



Hábitos de vida saudables

Julio Iglesias Miranda... Mestre EF

A asignatura de educación física na etapa de primaria contempla un bloque de saúde. O devandito bloque abarca distintas posibilidades de traballo:

- Hábitos hixiénicos
- Educación postural
- Hábitos de vida saudables...

Nesta pequena reflexión, que non deixa de ser unha opinión persoal, centrareime nos hábitos de vida saudables, sobre todo no referente á actividade física.

Apreciamos na sociedade actual, en moitas ocasións, que a actividade física dun xeito continuo no curto, medio e longo prazo no transcurso da vida dunha persoa, é algo que se da en moi raras ocasións.

Por actividade física entenderase dende o feito de camiñar, practicar un xogo que requira exercicio físico

ou físico-mental, deportes (individuais, colectivos, no medio natural, pavillóns,...), etc...

Moitas veces confúndese a asignatura de educación física co deporte, cando o deporte é unha parte desa asignatura (e canto máis pequenos sexan @s nen@s menos parte debería corresponderlle).

Na etapa de primaria deberemos sentar as bases n@ nen@, do futuro adolescente, adulto, ancián que practique actividade física con moderación e regularidade dunha maneira axeitada para cada idade (o exceso de actividade física, frecuente en períodos concretos da vida dunha persoa, con patoloxías como por exemplo a "vigorexia", tampouco é algo aconsellable).

Chegada a puberdade e adolescencia, nos tempos actuais, moit@s nen@s deixan de facer exercicio físico, sendo esta unha etapa fundamental para afianzar unha forma de vida saudable, que os alonxe das drogas, de problemas de saúde física e mental e patoloxías sociais, que en moitas ocasións son consecuencia da falta de ocupación no seu tempo de lecer.

No ámbito meramente deportivo, e volvendo @ nen@ de primaria, o deporte debe comezar sendo deporte lecer e saúde para tod@s, con doses axeitadas a cada idade e persoa (non é igual un/unha nen@ de 6 anos que outro de 12 anos sen esquecer que tod@s @s nen@ son diferentes). Co transcurso dos anos, poderemos ter rapazes e rapazas que se podan adicar a un deporte ou unha

actividade física de maneira máis ou menos constante, e incluso algún a nivel medio ou de alta competición (moito menos saudable esta faceta do deporte pola carga de stress físico e de ansiedade). A E.F. na primaria debe contemplarse como o embrión dun futuro adulto non sedentario, pero para que isto ocorra tamén é necesaria a implicación doutros estamentos como profesores de ensino secundario, monitores entrenadores de diferentes modalidades deportivas e actividades de tempo libre, concellos e distintas institucións e empresas privadas. Hai que ter en conta que unha sociedade activa e con espazos e tempo para o seu "ocio saudable" implica un gran aforro en gastos sanitarios.

De nada vale practicar deporte durante uns poucos anos, incluso de media e alta competición, se despois, cousa que ocorre con frecuencia, acabamos tod@s tumbados no sofá. A activade física e deportiva de xeito eventual e aillado, non repercutirá na nosa calidade de vida; non se poderá apreciar na súa xusta valía se é "flor dun día" ou de etapas ailladas e/ou entrecortadas da nosa existencia. E por iso que, para que teñamos continuidade e sentido común na nosa práctica de actividade física de adultos, a asignatura de educación física xoga, na etapa de primaria, un papel fundamental.



Participantes carreira popular de Santiago 2008-12-10

Como todos os anos, un nutrido grupo de alumnos e alumnas do CEIP PIO XII, participou na Carreira Pedestre Popular, organizada que tradicionalmente ven organizando "El Correo Gallego". Achegamos a relación do alumnado participante:

NENOS

Matías Campos, Esteban Yáñez, Carlos Rodríguez, Alvaro Carballido, Brais Calvo, Xoa Fernández, Pablo García, Pablo Martínez Cajide, Jacobo Fernández, Sergio Sanmiguel, Mario Pampín, Andrés Mahía, Juan Carlos Dopico, Mario Pedro Rama, Jesús Fernando Salgado, Daniel Varela, Alejandro Manuel Baño, Angel Cereijo, Iago Novoa, Antón Moure, Manuel García, Pablo Martínez Iglesias, José Ricardo Suárez, Eduardo Toribio.

