



PROGRAMACIÓN

DEPORTE É SAÚDE 2

CURSO 2025-2026 EOI CARBALLO



TEMÁTICA: SAÚDE E BENESTAR

Nº 2: PROXECTOS DE VIDA ACTIVA E DEPORTIVA-PVAD

ODS: 3

ÁMBITO: HÁBITOS SAUDABLES / INCLUSIÓN / MOBILIDADE

MODALIDADE 3: SAÚDE E BENESTAR

INTRODUCCIÓN

O deporte é unha actividade que transcende a mera práctica física e afecta ao desenvolvemento integral dos individuos: contribúe ao benestar físico e ao mental e, ademais, fomenta valores sociais e habilidades interpersoais.

A importancia da actividade física é incuestionable na prevención de enfermidades crónicas como a obesidade, algún tipo de diabetes e os problemas cardiovasculares. Nun mundo onde o sedentarismo é xa unha preocupación crecente, especialmente no ámbito escolar (horas lectivas na aula, tempo de ordenador e outras pantallas, tarefas na casa...), o deporte preséntase como unha solución efectiva. Coa incorporación de programas deportivos en centros educativos, foméntase un estilo de vida activo e faise fincapé na relevancia do coidado da saúde. A diferenza do que sucede en outros ámbitos do ensino (obligatorio, postobligatorio, universitario...), nos que existen materias como a Educación Física, instalacións deportivas para o alumnado..., eses programas cobran especial transcendencia se os aplicamos a unha EOI, institución dedicada ao ensino de idiomas, na que non se contemplan proxectos deportivos de ningún tipo.

Aos beneficios físicos, cómpre engadir o papel do deporte na saúde mental: a redución de síntomas de ansiedade e depresión, a mellora da autoestima e o manexo do estrés de maneira máis efectiva. Neste sentido, a actividade física axuda ao alumnado e o profesorado a afrontar presións académicas e sociais, pois funciona a modo de válvula de escape que permite liberar tensións e repercute no seu benestar emocional.

O deporte tamén fomenta o traballo en equipo e a colaboración. A través de actividades deportivas, as persoas aprenden a traballar xuntas por un obxectivo común, o que impulsa as habilidades de comunicación e liderado, competencias esenciais tanto no ámbito deportivo como na vida cotiá. Os centros educativos que promoven o deporte crean un ambiente onde se valoran a cooperación e o respecto, contribuíndo á formación de cidadáns responsables e comprometidos.

Finalmente, outro aspecto importante é a inclusión social que implica a práctica de deporte: nun entorno escolar, especialmente nunha EOI, as actividades deportivas poden unir a estudantes de diferentes orixes, culturas e habilidades, o que contribúe á construción dunha comunidade máis cohesiva que valora a diversidade.

OBXECTIVOS

Partindo dos beneficios do deporte na saúde física, na mental e nas interaccións humanas, os obxectivos son os que seguen:

1. Obxectivos xerais:

1.1. Integrar o deporte no entorno educativo dunha EOI, centro onde as actividades deportivas, a diferenza do que sucede en outras etapas do ensino, son inexistentes.

1.2. Achegar ao alumnado, profesorado e persoal de administración e servizos da EOI Carballo actividades deportivas populares (pilates, sendeirismo...), mais tamén outras que, sendo coñecidas, son pouco ou menos practicadas (vela, tiro con arco, equitación...).

2. Obxectivos específicos:

2.1. Promover a saúde e o benestar, resaltando a importancia do exercicio regular para combater problemas coma a obesidade, o sedentarismo...

2.2. Desenvolver habilidades físicas e sociais a través de experiencias deportivas de distinta índole.

2.3. Fomentar a participación do alumnado en actividades deportivas e o traballo en equipo, promovendo un ambiente accesible para todos.

2.4. Crear un sentido de comunidade, fortalecendo a súa presenza a través de eventos deportivos e actividades recreativas.

2.5. Incorporar a diversidade, asegurando un programa inclusivo que conte coas orixes, antecedentes e habilidades diferentes do alumnado.

ORGANIZACIÓN, DESENVOLVEMENTO E METODOLOXÍA

A organización das actividades do plan, nas que participan alumnado e profesorado da EOI Carballo, parten da focalización en tres deportes na convocatoria 2025-2026: aquagym, esgrima e equitación.

