



PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS E HÁBITOS SAUDABLES

IES AGRA DE LEBORÍS

CURSO 2022-2023

INDICE

	Pax.
1. XUSTIFICACIÓN DO PLAN	4
1.1. Marco normativo de referencia	4
1.2. Datos básicos do centro	9
1.3. Contextualización do plan segundo o noso proxecto educativo	11
2. ANÁLISE DA REALIDADE DO CENTRO	13
2.1. Datos específicos relacionados cos estilos de vida	13
2.2. Ámbitos temporais de actuación	16
2.3. Análise diagnóstica DAFO	17
3. OBXECTIVOS	21
4. LIÑAS DE ACTUACIÓNS E ACTIVIDADES A REALIZAR	22
Liña 4.1. A vida activa, saudable e autónoma por parte da comunidade educativa	22
Liña 4.2. O selo de vida saudable do Ministerio de Educación e Formación Profesional	23
Liña 4.3. A práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar	24
Liña 4.4. As datas conmemorativas sobre hábitos relacionados coa correcta alimentación	25
Liña 4.5. Os primeiros auxilios básicos ante lesións e accidentes e emprego da caixa de primeiros auxilios	26
Liña 4.6. As aprendizaxes específicas dende os ámbitos lingüístico-social e científico-tecnolóxico para mellorar a vida activa e saudable	27
Liña 4.7. O benestar emocional do alumnado coa a realización de actividades físico-deportivas	29
Liña 4.8. O plan proxecta: proxecto de vida activa e deportiva	30



	Pax.
Liña 4.9. Os principais problemas de saúde e medidas a seguir no contexto escolar, priorizando os casos do alumnado con problemas de saúde e activando a alerta sanitaria	31
Liña 4.10. Os hábitos de estilos de vida saudables nas familias	32
Liña 4.11. As colaboracións coa Concellería de Deportes, o centro de saúde e os clubs deportivos	33
5. RECURSOS HUMANOS, MATERIAIS E ORGANIZATIVOS	34
5.1. Recursos humanos	34
5.2. Recursos materiais	35
5.3. Recursos organizativos	35
6. AVALIACIÓN DO PLAN	36
6.1. Criterios de avaliación	36
6.2. Procedementos de avaliación	37
6.3. Instrumentos de avaliación	37
6.4. Indicadores de logro	37
7. DIFUSIÓN DO PLAN	39
8. ANEXO. Actividade específica “Gardas Activas”	41



1. XUSTIFICACIÓN DO PLAN

1.1. MARCO NORMATIVO DE REFERENCIA

A **Lei Orgánica 3/2020**, do 29 de decembro, pola **que se modifica a Lei Orgánica 2/2006**, do 3 de maio, de Educación (**LOMLOE**), derogou a LOMCE e introduce modificacións na LOE.

Baseándose en principios como o **respecto aos dereitos da infancia, a educación inclusiva, a equidade, a igualdade de xénero e a orientación educativa e profesional**, a LOMLOE establece os seguintes **fins do sistema educativo**, a maioría contemplados na LOE:

- Pleno desenvolvemento da **personalidade e capacidades** de alumnos/as.
- Educación no respecto aos **dereitos e liberdades fundamentais, igualdade de dereitos e non discriminación**.
- Educación no exercicio da **tolerancia e a liberdade** dentro dos principios democráticos de convivencia e a prevención de conflitos.
- Educación na **responsabilidade individual, mérito e esforzo persoal**.
- Formación para a **paz, respecto aos dereitos humanos, aos seres vivos e ao medio ambiente**.
- Desenvolvemento da capacidade dos estudantes para **regular o seu propio aprendizaxe**.
- Formación no **respecto e recoñecemento da pluralidade lingüística e cultural** de España e da interculturalidade como elemento enriquecedor da sociedade.
- Adquisición de **hábitos de traballo** en todos os ámbitos de coñecemento.
- Capacitación para o **exercicio de actividades profesionais, actividades de coidado e de colaboración social**.
- Capacitación para a **comunicación en lingua oficial, cooficial e estranxeira**.
- Preparación para o exercicio da **cidadanía e a participación activa na vida económica, social e cultural**.
- Capacitación para garantir a plena **inserción do alumnado na sociedade dixital**.

No **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.

No **Título preliminar**, nas Disposicións xerais, no **Artigo 7**. Obxectivos da etapa, concrétese o seguinte obxectivo:

k) Coñecer e aceptar o funcionamento do propio corpo e do das outras persoas, respectar as diferenzas, afianzar os hábitos de coidado e saúde corporais e incorporar a educación física e a práctica do deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Coñecer e valorar a dimensión humana da sexualidade en toda a súa diversidade. Valorar criticamente os hábitos sociais relacionados coa saúde, o consumo, o coidado, a empatía e o respecto cara aos seres vivos, especialmente os animais, e o ambiente, contribuíndo á súa conservación e á súa mellora.

No **Título I**, de Organización e desenvolvemento, no **CAPÍTULO II Desenvolvemento do currículo**, no **Artigo 18**. Elementos transversais, concrétese o que segue:

2. En todo caso, fomentaranse de maneira transversal a igualdade entre mulleres e homes, a educación para a saúde, incluída a afectivo-sexual, a formación estética, a concienciación e formación sobre o cambio climático, a educación para a sustentabilidade e o consumo responsable, o respecto mutuo e a cooperación entre iguais.

O **Título III** dedícase a diferentes plans educativos relevantes e estratéxicos para o sistema educativo galego, entroncados cos compromisos asumidos polos distintos sistemas a nivel europeo no Marco para a cooperación europea en educación e formación, e coas necesidades propias dun sistema destinado a proporcionarlle ao alumnado as competencias cruciais para as cidadás e os cidadáns do século XXI. Regúlanse certos aspectos das bibliotecas escolares e o fomento da lectura, e do proceso de educación dixital, en que a promoción do uso das tecnoloxías da información e da comunicación constitúe un factor esencial para facilitar cambios metodolóxicos que proporcionen novos elementos e oportunidades para o éxito educativo en Galicia. Igualmente, faise fincapé na promoción de estilos de vida saudables entre o alumnado desta etapa, esencial para o seu desenvolvemento.

No **Artigo 38**. Promoción de estilos de vida saudables, establece os seguintes puntos:

1. Os centros docentes deberán incluír dentro do seu **proxecto educativo e funcional** un plan de actividades físicas e hábitos saudables coa finalidade da



práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar e da promoción dunha vida activa, saudable e autónoma, por parte das alumnas e dos alumnos, e que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.

2. O deseño, a coordinación e a supervisión das medidas que se adopten serán asumidas polo profesorado coa cualificación ou especialización adecuada, e de acordo cos recursos dispoñibles.

Por outro lado, tomado como referencia ás Competencias clave, podemos priorizar a que segue:

CPSAA- Competencia persoal, social e de aprender a aprender.

A competencia persoal, social e de aprender a aprender implica a capacidade de reflexionar sobre un mesmo para autoconñecerse, aceptarse e promover un crecemento persoal constante; xestionar o tempo e a información eficazmente; colaborar con outros de forma construtiva; manter a resiliencia; e xestionar a aprendizaxe ao longo da vida. Inclúe tamén a capacidade de facerlles fronte á incerteza e á complexidade; adaptarse aos cambios; aprender a xestionar os procesos metacognitivos; identificar condutas contrarias á convivencia e desenvolver estratexias para abordalas; contribuír ao benestar físico, mental e emocional propio e das demais persoas, desenvolvendo habilidades para coidarse a si mesmo e a quen o rodea a través da corresponsabilidade; ser capaz de levar unha vida orientada ao futuro; así como expresar empatía e abordar os conflitos nun contexto integrador e de apoio.

