliméntate ben; Quérote Máis; Apuntámonos a non beber; Clases sen fume; Convíve-T; Iguála-T; Inclúe-T, Emociona-T; Semana da froita; e EduSaúde

A peculiaridade da integración do centro nun entorno urbano e con zonas naturais moi próximas (praia, bosque...), supón a posibilidade dun acceso inmediato a estes espazos. Neste senso o alumnado está familiarizado con estas vivencias. Polo que terase en conta no momento de planificar as actividades do curso.

b) Análise do contexto, situación de partida no centro en relación coa práctica diaria de deporte e de exercicio físico e actividade física, a alimentación e os hábitos de vida saudable, a hixiene persoal e o descanso.

O alumnado do centro vive case todo nas proximidades. Algúns deles desprázanse camiñando ao centro, outros en coches particulares e unha parte no bus escolar desde a parroquia de Belesar. Os desprazamentos por outros medios de locomoción máis saudables: patines ou bicicletas son anecdóticos.

As actividades que practican no seu tempo de lecer son variadas, aínda que unha parte importante dos nenos xogan ao fútbol, tamén os hai xogando ao baloncesto, atletismo, tenis... As nenas destacan pola participación en actividades rítmicas, tamén participan en baloncesto, fútbol, atletismo...

En xeral os nenos realizan máis actividade física cas nenas no seu tempo de lecer.

A participación nas actividades físicas ofertadas no recreo destacan pola alta participación xeral. Nos últimos anos está incrementándose a participación das nenas.

Destaca a alta aceptación nas actividades complementarias cun matiz físico da maior parte do alumnado.

O alto índice de obesidade e sobrepeso estatal e en particular na comunidade autónoma é xa un acicate para desenvolver un programa organizado de promoción das actividades físicas. Pero ademais resulta alarmante as altos porcentaxes de alumnado nesta situación.

O centro participa no proxecto de vida activa e deportiva (PVAD). Todos os anos o alumnado da ESO realiza as probas DAFIS intimamente relacionadas coa saúde. Nestas probas mídense parámetros antropométricos e funcionais.

Outra da circunstancia preocupante do noso alumnado é a alimentación malsana baseada en produtos ultraprocesados e paralelo a este o descoñecemento das bases dunha alimentación saudable, así como coñecementos básicos sobre etiquetado alimentario.

A adición ás novas tecnoloxías reflectidas no tempo adicado ás pantallas dos adolescentes reduce o tempo de actividade física e incrementa o sedentarismo e con elo as enfermidades non transmisibles (cancro, diabetes tipo 2 ou as enfermidades cardiovasculares). O alumnado pasa moitas horas fronte a unha pantalla e en ocasións non ten ningún control parental. Isto non só incide no sedentarismo senón noutras condutas prexudiciais como o desarraigo social, problemas de visión, escaseza e mala calidade do sono...

O inicio no tabaco ou no alcohol son dúas circunstancias que soen aparecer de forma conxunta nos inicios da adolescencia. O caso desta localidade non é unha excepción e segue existindo un certo número de escolares que fuman e se decatan ao cabo de pouco tempo que teñen unha dependencia arraigada. Co alcohol a circunstancia soe ser máis permisiva pois non se ve como unha adición e constitúe un dos ritos de iniciación dos nosos adolescentes.

Tamén existe a menor escala consumo de cannabis nos cursos máis altos pero que polo de agora resulta case desprezable. Non se aprecian consumo doutras drogas (psicoactivas, de deseño...)

No caso da hixiene persoal o o centro ofrece a posibilidade de cumprir esta necesidade básica. Existen vestiarios ben dotados a disposición de todo o alumnado nas distintas dependencias, desde o propio centro ata as instalacións que cede o concello (pavillón municipal e campo do Aral).

O centro escolar está a traballar nos seguintes proxectos que teñen como finalidade as diferentes vertentes da saúde:

- PVAD: DAFIS, XOGADE
- EduSaúde
- Inclue-T
- Iguala-T
- Convive-T
- Emociona-T
- Apuntámonos a non beber
- Clases sen fume
- Aliméntate Ben
- Quérote Máis
- Quincena da froita e da leite
- A que xogamos?

c) Obxectivos e indicadores.

