

PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

INDICE

- a) Introducción, breve contextualización do plan no centro e xustificación.
- b) Análise do contexto, situación de partida no centro en relación á 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.
- c) Obxectivos e indicadores.
- d) Procedemento de seguimento, avaliación e modificación.
- e) Responsables.

a) Introducción, breve contextualización do plan no centro e xustificación.

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.

Análise do contexto, situación de partida no centro en relación á 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.

A Educación para a Saúde planéase como todas aquelas actuacións encamiñadas a favorecer nas persoas un xeito de pensar, de sentir e de comportarse que desenvolva ao máximo a súa capacidade de vivir individual e colectivamente en equilibrio co seu entorno físico, biolóxico e sociocultural.

Nun sentido amplo, considérase que a este enfoque na educación é unha educación para a vida dos individuos e dos grupos humanos. É o aprendizaxe das formas que permitan facer máis positivas as relacións con todo aquilo que se encontra no entorno, así como de xeito no que se pode mellorar o funcionamento do propio organismo, polo movemento e a integridade física, polo interese en coidar a mente e o corpo con actividade física e mental en absoluto equilibrio; medrando en seguridade en nós mesmos e sabendo que o noso corpo é de vital importancia que teña actividade física.

Tamén teremos actividades de carácter transversal:

1. **Día da froita.**
2. **Almorzos saudables no recreo:** Desde a titoría se fomenta o hábito no consumo de almorzos saudables, evitando graxas e azucres.
3. **Participación nos programas de saúde:** hixiene bucodental, prevención contra as drogas, afectivo-sexual etc.
4. Planificación de actividades no tempo de recreo, **“Recreos activos”**.
5. **Descansos activos entre sesións.**

6. Colaboración coa familia en **charlas sobre alimentación** e reunións cos pais e nais de carácter formativo. Charlas de temas relacionados coa educación para a saúde na Escola de Pais.
7. Realización de **murais, debuxos e revistas** desde as diferentes áreas sobre o tema de actividades física e os hábitos saudables.
8. **Fomentar a participación e formación do profesorado e das familias.**
9. Implicación desde a área de **educación física** en aspectos de autonomía.

c) Obxectivos e indicadores.

Bloques temáticos e obxectivos específicos de cada bloque.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

<https://jesuitinascoruna.es/razon-y-corazon>

CONCIENCIA EMOCIONAL

- Coñecemento das propias emocións.
 - Percibir con precisión os propios sentimentos emocións.
 - Identificar e definir os estados emocionais que experimenta a persoa en distintos momentos contemplando a posibilidade de experimentar emocións múltiples.
- Coñecemento das emocións dos demais.
 - Percibir con precisión as emocións e sentimentos dos demais.
 - Comprender as emocións das outras persoas.

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Expresión de emocións.
 - Expresar as emocións de forma apropiada e axustada ao contexto e circunstancias.

PLAN DE ACT. FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

- Comprender que o estado emocional interno no sempre se corresponde coa expresión externa. Isto se refire tanto nun mesmo como nos demais.
- Regulación de emocións e sentimentos.
 - Aceptar que os sentimentos e emocións, a miúdo, deben ser regulados.
Lo cal inclúe:
 - A regulación da impulsividade (ira, violencia, comportamentos de risco).
 - A tolerancia á frustración para prever estados emocionais negativos(ira, estrés, ansiedade, depresión).
 - Perseverar no logro dos obxectivos a pesar das dificultades.
- A capacidade para diferir recompensas inmediatas a favor de outras máis a longo prazo mais de orde superior, etc.
 - Adquirir unha valoración de si mesmo positiva, satisfactoria e axustada á realidade.
- Auto-motivación.
 - Adquirir a capacidade de auto-dirixir a nosa conducta e implicarse emocional mente en diversas actividades, o que implica un impulso a actuar cara o que queren.
- Responsabilidade.
 - Adquirir habilidades para revisar a propia conducta e asumir as consecuencias que se derivan dela, non culpando sempre aos demais dos propios erros.
 - Asumir a responsabilidade na toma de decisións.
- Resiliencia.
 - Dotar aos menores de enteireza ou fortaleza psicolóxica para superar obstáculos, sobrepoñerse e enfrontarse con éxito a períodos de dor

emocional ou situacións adversas que poden ser de diferente intensidade.

