



XUNTA
DE GALICIA

COLEXIO RURAL
AGRUPADO
RAÍÑA ARAGONTA

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES



Versión: 1.0
Xaneiro 2026

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN.....	2
2. CONTEXTO	4
3. OBXECTIVOS DO PLAN	6
4. COMO ACTUAREMOS	7
5. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN.....	10
6. REFERENCIAS LEGAIS.....	11
ANEXOS.....	12



1. INTRODUCCIÓN E XUSTIFICACIÓN

Os nenos e as nenas galegas son a esperanza da nosa comunidade. O filósofo Nietzsche dicía, que o deporte e os xogos, en xeral, danlle ás persoas uns beneficios inmensos, tanto físicos como sociais. A Actividade física que realizamos entre os nosos iguais apórtanos esa capacidade de interactuar. É unha actividade que debe empezar dende os primeiros anos de vida e acompañarnos ao longo da nosa vida.

A nosa faceta educativa non debe limitarse a mera transmisión de contidos, senón en crear hábitos saudables no noso alumnado que se transfiran á vida diaria (desenvolvendo diferentes competencias clave).

O movemento, nas idades escolares, debe ter unha presenza importante na xornada escolar si se pretende axudar a erradicar o sedentarismo, que é un dos factores de risco identificados, que inflúen en algunhas das enfermidades máis estendidas na sociedade actual.

Os hábitos nutricionais son indispensables para a vida diaria. Unha alimentación sa e equilibrada é aquela que aporta os nutrientes nas cantidades recomendadas. Débense inxerir aqueles alimentos que nos aportan as vitaminas e minerais necesarios.

Non podemos esquecernos da hixiene, o uso correcto de espazos e materiais, roupa e calzado axeitados... Se todos estes factores se conxugan, o noso alumnado mellorará a súa competencia motriz, e polo tanto terá unha autonomía e autoestima superior.

A práctica de actividade física e a creación de hábitos, supón un obxectivo principal nesta etapa, tendo un tratamento dende varios niveis: obxectivos de etapa, contidos, criterios de avaliación...



En Galicia, o currículo da Educación Infantil, réxese polo Decreto 150/2022, do 8 de setembro polo que se establece a ordenación e currículo da Educación Infantil na Comunidade Autónoma de Galicia.

- OBX3. Adoptar modelos, normas e hábitos, desenvolvendo a confianza nas súas posibilidades e sentimentos de logro para promover un estilo de vida saudable e ecosocialmente responsable.
- Bloque 3. Hábitos de vida saudable para o autocoidado e o coidado da contorna
- Contidos: Hábitos e prácticas sostibles e ecosocialmente responsables relacionadas coa alimentación, coa hixiene, coa actividade física, co descanso, co autocoidado e co coidado da contorna.
- CA3.2. Recoñecer hábitos de saúde, alimentación saudable, hixiene corporal e benestar utilizando adecuadamente espazos e materiais.



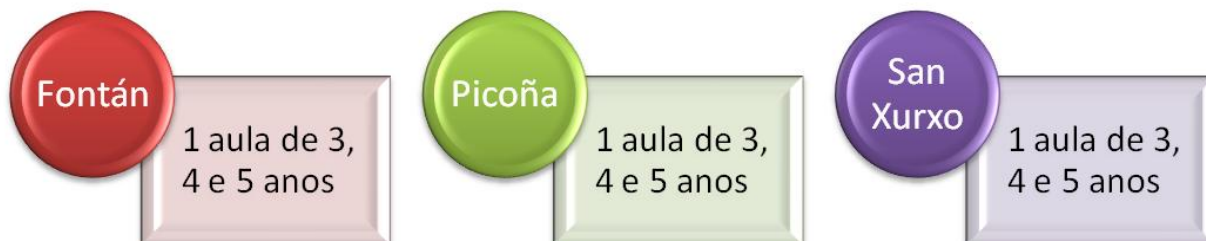
2. CONTEXTO

O Colexio Rural Agrupado (CRA) Raíña Aragonta foi constituído no ano 2001, unha vez aceptada pola Consellaría de Educación a proposta presentada polas mestras e mestres das antigas escolas unitarias. Dita proxecto foi previamente votado e resolto a favor por parte das nais e pais e obtivo o correspondente beneplácito do Concello de Salceda de Caselas.

O CRA Raíña Aragonta atópase no Concello de Salceda de Caselas. A sede do CRA no que están as aulas de *Esfarrapada*, están no núcleo urbano do Concello de Salceda e as restantes seis aulas en diversas parroquias do rural do concello.

O centro escolariza fundamentalmente a alumnas e alumnos da zona de influencia. Ao longo do curso o número de matrícula pode variar xa que se trata dun concello con moita mobilidade na súa poboación, pero cos datos do inicio do curso 2025/2026 contamos cun total de 189 nenas e nenos. O noso CRA é un centro de escolarización preferente TEA e no que todas as persoas teñen cabida xa que entendemos a diversidade como unha oportunidade de enriquecemento colectivo.

No centro impártese en xornada continuada o segundo ciclo de Educación Infantil funcionando actualmente 15 unidades de Educación Infantil distribuídas do seguinte modo:





3. OBXECTIVOS DO PLAN

- **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.
- **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.