No DECRETO 157/2022, do 15 de setembro, polo que se establecen a ordenación e o currículo do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia, no Título preliminar, nas Disposicións xerais, no Artigo 7. Obxectivos da etapa, concréntanse os seguintes obxectivos:

m) Utilizar a educación física e o deporte para favorecer o desenvolvemento persoal e social. Afianzar os hábitos de actividades físico-deportivas para favorecer o benestar físico e mental, así como medio de desenvolvemento persoal e social.

n) Afianzar actitudes de respecto e prevención no ámbito da mobilidade segura e saudable.



o) Fomentar unha actitude responsable e comprometida na loita contra o cambio climático e na defensa do desenvolvemento sustentable.

No CAPÍTULO II, de Desenvolvemento do currículo, no Artigo 19. Elementos transversais, concrétnanse os seguintes puntos:

1. Sen prexuízo do seu tratamento específico nalgunhas das materias da etapa, a comprensión de lectura, a expresión oral e escrita, a comunicación audiovisual, a competencia dixital, o emprendemento social e empresarial, o fomento do espírito crítico e científico, a educación emocional e en valores, a igualdade de xénero e a creatividade traballaranse en todas as materias.
2. Do mesmo xeito, promoverase a aprendizaxe da prevención e resolución pacífica de conflitos en todos os ámbitos da vida persoal, familiar e social, así como dos valores que sustentan a liberdade, a xustiza, a igualdade, o pluralismo político, a paz, a democracia, o respecto polos dereitos humanos e o rexeitamento de calquera tipo de violencia, a pluralidade, e o respecto polo Estado de dereito.
3. Evitaranse os comportamentos, os estereotipos e os contidos sexistas, así como aqueles que supoñan discriminación por razón da orientación sexual ou da identidade de xénero, e incorporarase transversalmente a realidade homosexual, bisexual, transexual, transxénero e intersexual. Así mesmo, empregarase unha linguaxe libre de prexuízos e estereotipos sexistas e que sexa non sexista, nos termos establecidos legalmente.
4. A consellería con competencias en materia de educación fomentará as medidas para que o alumnado participe en actividades que lle permitan afianzar o espírito emprendedor e a iniciativa empresarial a partir de aptitudes como a creatividade, a autonomía, a iniciativa, o traballo en equipo, a confianza nun mesmo e o sentido crítico.

O **Título III** dedícase a diferentes plans educativos relevantes e estratéxicos para o sistema educativo galego, entroncados cos compromisos asumidos polos distintos sistemas a nivel europeo no Marco para a cooperación europea en educación e formación, e coas necesidades propias dun sistema destinado a proporcionar ao alumnado as competencias cruciais para as cidadás e os cidadáns do século XXI. Regúlanse certos aspectos das bibliotecas escolares e o fomento da lectura, e do proceso de educación dixital, no que a promoción do uso das tecnoloxías da información e da comunicación constitúe un factor esencial para facilitar cambios metodolóxicos que proporcionen novos elementos e

oportunidades para o éxito educativo en Galicia. Igualmente, **faise fincapé na promoción de estilos de vida saudables entre o alumnado desta etapa, esencial para o seu desenvolvemento.**

No Artigo 36. Promoción de estilos de vida saudables, establece o seguinte punto:

1. Os centros docentes deberán incluír, dentro do seu proxecto educativo e funcional, un **plan de actividades físicas e hábitos saudables** coa finalidade da promoción da práctica de deporte e exercicio físico e dunha vida activa, saudable e autónoma por parte das alumnas e dos alumnos, que se concretará anualmente na programación xeral anual a través das correspondentes actuacións.

Atendendo as **competencias profesionais docentes**, estruturase en tres áreas: pedagóxica, profesional e social.

- Na área **pedagóxica** abarca a competencia didáctico-metodolóxica, a competencia comunicativa e a competencia dixital.
- Na área **profesional** abarca a competencia en desenvolvemento profesional, e a competencia en organización escolar e colaboración.
- Na área **social** abarca a competencia en **saúde, seguridade e benestar social**, e a competencia inclusiva, social e cidadá.

Na competencia en **saúde, seguridade e benestar** no descriptor competencial de **xestión e promoción do benestar e desenvolvemento físico**, búscase facilitar, a través da innovación educativa, a investigación e a aplicación de metodoloxías axeitadas, que o conxunto da comunidade educativa se implique e adopte un estilo de vida saudable baseado:

- Na calidade nutricional da dieta,
- Na práctica da actividade física,
- Na redución de condutas sedentarias e
- Na prevención das dependencias e do consumo de substancias que serán adicción.

Para cada un dos descritores nos que se organizan todos os indicadores aténdese a tres niveis:

- **Básico:** adquire e transmite coñecementos sobre a saúde física e propugna actitudes axeitadas para o desenvolvemento físico integral do alumnado, promovendo, con orientación e apoio por parte do profesorado con experiencia e especialistas na materia, a implantación dun estilo de vida saudable.

- **Medio:** promove activamente un clima escolar axeitado para o correcto desenvolvemento físico e protector integral da saúde, traballando na autonomía do alumnado relativa ao coidado do seu corpo e aplicando medidas preventivas de condutas sedentarias e adiccións.
- **Avanzado:** deseña accións destinadas a promover un estilo de vida saudable na escola, define e implementa medidas de prevención de situacións de risco sanitario, e orienta e forma o profesorado do centro en materia de saúde e desenvolvemento físico integral.

(Fonte: Congreso sobre as competencias profesionais docentes celebrado con data 29 de marzo de 2023 en Santiago de Compostela).

Segundo o establecido nos obxectivos específicos do noso Proxecto Educativo e Funcional:

Dinamizar e promover hábitos de vida activa e saudable, buscando o incremento diario de actividade física que realiza o alumnado.

1.2. DATOS BÁSICOS DO CENTRO

Nome do centro	IES Agra de Leborís
Código de centro	15027654
Correo do centro	ies.agra.leboris@edu.xunta.gal
Web do centro	http://www.edu.xunta.gal/centros/iesagraleboris/
Teléfono de contacto	881880676
Enderezo	R/Manuel Murguía s/n – A Laracha

Datos do PEC respecto ás etapas educativas no curso 2021-2022

Etapas	Liñas	Alumnado
ESO	4 liñas por nivel da ESO Desdobre dos grupos de 1º e 2º da ESO	410
Bacharelato	1 liña da Modalidade Ciencias por nivel 1 liña Modalidade Humanidades e Ciencias Sociais por nivel	102
Total alumnado		512

Datos do PEC respecto ás etapas educativas no curso 2022-2023

Etapa	Liñas	Alumnado
ESO	Liña 4 en 1º e 3º da ESO Liña 5 en 2º da ESO (por desdobre) Liña 3 en 4º da ESO	523
Bacharelato	2 liñas na Modalidade Ciencias e Tecnoloxía en 1º de Bacharelato 1 liña na Modalidade de Ciencias en 2º de Bacharelato 1 liña Modalidade Humanidades e Ciencias Sociais por nivel de Bacharelato.	

