



PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

ELABORACIÓN: Seminario de Educación Física	REVISIÓN: EDE	APROBACIÓN: EDE
Data: Setembro 2024	Data: Setembro 2024	Data: Acta EDE nº 4 Setembro 2024
<small>Este documento é propiedade do COLEXIO CALASANZ, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así o estime oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como amosalo a empresas ou particulares sen a expresa autorización por escrito do Centro.</small>		



ÍNDICE

1. Introducción	3
2. Análise do contexto	3
3. Obxectivo xeral do Plan	6
3.1. Obxectivos específicos	6
3.2. Indicadores	7
4. Accións a levar a cabo	7
4.1. Dirección xeral e Direccións de etapa	7
4.2. Departamento de orientación	8
4.3. Titoría	8
4.4. Seminario de Educación Física	8
4.5. Enfermería escolar	9
4.6. Servizo de comedor	10
4.7. Club deportivo Calasanz	10
4.8. Extraescolares	11
5. Seguimento, avaliación e modificación do Plan	11
6. Difusión do Plan	11



1. Introducción

O presente Plan de Actividades Físicas e Hábitos Saudables realizase seguindo as directrices legislativas recollidas 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 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, a 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 e a ORDE do 26 de maio de 2023 pola que se desenvolve o Decreto 157/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a **ordenación e o currículo do bacharelato** 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.

2. Análise do contexto

O centro Educativo Privado-Concertado Colexio Calasanz – PP. Escolapios está situado na cidade da Coruña, Estrada dos Fortes, nº10. Atópase ubicado no ángulo N-NO da cidade, na zona de San Pedro de Visma, no barrio de Los Rosales. Este centro escolar ten como núcleos de poboación máis próximos os constituídos polos barrios de



Labañou e Cidade Escolar. Esta referencia xeográfica vese ampliada á hora de analizar a zona de influencia recoñecida pola delegación provincial da Consellería de Educación na Coruña para o centro, polo que tamén habería que ter en conta os barrios do Ventorrillo, Vioño, San Roque, Novo Mesoiro e a zona limítrofe de Arteixo. A poboación deste barrio é, na súa maioría, de mediana idade e de extracción social media.

Tras un análise cos alumnos e familias do centro en cuanto a práctica diaria de deporte e exercicio físico así como da súa alimentación e hábitos saudables de descanso e hixiene persoal poderíamos sinalar o seguintes puntos como datos destacados:

Deporte ou exercicio físico

- Un 28% do alumnado fai exercicio físico menos de 2 días á semana.
- Un 42% do alumnado fai exercicio físico 2-3 días á semana.
- Un 30% do alumnado fai exercicio físico máis de 3 días á semana.

Tempo de ocio persoal (música, amigos, lectura...)

- Un 50% do alumnado dedica 1-2 horas diarias para ocio persoal.
- Un 19% do alumnado dedica menos de 1 hora diarias para ocio persoal.
- Un 31% do alumnado dedica máis de 2 horas diarias para ocio persoal.

Dispositivos (TV, tablet, móbil...)

- Un 48% do alumnado dedica 2-3 horas diarias ao uso de dispositivos.
- Un 15% do alumnado dedica máis de 3 horas diarias ao uso de dispositivos.
- Un 37% do alumnado dedica menos de 1 hora diarias ao uso de dispositivos.

Hixiene persoal

- Un 69% do alumnado fai polo menos una ducha ao día.
- Un 25% do alumnado fai unha ducha 4-5 días por semana.
- Un 5% do alumnado fai unha ducha 2-3 días por semana.



Descanso

- Un 53% do alumnado durme 9 ou máis horas de noite.
- Un 40% do alumnado durme 7-8 horas de noite.
- Un 7% do alumnado durme 6 ou menos horas de noite.