COMPETENCIA SOCIAL

TRABALLO EN VALORES: “BOS DÍAS”

[Enlace Genially - Bos Días 24/25](#)

- Habilidades sociais básicas.
 - Incorporar no repertorio habitual de comportamento do alumnado, conductas básicas de “boa educación ou bos modais” tales como: saudar, escoitar, despedirse, dar as grazas, pedir por favor, pedir desculpas, dialogar, gardar quenda, manter unha actitude dialogante, etc.
- Respecto polos demais.
 - Desenvolver nos menores unha actitude de consideración, aceptación e aprezo polas diferencias, individuais e grupais, de outras persoas.
- Comunicación expresiva.
 - Iniciar e manter conversacións con outras persoas (adultos ou iguais).
 - Expresar os propios pensamentos e sentimentos con claridade, tanto en comunicación verbal como non verbal, e amosar aos demais que son ben comprendidos.
- Comportamento pro-social e cooperativo. (A metodoloxía por Traballo cooperativo está a ser incluída nas programacións das áreas como metodoloxía activa principal na primaria)
 - Realizar accións en favor de outras persoas, sen que o soliciten.
- Prevención e solución de conflitos.

PLAN DE ACT. FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

- Identificar, anticiparse ou afrontar resolutiva mente conflitos sociais e problemas interpersoais.

COMPETENCIAS PARA A VIDA E O BIENESTAR

Plan de benestar no colexio.

- Cidadanía activa.
 - Coñecer os propios dereitos e deberes.
 - Desenvolver un sentimento de pertenza e certo grao de compromiso para a participación efectiva nun sistema democrático, a solidariedade, o exercicio de valores cívicos, o respecto polos valores multiculturais e a diversidade etc.
- Xerar experiencias óptimas na vida.
 - Dotar ao menor da capacidade para que poda crear por si mesmo situacións agradables e de benestar nas que as poda desenvolver e “sentirse feliz”.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLE ACTIVIDAD FÍSICA

ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA E RECREOS ACTIVOS

- Promover no alumnado a adquisición dos coñecementos, habilidades e actitudes que faciliten a adopción efectiva duns hábitos saudables.
- Fomentar a práctica deportiva en horario extraescolar coa incorporación a programas de actividades físicas e deportivas dentro do centro educativo.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

PROXECTO "SANOTE E MODALES" NO COLEXIO

<https://view.genial.ly/63446d9b7b9a9b0018392383/interactive-content-sanote-y-modales>

PLAN DE ACT. FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

- Facilitar a adopción dunha alimentación equilibrada mediante un deseño adecuado dos menús escolares.
- Favorecer no alumnado a adquisición dos coñecementos, habilidades e actitudes que faciliten a adopción efectiva duns hábitos de alimentación saudables.

AUTOCUIDADOS Y ACCIDENTALIDAD AUTOCUIDADOS

- **HIXIENE CORPORAL**
 - Valorar o seu propio corpo e percibir a limpeza como benestar persoal.
 - Valorar a hixiene como medida para conseguir maior benestar persoal na súa relación cos demais.
- **SALUD BUCODENTAL** (aséanse trala comida no comedor do colexio, sendo do servizo do comedor un noventa por cen dos alumnos do centro).
 - Coñecer a importancia do cepillado dental como medida de prevención da caries.
 - Identificar os alimentos cariogénicos.
- **HIXIENE DO SOÑO**
 - Comprender que durmir menos horas das necesarias pode producir problemas de saúde e de rendemento escolar.
- **HIXIENE POSTURAL**
 - Manter unha postura correcta cando estean sentados.
 - Transportar correctamente a mochila co material escolar de casa ao centro educativo.
- **FOTOPROTECCIÓN**
 - Coñecer cales son as horas nas que a exposición ao sol é máis perigosa.