Datos do PEC respecto do profesorado no curso 2021-2022 e curso 2022-2023

Departamentos	CURSO 2021-2022		CURSO 2022-2023	
	Mestres	PES	Mestres	PES
Biología e Xeoloxía	0	3	0	3
Física e Química	0	3	0	2
Economía	0	1	0	1
Educación Física	0	3	0	2
Educación Plástica	0	2	0	2
Filosofía	0	1	0	2
Latín	0	1	0	1
Lingua Galega e Literatura	0	4	0	4
Lingua Castelá e Literatura	1	3	1	3
Lingua Estranxeira Inglés	0	3	0	3
Lingua Estranxeira Francés	0	2	0	3
Matemáticas	0	5	0	5
Música	0	2	0	1
Orientación Educativa	2	2	0	2
Relixión	0	2	0	2
Tecnoloxía	0	3	0	3
Xeografía e Historia	0	4	0	3

1.3. CONTEXTUALIZACIÓN DO PLAN SEGUNDO O NOSO PROXECTO EDUCATIVO

O centro está situado no concello da Laracha, na comarca de Bergantiños. Atópase na Rúa Manuel Murguía, xunto á Biblioteca Municipal e moi preto da Casa da Cultura e da piscina. Estamos a 24,8 Km da Coruña e a 11,3 Km de Carballo.

O mapa da situación xeográfica do Concello, na estrada AC 552 que vai da Coruña a Fisterra:



Acolle alumnado de todo o concello e localidades limítrofes. Os centros adscritos ao noso instituto son:

- O CEIP Ramón Otero Pedrayo da Laracha.
- O CEIP Alfredo Brañas de Paiosaco.
- O CEIP de Caión.

Segundo datos aportados polo propio Concello da Laracha a poboación coa que conta é de 11.602 habitantes, segundo os datos do padrón municipal a 20 de xuño de 2021.

O termo municipal ten unha extensión de 125,95 km² repartidos en 13 parroquias e máis de 300 núcleos de poboación, dos cales soamente tres son urbanos. Precisamente nas vilas da Laracha, Paiosaco e Caión residen practicamente a metade dos habitantes, sendo a outra metade veciños/as residentes en zonas rurais.



Nos últimos anos estase a rexistrar un progresivo aumento da poboación, circunstancia que se fixo aínda máis notable desde a pandemia do coronavirus.

Durante décadas a agricultura e gandaría foron os motores económicos do municipio, que foi considerado como *graneiro de Galicia* pola súa alta produción debido á fertilidade da terra. A día de hoxe ditas actividades seguen tendo certa importancia e contan con profesionais de primeiro nivel, aínda que a maioría das explotacións son de pequena entidade e mesmo de autoconsumo.

Na única saída ao mar do municipio, a vila de Caión, o sector pesqueiro que, tan importante foi décadas atrás, perdeu gran relevancia en favor das embarcacións de recreo.

A día de hoxe os sectores económicos máis importantes do Concello da Laracha son os servizos, o turismo, a construción e especialmente o industrial, grazas á implantación de firmas de primeiro nivel nacional e mesmo mundial no parque empresarial.

Tendo en conta a contextualización do noso proxecto educativo, en proceso de permanente actualización, concréntanse aqueles plans e proxectos específicos que se van desenvolver, incluíndose agora o propio plan de promoción de estilos de vida saudables que se integra como un documento máis de traballo de especial relevancia.

2. ANÁLISE DA REALIDADE DO CENTRO

2.1. DATOS ESPECÍFICOS DO ALUMNADO RELACIONADOS COS ESTILOS DE VIDA

- Enquisas ao alumnado

No Departamento de Educación física, no inicio de cada curso escolar, solicítase ao alumnado que traia cuberta e asinada da casa unha “Ficha de Saúde”, con datos e información relevante para ter en conta nas clases prácticas da materia. Nesta ficha solicítase, ademais, información acerca da actividade física practicada na actualidade e da practicada anteriormente, se está federado/a, club, etc.

Con estes datos, podemos facer unha valoración xeral da actividade física realizada polo alumnado do IES Agra de Leborís neste curso 2022-2023:

	Alumnado que SI practica algunha Actividade Física de forma habitual	Alumnado que NON practica ningunha Actividade Física de forma habitual
1º ESO	57,0%	43,0%
2º ESO	63,0 %	37,0 %
3º ESO	56,7 %	43,3 %
4º ESO	63,0 %	37,0 %
1º BACHARELATO	55,0%	45,0 %
2º BACHAREALTO*	58,5 %	41,5 %

* O alumnado de 2º de Bacharelato non contan coa materia específica de Educación Física. Pasóuselle unha enquisa específica no que se lle pregunta tamén ao alumnado que non practica actividade física o seguinte:

- Practicabas actividade física anteriormente?: o 100% responde que si.

- Por que non practicas actividade física na actualidade?

Nesta cuestión, o 79% do alumnado de 2º de Bacharelato que non realiza actualmente ningunha actividade física (e non cursan Educación Física, é dicir, non realizan nada en horario lectivo nin fóra deste) alegan falta de tempo polos estudos.

Este dato considérase significativo, de aí importancia que ten poder ofertar unha materia de libre disposición de centro en 2º de Bacharelato, “Actividade física e saudable”, que implique a realización de actividade física, xa que para moito alumnado sería a única hora á semana na que poderían facer exercicio controlado por un profesional favorecendo o seu benestar emocional. O curso de 2º de Bacharelato considérase que pode implicar un alto nivel de ansiedade cara os estudos (en especial pola preparación das ABAU), polo que sería fundamental realizar actividade físico-deportiva coa finalidade de favorecer unha mellora na saúde física e mental.

	Alumnado que SI practica algunha Actividade Física de forma habitual	Alumnado que NON practica ningunha Actividade Física de forma habitual
ESO	60,00 %	40,00 %
BACHARELATO	56,75 %	43,25 %

MEDIA ALUMNADO IES AGRA DE LEBORÍS	Porcentaxe
Alumnado que SI practica algunha Actividade Física de forma habitual	58,8 %
Alumnado que NON practica ningunha Actividade Física de forma habitual	41,2 %
Alumnado que practicou actividades físicas anteriormente	100%

DEPORTES/ACTIVIDADES FÍSICAS MÁIS PRACTICADOS: Fútbol, baloncesto, salvamento, patinaxe e baile.



- Enquisas ás familias

En proceso de elaboración e implementación para completar a análise diagnóstica a nivel de toda a comunidade educativa. Realizarase en cursos posteriores.

- Datos básicos de saúde (Pediatria do Centro de Saúde de A Laracha)

En proceso de elaboración e implementación para completar a análise diagnóstica a nivel de toda a comunidade educativa con axentes externos. Realizarase en cursos posteriores.

- Datos específicos a nivel de Concello (actividades no medio ambiente, actividades deportivas...)

En proceso de elaboración e implementación para completar a análise diagnóstica a nivel de toda a comunidade educativa con axentes externos. Realizarase en cursos posteriores.