NENAS

Sofía Mascareñas, Sara Garrido, Tatiana López, María de los Angeles Sánchez, Marta Prieto, Xiana Nieves, Sara Rodríguez, Antía Suárez, María Isabel Moure, Xulia Lomba, Iris Durán, Marta Morato, Laura Domínguez, Laura Pedrouso, Fátima Castiñeiras, Blanca Anchústegui, Ixiar Pérez, Candela Vázquez, Laura Formoso, Rosa Villar, María García, Adriana López, Haizea Fidalgo, Inés González.



EXPOSICIÓN DE TROMPOS

Co motivo da celebración do Magosto, desde o Departamento de EF e en colaboración co Departamento de Actividades Complementarias e Extraescolares e o Departamento de Normalización Lingüística, organizamos unha "Exposición de trompos decorados". Para iso pedimos a todos os nenos e nenas que quixeran participar, que trouxeran un trompo pintado da casa. O trompo debería vir co nome e o curso.

Tamén se podían traer trompos antigos, dos pais ou avós. Todos os trompos foron devoltos ao termo da exposición.

Os profesores de EF recolleron os trompos entre o venres 7 e o luns 11 de Novembro, polas clases.

A exposición estivo aberta para todos os que quixeron visitala desde o día 11 ata o día 25 de Novembro.

Grazas a todas e a todos pola colaboración demostrada e todos e todas a practicar.



ORIENTACIÓN

Marita Vilar Armas...Orientadora

¿Cómo educamos?

Xa sabemos que non existen fórmulas máxicas que nos conviryan en pais ou educadores perfectos pero temos a obriga de facer canto esté nas nosas mans para dotar aos alumnos das ferramentas básicas para valerse na vida.

Invitámosvos a facer posible o reto que temos de formar, educar e preparar fillos para unha vida autónoma onde se teñan en conta os valores e o crecemento persoal.

Todos os anos no colexio, por medio da UMAD, lévase a cabo un curso de habilidades sociais en 6º curso, oito sesións, con distintos temas a tratar:

- Toma de decisións
- Dar unha negativa por resposta
- Poñerse no lugar do outro
- Dar e recibir opinións agradables
- Dar queixas
- Afrontar conflitos

Como pais podeades facer moitas cousas. Podemos falar de catro estilos educativos mais representativos.

¿Qué aspectos utilizas ti como pai/nai?

Actuando de forma democrática o teu fillo saberá distinguir as condutas adecuadas das que non o son. En xeral será unha persoa segura de si mesmo, con capacidade para opinar e tomar decisións.

Calquera dos estilos que se adopten o teu fillo debe saber que as normas son importantes para a convivencia, para que non haxa discusións ...

Podemos falar de distintos tipos de normas:

Normas relacionadas cos hábitos e rutinas. É hora de levantarse, de comer, de vela tele...Se o neno sabe o que ten que facer, custaralle menos realizalo. Asumirá con naturalidade que hora lles toca bañarse ou comer.

Normas relacionadas coa convivencia e límites. Son do tipo: debemos falar sen berrar, non se pega, pidense as cousas por favor, non se toca...

Na maioría dos casos as normas non se cumpren por algunha razón:

Se o neno incumple a norma e non ten ningunha consecuencia positiva ou negativa olvidada e actúa como se non a houbera.



Estilo autoritario: "As cousas son así porque o digoe eu".

Se actúas sempre de forma autoritaria, o teu fillo non aprenderá a distinguir entre o que está ben e o que está mal, porque todo depende do teu criterio. É posible que medre con medo e con falta de iniciativa.

Estilo permisivo: "Fai o que queiras, dame igual".

O teu fillo aprenderá que non hai normas. Seguramente será unha persoa pouco responsable, evitará o esforzo e será bastante infantil.

Estilo sobreprotector: "Non fagas iso que te podes facer dano".

O teu fillo non aprenderá a facer nada por si solo, dependerá sempre doutra persoa. O máis probable é que sexa un neno con medos e inseguridades.

Estilo democrático: "Vouche ensinar a que te desenvolves por ti mesmo".

Se na túa casa establecees unha norma pero ti non a cumples, para os fillos deixará de ser norma porque alguén tan importante coma ti non a cumpre.

Se a túa parella di que na casa non se berra pero ti o fas, ou se decides que hai que comerse todo o do prato, pero a túa parella retírallo cando non quere máis, entón non existe unha norma clara e non terá efecto sobre os fillos.

Cando estou cansada permito que a norma non se cumpra, pero mañá fago que se cumpra porque teño máis tempo, estoulle transmitindo aos fillos que a norma depende de cómo se atope papá ou mamá nese momento.