Alimentación

- Un 60% do alumnado fai 5 ingestas diarias.
- Un 36,5% do alumnado fai 3-4 ingestas diarias.
- Un 3,5% do alumnado fai 2 ingestas diarias.
- Un 25% do alumnado come verduras 1-2 veces por semana.
- Un 38% do alumnado come verduras 3-4 veces por semana.
- Un 33% do alumnado come verduras máis de 4 veces por semana.
- Un 4% do alumnado non come verduras.
- Un 27,5% do alumnado come carne 1-2 veces por semana.
- Un 58% do alumnado come carne 3-4 veces por semana.
- Un 14% do alumnado come carne máis de 4 veces por semana.
- Un 0,5 % do alumnado non come carne.
- Un 70,6% do alumnado come pescado 1-2 veces por semana.
- Un 23% do alumnado come pescado 3-4 veces por semana.
- Un 3,7% do alumnado come pescado máis de 4 veces por semana.
- Un 2,7% do alumnado non come pescado.
- Un 11% do alumnado come fruta 1-2 veces por semana.
- Un 20% do alumnado come fruta 3-4 veces por semana.
- Un 66% do alumnado come fruta máis de 4 veces por semana.
- Un 3% do alumnado non come fruta.
- Un 18% do alumnado come procesados máis de 4 veces por semana.
- Un 25% do alumnado come procesados 3-4 veces por semana.
- Un 48% do alumnado come procesados 1-2 veces por semana.
- Un 9% do alumnado non come procesados.



3. Obxectivo xeral do Plan

Formar ao alumnado para que elixa condutas que favorezan a súa saúde e benestar, mediante a adquisición de coñecementos e habilidades en cuestión relacionadas coas competencias emocionais, nutrición, actividade física, hixiene persoal e hábitos saudables.

3.1 Obxectivos específicos

- Promover habilidades que lle permitan tomar conciencia das propias emocións e das dos demais.
- Desenvolver a empatía como valor fundamental para o crecemento persoal e social do noso alumnado.
- Potenciar a comunicación entre o alumnado como vehículo de resolución de conflitos e mediación.
- Sensibilizar ao alumnado e ás familias sobre a importancia do exercicio físico e unha alimentación equilibrada como medio para acadar a calidade de vida e a saúde.
- Fomentar que o noso alumnado consuma máis alimentos e menos produtos procesados.
- Promover o exercicio físico e os xogos para favorecer as habilidades motrices, sociais e cognitivas.
- Desenvolver no alumnado a súa autonomía no seu autocoidado.
- Desenvolver unha hixiene bucodental e corporal e hábitos alimentarios saudables e equilibrados.
- Promover condutas de saúde dirixidas á adopción de posturas saudables e ergonómicas.



3.2 Indicadores de logro

- Identifica, comprende e respecta as normas e regras dos xogos e actividades físicas.
- 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 en actividades físicas de distinta índole.
- Amosa interese por adquirir hábitos relacionados coa saúde e o benestar.
- Toma conciencia da importancia dunha boa alimentación e da hixiene corporal.
- Amosa interese polas distintas actividades que se poden desenvolver dende a Educación Física.

4. Accións a levar a cabo

4.1 Dirección xeral e Dirección de etapas

- *Almorzos saudables*: como centro educativo, preocupámonos polo benestar e a saúde dos pequenos e consideramos que os alimentos que os nenos/as levan na mochila para tomar a media mañá deben contribuír ao seu crecemento e desenvolvemento. O momento do almorzo é importante para os nenos/as xa que favorece o seu rendemento escolar nas últimas horas da mañá. Máis importante que a cantidade de alimentos, é a súa calidade, e dicir, o tipo de alimentos que se ofrecen. A nosa proposta fomenta unha dieta sana e contribúe á transmisión de hábitos de alimentación saudables.
- *Xornada de convivencia*: dende a Dirección xeral e as Direccións de etapa considérase moi importante iniciar o curso académico cunha xornada completa de convivencia entre os alumnos/as e profesores do mesmo nivel para fomentar o coñecemento e cohesión grupal. É por iso que se crea un itinerario que se leva a cabo ao longo dunha xornada do mes de setembro.



4.2 Departamento de orientación

- *Patios inclusivos:* céntrase en crear un patio del que todos e todas os alumnos e alumnas se sintan parte e partícipes. De esta xeito, preténdese mellorar o benestar do alumnado, a convivencia e, en extensión, o rendemento académico. Porque un patio que respecte e coide as necesidades de todos e todas se traducirá, indefectiblemente, nunha mellora do benestar en primeiro lugar, e nunha mellora del rendemento académico en último lugar.
- *Plan de convivencia:* o seu obxectivo principal é desenvolver actuacións para favorecer a mellora da convivencia e garantir o benestar da comunidade educativa.

4.3 Tutoría

- *Hixiene postural:* a educación en hixiene postural é necesaria actualmente no ámbito escolar xa que numerosos alumnos e alumnas poden sufrir danos na súa columna vertebral debido a unha mala postura ao sentarse na clase, a realización incorrecta de actividades físicas ou o exceso de peso nas mochilas, entre outros factores. E por iso que dende as tutorías principalmente fomentaremos os hábitos posturais correctos para que a estancia no colexio sexa o máis axeitada posible.