Actividades que se están realizando actualmente ou se van realizar	
<p>Materias</p> <p>Departamento de Educación Física</p>	<p>ESO:</p> <p>Todos os niveis: “Educación Física” (de dúas sesións)</p> <p>2º ESO: Materia optativa : “Promoción de estilos de vida saudables” (de 1 sesión), (a extinguir polo novo marco normativo a desenvolver da LOMLOE)</p> <p>2º ESO: Materia Libre Disposición de centro: “Afondamento en Educación Física” (de 1 sesión) a partir do curso 2023-2024.</p> <p>BACHARELATO:</p> <p>1º de Bacharelato. “Educación Física” (de 3 sesións).</p> <p>2º de Bacharelato. Materia de Libre Disposición: “Actividade física e saudable” (de 1 sesión) a partir do curso 2023-2024.</p>
<p>Plan Proxecta</p>	<p>Proxectos de Vida Activa e Deportiva. PDC. Proxecto coordinado polo Departamento de Educación Física.</p> <p>Dende o curso 2020-2021 ata a actualidade.</p>

Actividades complementarias e extraescolares	Específicas do Departamento de Educación Física. Coordinadas con outros Departamentos e Equipos. Coordinados todos pola Vicedirección.
---	--

2.2. ÁMBITOS TEMPORAIS DE ACTUACIÓN

A nosa realidade debe incluír a relación de actividades realizadas polo noso centro educativo recollido nas memorias do Plan Proxecta dende o seu inicio no curso 2020-2021, que atende a catro ámbitos temporais:

- Ámbito temporal 1. Fóra do centro e fóra do horario lectivo.
- Ámbito temporal 2. Dentro do centro e dentro do horario lectivo.
- Ámbito temporal 3. Fóra do centro e dentro do horario lectivo.
- Ámbito temporal 4. Dentro do centro e fóra do horario lectivo.

ÁMBITO TEMPORAL 1: FÓRA DO CENTRO E FÓRA DO HORARIO LECTIVO

Actuacións e actividades

1. Promoción da participación do alumnado e da comunidade educativa en carreiras populares, camiñadas, rutas, eventos deportivos etc., a nivel individual (todo o curso)
2. Asesoramento para facer actividade física en familia durante os períodos de vacacións ou confinamentos.

ÁMBITO TEMPORAL 2: DENTRO DO CENTRO E DENTRO DO HORARIO LECTIVO

Actuacións e actividades

1. Recreos Activos no pavillón (tenis mesa, bádminton, patinaxe, ultimate, habilidade co balón, xogos de tiros a canastra,...). Todos os días.
2. Organización de ligas de bádminton. 2º trimestre.
3. Organización de espazos deportivos no centro, para favorecer a participación das alumnas. Distribución de distintas zonas no pavillón ou ximnasio para facilitar que todo o alumnado poida realizar unha actividade física de acordo aos seus gustos e intereses. Todos os días. Recreos activos.
4. Realización de campañas de promoción da actividade física e da saúde (tamén en

Francés). 2º trimestre.

5. Realización de enquisas de hábitos de actividade física para coñecer o consumo diario/semanal de actividades física do alumnado, os seus gustos e intereses, na materia de Promoción de Estilos de Vida Saudable. 2º trimestre.
6. Organización dun taller de primeiros auxilios. 2º trimestre (6 marzo)
7. Organización de xornadas deportivas en días especiais (Magosto, Entroido, Letras Galegas) e Día da Educación Física. 1º, 2º e 3º trimestre.
8. Organizar camiñadas ao redor do centro durante as horas de garda.

ÁMBITO TEMPORAL 3. FÓRA DO CENTRO E DENTRO DO HORARIO LECTIVO

Actuacións e actividades

1. Actividades no medio natural. Saídas para coñecer o patrimonio cultural e natural da contorna. Setembro/outubro – xuño
2. Escalada no rocódromo coa asociación AMI. Xaneiro de 2023
3. Patinaxe sobre xeo. Xaneiro- febreiro de 2023
4. Celebración de días especiais con eventos/actividades físico-deportivas fóra do centro (Correlingua), etc. 3º trimestre.
5. Xornada de actividades acuáticas: vela, kayak, etc. Maio- xuño.
6. Día da Educación Física na rúa. 26 de Abril
7. Ciclismo e Educación Vial. 3º trimestre
8. Semana Branca en Andorra. Xaneiro de 2023

ÁMBITO TEMPORAL 4: DENTRO DO CENTRO E FÓRA DO HORARIO LECTIVO

Actuacións e actividades

1. Actividades extraescolares de actividade física organizadas a través do Concello no ximnasio e no pavillón do centro (baloncesto, danzas urbanas,...). Todo o curso.

2.3. ANÁLISE DIAGNÓSTICA DAFO

Tendo en conta a realidade do noso centro establecemos as necesidades externas e internas, segundo a técnica de análise DAFO.

- **En canto á análise interna:** Agora realizamos unha visión da situación do propio centro, digamos que illándoo do contorno que o rodea e considerando os seus puntos



fortes ou **fortalezas** (que tratamos de potenciar, como aspectos positivos que son) e as súas **debilidades** (que procuramos eliminar ou limitar, pola carga de negatividade que impoñen impedindo acadar os obxectivos desexados).

- **Respecto á análise externa:** Cando observamos o mundo exterior que rodea o centro educativo, temos que identificar as **ameazas** que dificultan a propia marcha do centro (que haberá que superar ou polo menos minimizar ou conter) pero tamén as **oportunidades** que poden ser unha importante axuda para o cambio se as sabemos aproveitar. Tense en conta aquí, por exemplo, factores demográficos, económicos, sociolóxicos, culturais, legais...

INTERNAS	FORTALEZAS	<p>A implicación de parte do profesorado na formación permanente do profesorado en innovación educativa dentro do Plan de Formación Permanente do Profesorado (PFPP) e a posta en marcha dun grupo de traballo para o deseño do Plan de Promoción de Estilos de Vida Saudable a incluír no Proxecto Educativo e Funcional.</p> <p>A implicación do profesorado de Educación Física na posta en marcha dun Plan Proxecta “Proxectos de Vida Activa e Deportiva”.</p> <p>Apoio da CCP coa aprobación da proposta de ofertar a materia de libre disposición de afondamento de Educación Física en 2º da ESO.</p> <p>A implicación doutro profesorado doutros departamentos na posta en marcha de actividades e actuacións relacionados coa promoción de estilos de vida saudable.</p> <p>A calidade das instalacións deportivas e a dotación de recursos materiais.</p> <p>As porcentaxes do alumnado que practica algunha actividade física de forma habitual.</p>
	DEBILIDADES	<p>A pouca implicación dunha minoría do profesorado na posta en marcha de actividades e actuacións relacionados coa promoción de estilos de vida saudable.</p> <p>As porcentaxes do alumnado que non practica algunha actividade física de forma habitual.</p>

		<p>A limitación a nivel organizativo e de xestión para a realización dalgunha actividades relacionada coa promoción de estilos de vida saudable (PEVS).</p> <p>Non contar con suficiente apoio da CCP respecto da proposta de ofertar a materia de libre disposición de afondamento de Educación Física en 1º da ESO, presentada no curso 2021-2022.</p> <p>Non contar con horario específico de docencia de Educación Física en 2º de Bacharelato.</p> <p>Falta mellorar a coordinación cos axentes externos da contorna no relacionado coa PEVS.</p> <p>Falta mellorar a implicación dalgunhas familias na posta en marcha de actividades relacionadas coa PEVS.</p>
EXTERNAS	OPORTUNIDADES	<p>O apoio da Inspección Educativa e a Consellería de Cultura, Educación, FP e U, na solicitude do selo de vida saudable do Ministerio de Educación e Formación Profesional.</p> <p>A formación específica dentro do PFPP, formación do CFR e CAFI.</p> <p>Contamos con alumnado e familias preocupadas pola PEVS e participan en actividades extraescolares específicas fora do ámbito escolar relacionados coa vida activa e deportiva.</p>
	AMEAZAS	<p>A limitación na oferta de materias específicas de Educación Física na ESO e no Bacharelato, segundo as concrecións dos marcos normativos e a administración educativa.</p> <p>A limitación no aumento do número de sesións de Educación Física na ESO e no Bacharelato, segundo as concrecións dos marcos normativos e a administración educativa.</p> <p>A creación dun equipo de coordinación con dotación de sesións no horario lectivo para o desenvolvemento do Plan de promoción de estilos de vida saudable, para facilitar a súa implementación, seguimento e avaliación.</p>