- Aumentar o tempo de actividade física efectivo. Valoración do tempo diario adicado ao exercicio físico.
- Incrementar o tempo de exercicio entre moderado e vigoroso. A OMS e o ministerio de sanidade recomendan que s adolescentes fagan un mínimo de 60 minutos de exercicio diario entre moderado e vigoroso.
- Incentivar e incrementar as actividades de fortalecemento muscular e mellora da masa ósea que inclúan os grandes grupos musculares. É preciso polo tanto facer actividades de forza que inicialmente faranse usando o propio peso corporal. Estas actividades deberían facerse ao menos tres veces por semana.
- Coñecer os datos relativos á unha condición física saudable: datos antropométricos e funcionais (probos DAFIS)
- Reducir os períodos sedentarios prolongados. Minimizando o traslado por medios motorizados e promovendo o uso do propio corpo, bicicleta, patinete...
- Limitar o tempo fronte ás pantallas (móviles, videoxogos, ordenadores...) con fins recreativos a un máximo de dúas horas ao día.
- **Aumentar a participación nas actividades propostas polo centro escolar; clases de educación física, saídas escolares, obradoiros.**
- **Aumentar o tempo de actividade física nos recreos.**
- Fomentar as actividades inclusivas suprimindo as barreiras derivadas das condicións persoais ou sociais do alumnado.
- Fomentar as actividades igualitarias, incentivar as agrupacións e participación equitativa no espazo.
- Incrementar e fomentar o consumo de produtos saudables.
- **Diminuír o consumo de produtos malsanos, ultraprocesados.**
- **Incrementar o consumo de auga da billa .**
- Coñecer as estratexias da industria alimentaria e reflexionar sobre a incidencia na saúde.
- Coñecer as bases dunha alimentación saudable coas novas guías alimentarias.
- **Respectar as horas de sono e a calidade do mesmo.**
- **Previr as condutas aditivas con e sen sustancia**
- Previr outras condutas prexudiciais para a saúde menos difundidas: queimaduras solares, hixiene bucal...
- Previr as lesións durante a práctica de actividade física
- Coñecer e aplicar os protocolos básicos de primeiros auxilios: RCP, OVACE.

- **Ofertar actividades variadas, innovadoras e que resulten atractivas ao alumnado no seu tempo de lecer.**
- escoitar as achegas do alumnado respectando as súas preferencias onde caiban todas as propostas, respectando: o uso do espazo, aos compañeiros e profesores e mantendo unha conduta respectuosa no trato (linguaxe e ton) así como salvagardando a integridade física dos participantes.
- **Fomentar os desprazamentos diarios ao centro escolar nun medio de locomoción sostible e saudable**

d) O patio como espazo de convivencia e promoción da actividade física

Os patios dos centros escolares son unhas ferramentas dun alto valor educativo. Moitas veces non se lles dá o xusto valor que conteñen polo seu sentido menos normativo. A súa ruptura co carácter académico da aprendizaxe na aula, sitúa a este espazo nunha illa onde os docentes semella, non debemos intervir. O recreo non conta para nota, podería ser o resume que definiría esta situación.

Sen embargo, nestes espazos os estudantes móstranse ao natural. Póñense de relevo que actividades prefiren, como se relacionan, que linguaxe empregan, as súas inquiredanzas, os seus prexuízos...

Diagnose

A información que proporciona o patio sobre o alumnado e o uso do espazo durante os recreos é variada:

- En ocasións inventa unhas normas propias: que deporte practícase nese espazo e quen pode practicalo (que sexo e de que idade). Esta circunstancia pode levar a exclusión doutro alumnado, un xogo excesivamente violento ou concorrido...
- Práctica de actividades de demostración de forza, pouco inclusivas que provocan un clima pouco acolledor do espazo e xeran situacións de risco para o resto do alumnado e profesorado.
- Exerce formas de ocupación do espazo onde os nenos amplían os seus dominios, mentres as nenas ven reducido o seus a zonas máis tranquilas e reducidas.
- A linguaxe empregada pon de manifesto condutas que na aula contrólense: linguaxe machista, homófobo, xenófobo, transfobo...
- Pon en práctica durante o xogo determinadas condutas: agresividade, volume de voz excesivo, copia de modelos de deportivos en boga, desprezo da diferenza...
- Crean situacións de marxinación nas actividades na que exclúen ao resto por diferentes causas: sexo, falta de habilidade...