4.4 Seminario de Educación Física

- *Hixiene persoal:* dende o profesorado de educación física farase fincapé no uso de neceseres de áseo persoal para ser utilizados ao finalizar de cada sesións. Así mesmo fomentaremos a adquisición destes hábitos cara a súa vida cotiá incluíndo o respecto aos espazos e tempos de aseo.
- *Actividade física:* estará presente en todas as sesións de educación física, garantindo así un mínimo de exercicio físico semanal e fomentando o gusto polo deporte cara a súa organización semanal fóra do horario escolar.



- *Participación en actividades deportivas:* se organizarán actividades deportivas no centro (carreiras, partidos...) fomentando a participación de distintos membros da comunidade educativa (profesores, familias, alumnos...). Con ello, ademáis da cohesión, traballarase o comportamento en actividades físicas de grupo, sendo o profesorado o modelo de actitudes con compañeiros, con contrarios, con árbitro, respecto a norma...

4.5 Enfermería escolar

- *Talleres:* dende a enfermería do colexio, ademáis de coidar dos nosos alumnos/as faranse diferentes obradoiros nas 4 etapas educativas (infantil, primaria, secundaria e bacharelato) seguindo a organización que se detalla:

CURSO	OBRAOIRO	CURSO	OBRADOIRO
4ºEI	MANOS LIMPAS	1ºESO	RCP E PRIMEIROS AUXILIOS
5ºEI	SORRISOS SAUDABLES	2ºESO	RCP E PRIMEIROS AUXILIOS
6ºEI	112	3ºESO	RCP E PRIMEIROS AUXILIOS
1ºEP	SORRISOS BRILLANTES	4ºESO	RCP E PRIMEIROS AUXILIOS
2ºEP	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES	1º BACH	RCP E PRIMEIROS AUXILIOS
3ºEP	HÁBITOS SAUDABLES	2ºBACH	RCP E PRIMEIROS AUXILIOS
4ºEP	VENDAXE E CURAS BÁSICAS		
5ºEP	PRIMEIROS AUXILIOS I		
6ºEP	PRIMEIROS AUXILIOS II		



4.6 Servizo de comedor

- *Almorzo:* no servizo de madrugadores ofertarase o almorzo a aqueles alumnos ou alumnas que así o precisen.
- *Menús mensuais detallados:* na páxina web do colexio as familias usuarias deste servizo poderán atopar o menú mensual elaborado polos nutricionistas da empresa Mawersa e que se elaborará de xeito directo nas instalacións do colexio. Neste menú poderán consultarse o detalle da alimentación diaria en cuanto a kcal, proteínas, etc... Grazas a esta información, as familias poderán organizar o resto da alimentación na casa para conseguir así que sexa o máis equilibrada posible.
- *Hixiene bucodental:* de xeito diario, ao finalizar a comida e antes de incorporarse as clases da tarde, instarase ao alumnado ao cepillado dos dentes para facer desta acción un hábito e fomentar así a hixiene bucodental.
- *Sesta:* os usuarios do servizo de comedor pertencentes ao 4º curso de educación infantil poderán facer sesta antes de incorporarse as clases da tarde nunhas camas proporcionadas polo centro.

4.7 Club deportivo Calasanz

- *Deporte extraescolar:* ende o Club Deportivo Calasanz ofertarase os seguintes deportes para practicar fóra do horario escolar nas instalacións do centro.
 - Fútbol, fútbol sala e baloncesto.



4.8 Extraescolares

- *Ocio y deporte*: dende o propio centro ofertaranse as seguintes actividades de ocio ou deporte que axuden ao alumnado a diversificar o seu tempo libre e ocupalo con actividades lúdicas e artísticas:

- Judo
- Patinaxe
- Xadrez
- Yoga
- Movemento Calasanz
- Técnicas de estudo
- Robótica
- Ballet e baile galego
- Teatro
- Debuxo pintura
- Competencia dixital
- Coro e práctica vocal
- Escola de idiomas
- Multiactividade
- Iniciación musical
- Coro

5. Seguimento, avaliación e modificación do Plan

O 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 recollerase nun acta do Seminario de Educación Física e será incluída na memoria da PXA do centro.

6. Difusión do Plan

Este documento, recollerase na PXA e estará visible para o claustro na carpeta da nube do Seminario de Educación Física e no muro das familias para a súa consulta.