Realizada a análise de datos do centro pódense concretar as seguintes áreas de mellora:

1	Deporte e saúde	Actividades deportivas, sendo a maioría relacionadas co Departamento de Educación Física
2	Actividade física e saudable	Departamento de Ciencias Departamento de Linguas
3	Vida saudable	Selo de vida saudable do Ministerio de Educación
4	Saúde e prevención	Días relacionados con problemática asociada á alimentación Primeiros auxilios Alimentación e dietas Saúde mental
5	Saúde e coidados	Alerta escolar

3. OBXECTIVOS

Tendo en conta a análise da nosa realidade educativa establécense os seguintes obxectivos principais e comúns:

1. Promover unha vida activa, saudable e autónoma por parte da comunidade educativa.
2. Solicitar o selo de vida saudable do Ministerio de Educación e Formación Profesional como distintivo de calidade.
3. Incrementar a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar.
4. Celebrar datas conmemorativas relacionadas co fomento de hábitos relacionados coa correcta alimentación e a prevención de hábitos prexudiciais.
5. Coñecer os Primeiros Auxilios básicos ante lesións e accidentes e emprego da caixa de primeiros auxilios.
6. Favorecer aprendizaxes específicas dende os ámbitos lingüístico-social e científico-tecnolóxico para mellorar a vida activa e saudable.
7. Mellorar o benestar emocional do alumnado coa realización de actividades físico-deportivas.
8. Desenvolver o Plan Proxecta: Proxecto de vida activa e deportiva.
9. Coñecer os principais problemas de saúde e medidas a seguir no contexto escolar, priorizando os casos do alumnado con problemas de saúde e activando a alerta sanitaria.
10. Fomentar hábitos de estilos de vida saudables nas familias.
11. Mellorar as colaboracións co Concello, co Centro de Saúde e os clubs deportivos.

4. LIÑAS DE ACTUACIÓNS E ACTIVIDADES A REALIZAR

ÁREA DE MELLORA: DEPORTE E SAÚDE						
LIÑA 4.1.	A vida activa, saudable e autónoma por parte da comunidade educativa			Acadado		
RESPONSABLES	Departamento de Educación Física			Non acadado		
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Incremento dos hábitos deportivos no alumnado					
Valor de partida	Actividade física realizada no inicio do curso escolar					
Valor previsto e data	Actividade física realizada no final do curso escolar					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
1.1: Promoción de hábitos de vida activa e saudable (actividade física e alimentación, fundamentalmente), en Educación Física e Promoción de Estilos de Vida Saudables.	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF Ordenador, Internet, cortiza		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
1.2: Asesoramento ao alumnado de como incorporar no día a día a actividade física, incluso para realizala na casa (realización de circuitos de forza-resistencia sen material ou con materiais propios dunha casa, estiramientos, ioga,...).	Isabel Abad Manuel Herrero	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF Ordenador, Internet		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
1.3: Traballo da condición física para a saúde do alumnado, con métodos de adestramento e exercicios sinxelos para facer no aire libre e na casa (asesorando sobre a correcta execución dos exercicios).	Isabel Abad Manuel Herrero	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
1.4: Elaboración de mapas de recursos ao alcance da comunidade educativa no contorno da Laracha.	Isabel Abad Daniel García	Xuño 2023	Ordenador, Internet, cortiza		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: VIDA SAUDABLE

LIÑA 4.2.	O selo de vida saudable do Ministerio de Educación e Formación Profesional.		Acadado			
RESPONSABLES	Equipo directivo e Departamento de Educación Física		Non acadado			
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Elaboración de memoria técnica xustificativa para a solicitude do selo de vida saudable ao Ministerio de Educación e FP.					
Valor de partida	Programacións e memorias previas.					
Valor previsto e data	Presentación da memoria técnica, certificacións da Consellería de Educación e do centro educativo. Meses de xaneiro-febreiro de 2023.					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
2.1: Elaboración da memoria técnica	Grupo de Trabajo PEVS	14/2/23	Normativa de referencia para elaboración da memoria. Resolución 23/12/2015. Grupo de Trabajo		Realizada	x
					Aprazada	
					Pendente	
2.2: Elaboración do anexo-resumo da solicitude á Consellería de Educación	Dirección	16/2/23	Segundo a normativa.		Realizada	x
					Aprazada	
					Pendente	
2.3: Presentación ao Consello Escolar para a súa aprobación	Dirección Consello Escolar	24/2/3	Convocatoria e acta de Consello Escolar presentando a documentación		Realizada	x
					Aprazada	
					Pendente	
2.4: Elaboración de certificación da dirección do centro	Dirección	24/2/23	Certificado		Realizada	x
					Aprazada	
					Pendente	
2.5: Rexistro por sede electrónica da documentación no Ministerio de Educación e resolución en xuño de 2023	Dirección	24/2/23 Xuño 2023	Rexistro e presentación da documentación prescriptiva		Realizada	x
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: DEPORTE E SAÚDE

LIÑA 4.3.	A práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar.		Acadado			
RESPONSABLES	Departamento de Educación Física/profesorado en xeral		Non acadado			
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Mellora da condición física do alumnado					
Valor de partida	Probas de condición física realizadas no comezo do curso escolar (setembro)					
Valor previsto e data	Probas de condición física realizadas no final do curso escolar (xuño)					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRIPCIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
3.1: Recreos activos no pavillón	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
3.2: Estiramientos nos cambios de clase	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
3.3: Gardas activas. Unidade específica de actuación	Todo o profesorado	Xuño 2023	Ningún		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
3.4: Promoción de camiños saudables á escola (camiñando, bicicleta)...	Todo o profesorado	Xuño 2023	Ordenador, Internet, cortiza		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
3.5: Redución do tempo de consumo de pantallas	Profesorado	Xuño 2023	Ningún		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: SAÚDE E PREVENCIÓN

ÁREA DE MELLORA: SAÚDE E PREVENCIÓN						
LIÑA 4.4.	As datas conmemorativas relacionadas con hábitos relacionados coa correcta alimentación - 4 marzo: Día Mundial contra a obesidade - 20 marzo: Día Mundial da Saúde Bucodental (infantil e primaria preferente) - 12 novembro: Día Mundial contra a obesidade infantil. - 30 novembro: Día Intencional da loita contra os trastornos da conduta alimentaria (TCA)				Acadado	
RESPONSABLES	Plan de acción tutorial.				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Identificación de alumnado con problemática asociada á alimentación.					
Valor de partida	Hábitos alimentarios ao inicio de curso					
Valor previsto e data	Hábitos alimentarios ao final de curso.					
ACCIÓN A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
4.1: Realización de chequeo xeral cun nutricionista	Equipo directivo Departamentos Didácticos Axentes externos	1º trimestre	Enquisa específica		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
4.2: Organización de charlas sobre nutrición dirixidas tanto ao alumnado como ás familias.	Equipo directivo Departamentos Didácticos Axentes externos	1º trimestre	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
4.3: Organización ou asistencia a algún evento deportivo relacionado coas datas conmemorativas.	Equipo directivo Departamentos Didácticos Axentes externos	1º trimestre	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
4.4: Organización de charlas para a prevención de hábitos prexudiciais.	Equipo directivo Departamentos Didácticos Axentes externos	2º trimestre	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
4.5: Organización dalgunha sesión para aprender receitas de comidas saudables.	Equipo directivo Departamentos Didácticos Axentes externo	1º trimestre	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
4.6: Realización de rutinas diarias de entramento que poidan beneficiar a saúde durante a semana.	Equipo directivo Educación Física Axentes externos	Todo o curso	Educación Física		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: SAÚDE E PREVENCIÓN