- Predominan os xogos de carácter exclusivo fronte os de carácter inclusivo.
- Ás veces teñen incapacidade de xestionar eles mesmos o seu propio xogo dunha forma xusta e inclusiva onde todo o mundo teña cabida.
- Precisan da presenza do profesorado para regular e xestionar algunhas actividades e condutas.
- Aparece un afastamento do pavillón dunha parte dos escolares por diversas causas algunhas coñecidas (vergoña, excesivo ruído, agresividade...) e outras por coñecer (polo tipo de actividades, polas condutas...)
- Existe un temor ou inhibición, especialmente dalgunhas nenas, a participar nas actividades que propónse desde o departamento de educación física, se o profesor non está presente ou o xogo non está regulado.

Posibles medidas correctoras:

- Introducir normas no uso do espazo, onde todo o mundo poida participar en igualdade de oportunidades.
- Definir que tipo de actividades poden practicarse nos recreos.
- Permitir que o alumnado manifeste os seus intereses sobre que actividades ou xogos son do seu interese, facendo un especial fincapé nos xogos que prefiren as mulleres.
- Delimitar os espazos das diferentes actividades e xogos, onde unhas actividades poidan desenvolverse sen prexuízo das outras.
- Permitir o libre uso do espazo, onde unhas actividades non entren en conflito coas persoas ou con outras actividades.
- Limitar o uso de balóns brandos (foam) exceptuando os de baloncesto e voleibol, xa que teñen a súa particularidade no xogo e ademais non se perciben conflitos nin danos regulares. O resto de balóns e pelotas serán de material brando polas seguintes razóns: limita os accidentes por impacto de balóns; reduce os conflitos; o alumnado ten problemas para ceder o balón de xeito responsable e en moitas ocasións golpean o balón co pé sen medir as consecuencias.
- Fomentar as actividades con espazo dividido, pois son menos conflitivas. Neste tipo de actividades hai menos contacto e moitos alumnos e alumnas anímanse a practicalas: tenis de mesa, palas, bádminton, voleibol...
- Motivar ao alumnado coa creación de competicións: ligas, campionatos...
- Limitar o número de persoas que participan nunha actividade para controlar a masificación e reducir a conflitividade.
- Introducir novas actividades, xogos ou deportes para favorecer a diversidade e o achegamento ao exercicio físico. Ás veces o alumnado non realiza actividade física porque a oferta non lle satisface.

d) Procedemento de seguimento, avaliación e modificación do plan e, de ser o caso, de difusión.

Avaliación e seguimento da incidencia do plan:

- Medición a través de enquisa do tempo adicado á actividade física do alumnado.
- Medición da implicación do alumnado nas actividades físicas do centro: recreos, actividades complementarias...
- Incidencia da alimentación saudable durante os recreos.
- Grado de participación nas actividades nos recreos: nº de escolares.
- Grado de participación nas actividades nos recreos: nº alumnas.
- Nº de actividades complementarias e extraescolares que teñan relación coa actividade física.
- Índice de satisfacción do alumnado cos recreos, as actividades complementarias e extraescolares.
- Forma de desprazamento ao centro usando o propio corpo: a pé, en bicicleta, patinete...
- Aceptación das actividades nos recreos. Índice de satisfacción do alumnado.

Difusión:

- Todas as actividades relacionadas coa saúde publicaranse na web do centro.
- A plataforma abalar será o medio de comunicación coas familias.
- As actividades propostas e o plan de actividades físicas e hábitos saudables levaranse ao claustro e á comisión de coordinación pedagóxica.
- As titorías comunicarán o plan e as actividades ao alumnado.
- Desde a materia de educación física darase a información pertinente sobre actividades, celebracións, ligas, campionatos...