Resumindo: normas claras e sinxelas, coherentes, firmes e adaptadas ao grao de madurez dos fillos.



CEIP "Rodríguez Castelao" de Rianxo

Dentro das actividades de normalización lingüística, este ano temos previsto coñecer un Colexio de Rianxo, nun contorno galego falante. As alumnas e alumnos de 2ªA, xa lle enviaron unha carta de presentación.



Santiago 28 de outubro do 2008.

Queridos nenos e nenas de 2º do colexio de Rianxo:

Somos os nenos e nenas de 2ªA do Colexio Pío XII de Santiago. O noso colexio é grande, bonito, antigo e esta pintado de cor carne.

A nosa cidade non é nin moi grande nin moi pequena. Ten unha catedral, moitos colexios, institutos e universidade. Tamen ten prazas, parques e xardíns.

Gustaríamos coñecervos e ensinarvos o noso colexio e a nosa cidade. Tamen nos gustaría coñecer o voso colexio e a vosa vila.

Esperamos que veñades a vernos e mentres tanto escribídenos e contádenos moitas cousas.

Ata pronto.
Moitos bicos e apertas de todos nós.

ALGUNHAS ESPECIES EN PERIGO DE EXTINCIÓN EN GALICIA

O oso pardo

SARA PRIETO, RAQUEL QUERENTES.

O oso pardo en tempos pasados estivo presente en toda Europa, pero agora está en perigo de extinción. Quedan poucos e hai que facer o posíbel paraoidalos.

O oso pardo é un mamífero que non necesita as catro patas para desprazarse. Pode chegar ata os 200 quilos de peso. Ten o pelo de cor marrón e a súa cabeza é pequena en comparación co seu corpo. Do fociño ata o rabo pode chegar ata os 2 metros. Ten moi desenvolvido o olfacto e tamén o tacto pero case nada a vista. Gústalle o mel e é verdade que cando ve un formigueiro non se resiste, escárbao e ali deixa a súa pegada; pero iso converteuse nunha pista para os cazadores.

Vive nos Ancares ao leste de Galiza.



3°C

A pita do monte

ANXO VILLAYERDE, ENMANOEL PAZOS, BEA SALGADO, JORGE RIVAS, MARCOS RÍOS

A pita do monte ou pita monteira é unha ave que se atopa en perigo de extinción. Caracterízase por ter unha plumas debaixo do peteiro a xeito de barba e un rabo en forma de abano. A cor da plumaxe é diferente según o sexo. Os machos teñen a plumaxe negra con zonas azuis ou verdes no peito coas ás de cor castaño e manchiñas brancas no ventre e no rabo. As femias teñen as ás de cor castaña con abundosas pencaas brancas.

A pita do monte tarda en porse a voar e o seu voo é torpe.

Vive en zonas montañosas. En Galicia ata hai pouco había algunhas na Serra dos Ancares na Provincia de Lugo pero na actualidade non existe.

A súa dieta varía según a estación. No verán alimentase de herbas, lsndras, lagartos e serpes. No inverno mantense de follas de piñeiros, arandeiras e acibro.

As femias poñen entre cinco e doce ovos nuns furados no chan, chocándoos ela soa durante 28 a 30 días.

eu son, ti es...nos somos...de 1ºC

Eu son Laura
e lánome na auga.

Eu son Xago
e ás veces fago de mago.

Katka chámanme a min
e riome sen fin.

Eu son Samuel
e gústame comer pastel.

Eu son Juan Manuel
e xogo con Ismael.

Eu son David
e pícame o nariz.

Eu son Carlota
e teño unha pelota.

Eu son Arca
e teño unha avoa.

Eu son Niyra
e teño bonita a cara.

Eu son Rodrigo
e como pan de trigo.

Eu son Ismael
e quero moito a Abel.

Eu son Violeta
e teño unha coleta.

Eu son Borja
e gústame bailar a "jota".

Eu son Xel
e gústame comer con mantel.

Eu son Nuria
e gústame a chuvia.

Eu son Gabriel
e pinto con pincel.

Eu son Juan
e gústame moito o pan.

Eu son Pallo
e gústame comer pavo.

Eu son María
e gústame a sandía.

Eu son Yassin
é perdín o calcetín.

Eu son Pedro
e nunca teño medo.

Eu son Sara
e gústame a fabada.

Eu son Miguel
e gústame o mel.

Eu son Roque
e gústame remar no bote.

Eu son Raúl
e gústame faper turururí!

Eu son Pepe
e gústame o "pe pe".