LIÑA 4.5.	Os Primeiros Auxilios básicos ante lesións e accidentes e emprego da caixa de primeiros auxilios.			Acadado		
RESPONSABLES	Departamento de Educación Física			Non acadado		
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Coñecemento pola comunidade educativa e infografías de primeiros auxilios					
Valor de partida	Coñecementos iniciais da comunidade educativa					
Valor previsto e data	Coñecementos finais da comunidade educativa					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
5.1: Coñecemento do protocolo ante accidentes PAS	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Ningún		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
5.2: Coñecemento e solución ante os accidentes escolares máis frecuentes (feridas, contusións, escordaduras...)	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Ningún		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
5.3: Actuacións ante unha perda de coñecemento, parada cardiorrespiratoria...	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Ningún		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
5.4: Actuacións ante unha obstrución da vía aérea por corpo extraño	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Ningún		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
5.5: Caixa de primeiros auxilios na conserxería e instalacións deportivas actualizado e outra móbil en permanente dotación de recursos	Dirección	Xuño 2023	Caixa de primeiros auxilios		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: ACTIVIDADE FÍSICA E SAUDABLE						
LIÑA 4.6.	As aprendizaxes específicas dende o ámbito das ciencias da natureza para mellorar a vida activa e saudable.				Acadado	
RESPONSABLES	Departamentos de Ciencias.				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Coñecemento previo de contidos relacionados coa vida activa e saudable.					
Valor de partida	Coñecementos previos.					
Valor previsto e data	Ao finalizar o curso					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
6.1: Roteiro por Baldaio. Biodiversidade	Departamento de BX Departamento de EF	2º/3º Trimestre	Transporte Guión traballo UD específica		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
6.2: Colaboración co camiño sen límites. Roteiros inclusivos pola natureza.	Departamento de BX Departamento de EF	2/3º Trimestre	Transporte Guión traballo UD específica		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
6.3: Roteiro polo río Anllóns.	Departamento de BX Departamento de EF	2/3º Trimestre	Transporte Guión traballo UD específica		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
6.4: Visita ás Fragas do Eume	Departamento de BX Departamento de EF	2/3º Trimestre	Transporte Guión traballo UD específica		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
6.5: Roteiro pola Costa da Morte	Departamento de BX Departamento de EF	2/3º Trimestre	Transporte Guión traballo UD específica		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: ACTIVIDADE FÍSICA E SAUDABLE						
LIÑA 4.6.	As aprendizaxes específicas dende o ámbito lingüístico para mellorar a vida activa e saudable.				Acadado	
RESPONSABLES	Departamentos de Linguas				Non acadado	
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Coñecemento previo de contidos relacionados coa vida activa e saudable.					
Valor de partida	Coñecementos previos.					
Valor previsto e data	Ao finalizar o curso					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
6.1: Elaboración de eslogans para concienciar e sensibilizar sobre a importancia da vida activa e saudable.	Departamento de LCL/LGL... Departamento de Educación Física	1º Trimestre	Aula de informática Programa de deseño Impresión de documentos		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
6.2: Deseño de carteis e murais sobre vida activa e saudable en colaboración co departamento de Educación Física.	Departamento de LCL/LGL... Departamento de EF	2º Trimestre	Aula de informática Programa de deseño Impresión de documentos		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
6.3: Concurso de microrrelatos relacionados con contidos de estilos de vida saudable	Departamento de LCL	3º Trimestre	Impresión de documentos		Realizada	x
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: SAÚDE E PREVENCIÓN

LIÑA 4.7.						
LIÑA 4.7.	O benestar emocional do alumnado coa realización de actividades físico-deportivas			Acadado		
RESPONSABLES	Dirección. Departamento de Orientación. Departamentos Didácticos			Non acadado		
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Identificación de alumnado con necesidades específicas de apoio educativo asociado a problemas de saúde mental.					
Valor de partida	Identificación de alumnado con NEAE.					
Valor previsto e data	Mellora do benestar emocional do alumnado con NEAE.					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
7.1: Concreción de actividades específicas de benestar emocional. Mellora da autoestima.	Equipo directivo Departamento de Orientación Axentes externos	Todo o curso	Enquisa Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
7.2. Redución dos niveis de estrés e ansiedade no alumnado	Equipo directivo Departamento de Orientación Axentes externos	Todo o curso	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
7.3. Mellora do clima de convivencia nas aulas e cooperación entre o alumnado.	Equipo directivo Departamento de Orientación Axentes externos	Todo o curso	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
7.4. Organización de charlas para favorecer o benestar emocional	Equipo directivo Departamento de Orientación Axentes externos	Todo o curso	Calendario de charlas Persoal especializado		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: DEPORTE E SAÚDE

LIÑA 4.8.	O Plan Proxecta: Proxecto de vida activa de deportiva		Acadado			
RESPONSABLES	Departamento de Educación Física		Non acadado			
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Incrementar a actividade física realizada durante a xornada escolar					
Valor de partida	Probas de condición física realizadas no comezo do curso escolar (setembro)					
Valor previsto e data	Probas de condición física realizadas no comezo do curso escolar (xuño)					
ACCIÓN A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
8.1: Recreos Activos	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
8.2: Actividades físicas complementarias	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Material propio do Dpto EF		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
8.3: Obradoiro RCP	Isabel Abad Manuel Herrero	Marzo 2023	Persoal da UDC especialista		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
8.4: Día da Educación Física na Rúa o 26 de abril	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	26 Abril 2023	Material propio do Dpto EF Solicitude uso zona da contorna		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: SAÚDE E COIDADOS

LIÑA 4.9.	Os principais problemas de saúde e medidas a seguir no contexto escolar, priorizando os casos do alumnado con problemas de saúde e activando a alerta sanitaria.			Acadado		
RESPONSABLES	Dirección. Profesorado. Persoal non docente.			Non acadado		
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Detección de casos de alerta escolar					
Valor de partida	Identificación de casos de alerta escolar					
Valor previsto e data	Identificación de novos casos de alerta escolar.					
ACCIÓN A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
9.1: Identificación de casos de alerta escolar	Equipo directivo Profesorado-titor Resto de profesorado	Todo o curso	Fichas de rexistro		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
9.2: Coñecemento do protocolo por parte das familias para activar a alerta escolar	Equipo directivo Profesorado-titor Resto de profesorado	Todo o curso	Ficha de rexistro Circulares informativas 061		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
9.3: Información ao profesorado e persoal non docente de casos de alerta escolar.	Equipo directivo Profesorado-titor Resto de profesorado	Todo o curso	Circulares informativas 061		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
9.4: Explicación das pautas de actuación para a aplicación do protocolo de alerta escolar.	Equipo directivo Profesorado-titor Resto de profesorado	Todo o curso	Circulares informativas. 061		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
9.5: Concreción do protocolo no plan de convivencia e cooperación.	Equipo directivo Profesorado-titor Resto de profesorado	Todo o curso	Plan específico segundo os casos		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: DEPORTE E SAÚDE