PLAN DE ACT. FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

- Protexerse do sol mediante o uso de roupas adecuadas, gorras, gafas con filtros UV e cremas foto protectoras.

- ACCIDENTALIDAD
 - Seguridade e Educación Vial.
 - Proporcionar coñecementos e habilidades sobre normas básicas de seguridade vial.
 - Proporcionar coñecementos sobre a importancia do uso do casco e o el cinto de seguridade.

 - Seguridade na escola e no fogar.
 - Proporcionar coñecementos básicos sobre riscos evitables na súa actividade diaria.

USO POSITIVO DAS TIC

- ESTILOS DE VIDA SAUDABLE NUNHA SOCIEDADE DIXITAL.
 - Desenvolver competencias que favorezan hábitos de uso responsable, crítico, racional e reflexivo das TIC.
 - Prestar especial atención ao tempo de ocio e as TIC na infancia, promovendo alternativas de ocio saudable.

- ADICCIONES AS TIC.
 - Promover estratexias de prevención ante as repercusións negativas na saúde física e psicolóxica do alumnado polo uso inadecuado das TIC, prestando especial atención aos factores de risco, así como, as sinais de alarma que indiquen unha posible adicción.
 - Coñecer e favorecer os factores de protección que permitan dotar aos nenos e nenas de habilidades e competencias fronte as tecnoadiccións.

- BOAS PRÁCTICAS E RECOMENDACIÓNS.

PLAN DE ACT. FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

- Valorar a importancia de xestionar a identidade dixital de forma adecuada, segura e responsable.
- Ofrecer ao alumnado estratexias de protección e intervención ante ao ciberacoso. Tolerancia cero.
- Establecer recomendacións para un uso correcto e seguro de internet.

d) Procedemento de seguimento, avaliación e modificación.

Actividades que se realizarán co Programa “Coidar para crecer”, o cal constitúe unha ferramenta para o desenvolvemento da Competencia Clave do alumnado en materia de promoción da saúde, mediante o desenvolvemento de contidos relacionados coa educación socio-emocional, a alimentación e a actividade física, os hábitos de hixiene e autocoidado, o uso responsable das TIC ou a prevención de adicións, neste proxecto do colexio, co fin último de manter un estilo de vida saudable. As actividades máis importantes estarán dirixidas ao alumnado, relacionando os contidos do currículo co fomento de hábitos de vida saudable e máis concretamente, de alimentación saudable e consumo de froitas e verduras.

1) Exemplos de actividades específicas para el alumnado:

- **Lingua:**
 - Ampliación de vocabulario referente a alimentos, traballos con textos cuxo contido faga referencia a verduras e froitas.
- **Matemáticas:**
 - Trabállanse as operacións matemáticas e a resolución de problemas a través do peso e prezo de froitas e verduras.
- **Inglés:**
 - Ampliaremos o vocabulario referido a alimentos de orixe natural, pratos típicos de outras culturas, costumes de horarios de comidas...
- **Plástica:**
 - Incluiremos traballos de reprodución de bodegóns, hortos, árbores frutais...

PLAN DE ACT. FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

- Música:
 - escoitar estruturas harmónicas, música relaxante, cancións típicas de outras culturas... Cancións relacionadas con hábitos de vida saudable.
- Educación Física:
 - Fomentaremos o hábito da hixiene ao terminar a clase, promoveremos o gusto pola actividade física.
 - Potenciaremos os xogos populares nos horarios do recreo da xornada de mañá e o comedor.
- Ciencias Naturais:
 - Mostraremos ao alumnado o funcionamento do corpo humano e os beneficios duns hábitos saudables e unha alimentación equilibrada.
 - Ensinaremos a sembra, cultivo e desenvolvemento das árbores frutais, legumes, verduras, hortaliza...
- Ciencias Sociais:
 - Estudo dos principais cultivos da nosa comunidade.
 - Almorzos con produtos típicos destas datas, o Magosto, o Samaín, o folclore cos bailes galegos, etc.

e) Responsables.

Son responsables todo o persoal do centro, mais os titores na súa transmisión dos valores teñen que facer especial referencia á actividade física e a un exemplo de vida saudable.