Canto ao desenvolvemento das actividades relacionadas con eles, *Deporte é saúde* escolle un deseño do PVDA autónomo, e a proposta consta de tres fases:

1. Relatorio por parte dunha persoa profesional do deporte, que poderá levarse a cabo en horario de mañá e tarde, atendendo, así, a todo o alumnado

2. Preparación de materiais informativos nos distintos idiomas impartidos na escola, que o profesorado levará ás aulas e coelaborará co alumnado implicado. Estas actividades de aula unen deporte e saúde, mais tamén outros aspectos transversais que de cada un se derivan. Así, cabe relacionar o aquagym coa inclusión (idade, capacidades diversas...), a esgrima coa concentración e a precisión, e a equitación co coidado e contacto cos animais.

3. Posta en práctica do deporte estudado, para a que, dependendo do que se trate, dispoñemos das instalacións do centro (Pazo da Cultura), outras no Concello de Carballo e tamén na Coruña.

A realización das actividades do plan contempla un curso completo, neste caso, o 2025-2026, e a temporalización é a seguinte: o primeiro trimestre dedícase a todas aquelas relacionadas co aquagym; o segundo céntrase na esgrima; e o terceiro terá como foco a equitación. Como as actividades deseñadas na aula xa están integradas dentro do horario escolar, a posta en práctica dos deportes nestas tres etapas cronolóxicas, dedicadas ao aquagym, a esgrima e a equitación, desenvolverase ao longo de varios venres pola tarde, sábados e domingos, para o que se elaborará un calendario de actividades e deportistas participantes.

A metodoloxía empregada nas tres fases de *Deporte é saúde* radica na participación activa da comunidade educativa na procura dos obxectivos específicos citados: ás sesións informativas dos profesionais, os materiais creados polo alumnado e profesorado nas aulas e a práctica dos deportes inscritos no programa 2025-2026, han de engadirse as experiencias das persoas participantes, pois é moi posible que algunhas xa coñezan as actividades nas que se focaliza o plan. Neste sentido, dar voz a aqueles que poden compartir esas vivencias serve de gran axuda á hora de saber dos beneficios do deporte en cuestión, como afectou á súa saúde, en que mellorou a súa calidade de vida... De todo isto darase conta a través da aula virtual *Deporte é Saúde*, creada en aberto no centro, que funcionará a modo de rexistro de todos os relatorios, as actividades de aula realizadas e as evidencias das experiencias deportivas, o que implica, por tanto, o uso de novas tecnoloxías que dinamicen o programa.

Canto ás sesións informativas sobre cada deporte e as prácticas dos mesmos, estas son as persoas expertas que colaboran no plan como profesoras e as institucións ás que pertencen:

Aquagym: Manuel Varela Bardanca,

Esgrima: Manuel Villadóniga Martín, Mestre de Esgrima e Campión do Mundo

Equitación: Rafael Benavente, profesor de equitación e profesional en doma clásica e vaqueira

Logos:



AVALIACIÓN

Para proceder a unha avaliación seria do proxecto, son varios os pasos que cómpre establecer, sempre comezando por datos iniciais de todas as persoas implicadas en *Deporte é saúde*.

Así, o punto de partida é unha Enquisa 0, cuestionario anónimo do que se extraerá información sobre o consumo de actividade física diaria e/ou semanal, participación nun deporte federado, hábitos alimentarios... Un segundo estadio corresponde aos cuestionarios realizados tras cada unha das actividades deportivas: as Enquisa 1 (aquagym), Enquisa 2 (esgrima) e Enquisa 3 (equitación) ofrecerán datos relevantes sobre o grao de satisfacción que estes deportes producen nas persoas participantes, a súa intención de abrazar ou rexeitar algún deles no presente/futuro... A última fase de avaliación (Enquisa 4) centrarase na satisfacción global de *Deporte é saúde*.

DATAS PREVISTAS PARA OS RELATORIOS

AQUAGYM: xoves 13 de novembro ás 11:00 e ás 19:00

ESGRIMA: xoves 22 de xaneiro ás 11:00 e ás 19:00

EQUITACIÓN: xoves 9 de abril ás 11:00 e ás 19:00

RELACIÓN DE PERSOAS INTEGRADAS EN *DEPORTE É SAÚDE*

Coordinador: Javier Tosar López (32793962X)

Profesorado: José Carlos Aradas Balbás (32790064E)
Raquel Cotelo Torres (47350825N)
Ana Isabel Felpete Facal (32805290E)
María Eugenia Martínez Fernández (53302800R)
Isabel Rama Nión (79315330Z)
Marisol Rodríguez Seoane (32824026J)
Julia Tombo Bastida (46895813D)
Óscar Varela Martínez (46910581B)

Alumnado: grupos de alemán, francés, inglés e español para estranxeiros desde o nivel A1 ata o C2.