LIÑA 4.10.	Os hábitos de estilos de vida saudables nas familias	Acadado				
RESPONSABLES	Departamento de Educación Física	Non acadado				
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Incremento das actividades físicas nas familias no tempo de ocio					
Valor de partida	Información inicio curso escolar					
Valor previsto e data	Información final do curso escolar					
ACCIÓN A DESENVOLVER						
DESCRIPCIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
10.1: Información das actividades deportivas do Concello de A Laracha	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Blog Plan Proxecta		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
10.2: Elaboración dun mapa de recursos na contorna	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Blog Plan Proxecta		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
10.3: Asesoramento de como incorporar no día a día a actividade física para realizala na casa (circuitos de forza-resistencia sen material ou con materiais propios dunha casa, estiramientos, ioga...).	Isabel Abad Manuel Herrero Daniel García	Xuño 2023	Blog Plan Proxecta		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
10.4: Charlas sobre hábitos de estilos de vida saudable.	Equipo directivo Axentes externos	Todo o curso	Blog Plan Proxecta Axentes externos		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

ÁREA DE MELLORA: DEPORTE E SAÚDE

LIÑA 4.11.	As colaboracións coa Concellería de Deportes, o centro de saúde e os clubs deportivos		Acadado			
RESPONSABLES	Dirección, Departamento de Educación Física.		Non acadado			
INDICADOR/ES DO OBXECTIVO	Compartir información acerca das actividades deportivas organizadas polo Concello					
Valor de partida	Registro de colaboracións.					
Valor previsto e data	Registro de colaboracións.					
ACCIÓNS A DESENVOLVER						
DESCRICIÓN	RESPONSABLES	DATA PREVISTA FIN	RECURSOS NECESARIOS	SEGUIMIENTO DA ACCIÓN		
				VALORACIÓN DA ACCIÓN	ESTADO	
11.1: Reunións mensuais/trimestrais coa Conselleira para informar ao alumnado e familias das actividades deportivas organizadas no Concello	Dirección	Xuño 2023	Blog Plan Proxecta		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
11.2: Reunións mensuais/trimestrais coa pediatra para coordinar accións de promoción da vida saudable	Dirección	Xuño 2023	Convocatorias reunións		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
11.3: Valoración coa pediatra do estado de saúde do noso alumnado e carencias/solucións	Dirección Departamento de Educación Física	Xuño 2023	Convocatorias reunións		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	
11.4: Coordinación coa consellería sobre as actividades deportivas dos fins de semana ou cando se consideren	Departamento de Educación Física	Xuño 2023	Axenda Convocatorias reunións		Realizada	
					Aprazada	
					Pendente	

5. RECURSOS HUMANOS, MATERIAIS E ORGANIZATIVOS

5.1. RECURSOS HUMANOS

Axentes internos:

- O **equipo directivo** debe favorecer a promoción de estilos de vida saudable segundo as necesidades e recursos coas que conta.
- Os distintos **departamentos didácticos**, baixo a coordinación dun xefe/a de departamento, tamén manterán espazos e tempos para a coordinación e a colaboración, aportando á promoción de estilos de vida saudable, tanto a nivel xeral de centro como específico. Coa especial implicación do Departamento de Educación Física.
- O **departamento de Orientación** debe asesorar en todo momento e favorecer os procesos de coordinación e colaboración, participando activamente no plan de promoción de estilos de vida saudable, centrado na mellora do benestar emocional.

Axentes externos:

- O centro establecerá mecanismos de coordinación formais coas familias para o fomento da promoción de estilos de vida saudable.
- Por outro lado, implicarase á Asociación de nais e pais de alumnado (ANPA) para que colabore na promoción de estilos de vida saudable.
- Durante todo o curso escolar haberá coordinación e colaboración cos centros adscritos: o CEIP Otero Pedrayo de A Laracha, o CEIP Alfredo Brañas de Paiosaco, e o CEIP de Caión
- Na zona de A Laracha e con respecto a este centro cóntase coa coordinación con distintos organismos e asociacións que directa ou indirectamente favorecen a convivencia no centro educativo, desenvolvendo programas específicos ou intervindo en casos individuais segundo as necesidades que se presentan:
 - Servizos Sociais do Concello de A Laracha.
 - Servizos de Saúde, Unidade de Pediatría
 - Servizos de Seguridade, coa Garda Civil e a Policía Local



- Centros privados de psicopedagogía e logopedia
- Sen ser na zona, por necesidades do centro, cóntase con outros servizos a destacar:
 - Unidade de saúde mental infanto-xuvenil, no Centro Hospitalario de Oza, na Coruña
 - Equipo de Orientación Específico, especialistas en trastornos da conduta, na Coruña.
 - Inspección Educativa, na Coruña.

5.2. RECURSOS MATERIAIS

Materiais específicos (fixo e móbil) do Departamento de Educación Física.

<https://estilosdevidasaludable.salud.gob.es/>

<http://www.edu.xunta.gal/portal/node/19909>

<https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/sistema-educativo/leyes-educacion-estatales/lomloe-2020/>

<https://www.edu.xunta.gal/portal/Educonvives.gal>

<https://www.juntadeandalucia.es/organismos/saludyconsumo/areas/planificacion/estrategia-promocion-vida-saludable-andalucia.html>

5.3. RECURSOS ORGANIZATIVOS

Espazos:

- Todos os específicos do centro educativo: pavillón e ximnasio.
- Outros espazos do centro: zona exterior verde dentro do recinto.
- Outros espazos da contorna: pavillón municipal, áreas recreativas da zona, a rúa...

Tempos:

- Atendendo aos ámbitos temporais establecidos no plan proxecta.
- Atendendo ao curso escolar por trimestres.

6. AVALIACIÓN DO PLAN

6.1. CRITERIOS DE AVALIACIÓN

Respecto aos **criterios de avaliación** permite analizar se se conseguiron os obxectivos e en que grao. Partirase sempre dos mesmos nos seguintes termos:

CRITERIOS A AVALIAR	GRAOS		
	SI	NON	EN PROCESO
Promocionar unha vida activa, saudable e autónoma por parte da comunidade educativa.			
Solicitar o selo de vida saudable do Ministerio de Educación e Formación Profesional como distintivo de calidade.			
Incrementar a práctica diaria de deporte e exercicio físico durante a xornada escolar.			
Celebrar as datas conmemorativas relacionadas co fomento de hábitos relacionados coa correcta alimentación e a prevención de hábitos prexudiciais.			
Cofecer os Primeiros Auxilios básicos ante lesións e accidentes e emprego da caixa de primeiros auxilios.			
Favorecer aprendizaxes específicas dende os ámbitos lingüístico-social e científico-tecnolóxico para mellorar a vida activa e saudable.			
Mellorar o benestar emocional do alumnado coa realización de actividades físico-deportivas.			
Desenvolver o Plan Proxecta: Proxecto de vida activa de deportiva.			
Cofecer os principais problemas de saúde e medidas a seguir no contexto escolar, priorizando os casos do alumnado con problemas de saúde e activando a alerta sanitaria.			
Fomentar hábitos de estilos de vida saudables nas familias.			
Mellorar as colaboracións co Concello, co Centro de Saúde e os clubs deportivos			



6.2. PROCEDIMENTOS DE AVALIACIÓN

A avaliación incluíra a temporalización, os criterios de avaliación e os procedementos de avaliación.