4. COMO ACTUAREMOS

Tras un formulario que se lles presentou ás familias do alumnado do centro para recoller datos sobre a práctica diaria de deporte e exercicio físico así como da súa alimentación, podemos destacar os seguintes puntos:

Case o 50% das familias que participaron sinalaron que os seus fillos e fillas se moven ou xogan fóra do centro escolar entre 5 e 7 días, e que esta práctica adoita ser, maioritariamente, entre 30 e 60 minutos ao día.

Este tempo, na maioría dos casos participantes, sinalan que se destina a xogos de correr, saltar, andar en bicicleta ou patinete e a xogos de bailar ou moverse con música.

Sinalar tamén que, un 6% indicaron que os seus fillos ou fillas prefiren xogos tranquilos ou non practican deportes.

Por último, en canto ao movemento e práctica de exercicio físico, destaca que o 28% das familias participantes indican que dispoñen de pouco tempo, o 21% que non dispoñen de espazos ou materias para o seu desenvolvemento e o 47% indican que existen outros motivos polos cales é complicado que os seus fillos e fillas se movan máis, puntualizando que no outono/ inverno coa chegada do mal tempo, resulta máis complicado saír xogar fóra da casa, por exemplo.

En canto á alimentación, os resultados do formulario indican que o 75% do alumnado participante, sempre almorza antes de vir ao cole, fronte ao 14% que indica que a veces almorza, pero outras veces non.

En canto as merendas que se realizan a media mañá, o 33% adoita traer froita, o 29% bocadillo, o 28% iogur, o 6% galletas ou doces e o 4% outros produtos non



sinalados anteriormente. Moitas familias afirman que, as galletas e doces que merendan son de elaboración caseira.

Con todo, tamén se pode observar como case o 70% do alumnado participante, indican que comen doces ou bolería algún día da semana e o 4% todos os días.

Por último, en canto ao consumo de froita e verdura, pódese ver como máis da metade as consumen todos os días e o 4% case nunca.

Que facemos dende o centro para que o noso alumnado leve a cabo unha vida saudable?

- Fomento de actividade física
 - Sesións de EF: os nenos e nenas dispoñen dunha sesión semanal, de unha hora, para a práctica motriz.
 - Recreos activos: este curso, o centro participa nun PFPP, sobre Deseño de espazos inclusivos no CRA Raíña Aragonta.
 - Roteiros: ao longo do curso, organízanse varios roteiros guiados e organizados polas titorías, polo arredor do centro para gozar da natureza e facer exercicio.
 - Actividades extraescolares: dende a ANPA As Landras ofrécense numerosas actividades extraescolares para que os nenos e nenas coñezan e exploren o seu corpo: ximnasia rítmica, baile moderno, multideporte e música e baile.



- Promoción da alimentación saudable:
 - Calendario de merendas: ofrecemos un calendario semanal con dúas opcións de almozos saudables: merenda de elaboración caseira; froitas, verduras ou hortalizas; bocadillo ou iogur natural.
 - Talleres de comida sa e divertida: nas titorías, realízanse talleres prácticos para aprender a preparar opcións de comida saudables e atractivas.
 - Actividades extraescolares: dende a ANPA As Landras ofrécese a actividade de taller de cociña.

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



5. SEGUIMIENTO E AVALIACIÓN DO PLAN

O seguimento e avaliación continua permitirán axustar o plan segundo sexa necesario, asegurando que as accións se adapten ás necesidades cambiantes e os resultados sexan óptimos en canto á saúde e benestar da comunidade escolar.

Este seguimento do Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables e a súa avaliación realizaranse de xeito anual, recollendo as accións e actuacións realizadas, as propostas de mellora e as propostas de modificación a ter en conta para o Plan do seguinte curso. Dita avaliación será incluída na memoria da PXA do centro.



6. REFERENCIAS LEGAIS

- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación.
- Real Decreto 95/2022, de 1 de febrero, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Infantil.
- Decreto 150/2022, de 8 de septiembre, por el que se establece la ordenación y el currículo de la educación infantil en la Comunidad Autónoma de Galicia
- ORDE do 30 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 150/2022, do 8 de setembro, polo que se establece a ordenación e o currículo da educación infantil na Comunidade Autónoma de Galicia e se regula a avaliación nesa etapa educativa.



ANEXOS



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE
CULTURA, EDUCACIÓN
E UNIVERSIDADE

CRA RAÍÑA ARAGONTA
R/Rosalía de Castro Nº9. CP 36470
Salceda de Caselas - Pontevedra
Teléfono: 986349118



+ información



ALMORZOS SAUDABLES

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Merenda de elaboración caseira , non industrial: biscoito, chulas, filloas, hummus, guacamole...	Froita, verdura ou hortaliza plátano, mandarina, aguacate, tomate, cenoria...	Bocadillo (mellor se é integral): Aceite de oliva virxe, queixo, xamón, tomate, atún, mel...	logur natural , con ou sen "toppings"; copos de aveia, anacos de froita, mel...	Froita, verdura ou hortaliza (plátano, mandarina, aguacate, tomate, cenoria...)
OPCIÓN B	OPCIÓN B	OPCIÓN B	OPCIÓN B	OPCIÓN B
Froita, verdura ou hortaliza plátano, mandarina, aguacate, tomate, cenoria...	Bocadillo (mellor se é integral): Aceite de oliva virxe, queixo, xamón, tomate, atún, mel...	logur natural , con ou sen "toppings"; copos de aveia, anacos de froita, mel...	Froita, verdura ou hortaliza plátano, mandarina, aguacate, tomate, cenoria...	Bocadillo (mellor se é integral): Aceite de oliva virxe, queixo, xamón, tomate, atún, mel...