En canto á **temporalización**, haberá tres momentos a destacar:

- Unha avaliación previa ou inicial que terá carácter diagnóstico e nos permite deseñar un plan realista e adaptado ás necesidades do centro. Esta avaliación inicial será supervisada cada curso escolar.
- Unha avaliación de procesos ou continua, que será levada a cabo no seguimento da implementación do plan e terá en conta todas as actuacións, medidas e programas a desenvolver, dentro dun modelo de centro que vive cun estilo de vida saudable como algo global e inherente á súa organización e funcionamento.
- Unha avaliación final, sumativa ou de resultados que permita comprobar se se acadaron os obxectivos e en que grao. Todo isto tendo en conta a valoración e implicación dos participantes, que inclúe a toda a comunidade educativa e o seu entorno.

6.3. INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN

No relativo aos instrumentos de avaliación teranse en conta diversos tipos de recursos para valorar os estilos de vida saudable, tanto cualitativos como cuantitativos: cuestionarios, enquisas, rexistros e todos aqueles documentos que poidan ser precisos ter en conta para a avaliación do plan. Estes instrumentos poderán ter carácter formal ou poderán ser elaborados especificamente.

6.4. INDICADORES DE LOGRO

Centraranse, sobre todo, no nivel de implicación e participación dos distintos membros da comunidade educativa e dos axentes do entorno.

Estableceranse os indicadores de logro segundo os obxectivos específicos establecidos no plan e dirixidos a toda a comunidade educativa.



Revisaranse e estableceranse novos obxectivos a conseguir deseñando actuacións, medidas e programas que permitan a súa consecución, sempre atendendo ás necesidades que vaian xurdindo no noso centro educativo.

Concretaranse as propostas de mellora cada curso escolar segundo a implementación do plan de promoción de estilos de vida saudable e os resultados obtidos e concretados nas memorias anuais.



7. DIFUSIÓN DO PLAN

O protocolo para a publicidade e difusión do plan entre toda a comunidade educativa incluírá o seguinte proceso:

- Comunicación aos órganos colexiados:
 - Claustro (presentación e valoración).
 - Consello Escolar (presentación, valoración e aprobación).
- Publicidade na Web do centro no apartado de documentos.
- AbalarMóbil: comunicación do enlace ao documento.
- Circulares informativas.

8. ANEXO

Actividade específica "Gardas Activas"

O grupo con ausencia de profesorado en horario lectivo e con profesorado de garda poderá realizar unha Garda Activa (GA), é dicir, un percorrido camiñando a ritmo alto pola contorna do IES (ver mapa), co fin de realizar actividade física moderada, sinxela e incrementar así o tempo de actividade física diaria recomendada (mínimo 1 hora diaria).

Desta maneira conseguimos os seguintes **obxectivos**:

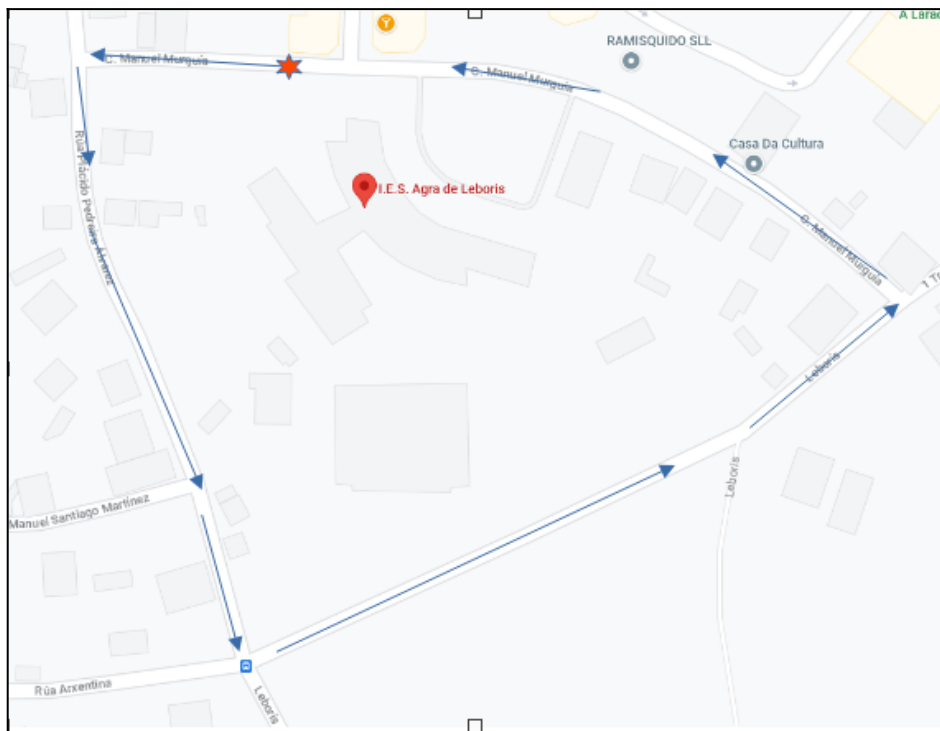
- Incrementar o tempo de actividade física diaria no alumnado e profesorado.
- Realizar actividades ao aire libre, co aporte de Vitamina D do sol e aire fresco que fai que aumente a vitalidade e a osixenación cerebral.
- Diminúe a sensación de cansazo e estrés de estar no aula ordinaria sentados e nun espazo pequeno e pechado e a ansiedade.
- Melloran as relacións interpersoais entre os alumnos/as e entre o alumnado e profesorado.

O percorrido marcado ten unha dificultade moi baixa, xa que é a zona do redor do IES (non dentro do recinto para evitar interferir coas actividades académicas), a maioría con beirarrúas e sen apenas tráfico de coches. O percorrido dende a porta do IES por todo o redor ten un perímetro de 750 m que se fai nuns 7 minutos a ritmo áxil (o ritmo debería incrementar lixeiramente a frecuencia cardíaca).

O obxectivo sería que se fixese o percorrido a ese ritmo aproximado e que se realizaran mínimo 2 voltas (ao redor de 15 minutos) por garda, o que suporían 1500 m camiñados. Nunha hora de garda completa poderían facerse 4-5 voltas completas, xa que temos en conta o tempo de organizalos e baixalos ata a entrada ao instituto. Tamén podería facerse media garda ou o tempo que estime o profesorado.

A finalidade é que salgan ao exterior, que se movan e que non pasen tanto tempo sentados no aula.

O grupo mais activo (que mais km fixera durante o curso/trimestre) terán unha mención especial no taboleiro “OS NOSOS/AS” e recibirán un diploma acreditativo ou un vale (por ex. merenda saudable).



O profesorado de garda terá en conta os seguintes aspectos:

1º Priorizará a realización das tarefas encomendadas polo profesor/a ausente na súa materia ou o estudo sempre que haxa exames. Só se realizará a Garda Activa se non hai traballo no grupo.

2º Sempre haberá un profesor/a de garda no centro (non poden saír todos os profesores/as de garda) para resolver outras incidencias que poidan xurdir. Haberá un rexistro de saídas procurando que varíen os grupos sempre que sexa posible.

2º A voluntariedade do profesorado que desexe poñer en marcha a "Garda Activa" co grupo que asuma.

3º De faltar máis profesorado que o que pode cubrir o profesorado de garda organizarase segundo o que estableza dirección.



4º Ao inicio de curso os proxenitores ou titores legais autorizarán coas saídas na contorna a opción de "garda activa" cun compromiso de bo comportamento e responsabilidade.

5º Anotarán no libro de garda os grupos que participan na "garda activa" e con que profesorado a realizan. Ou rexistro alternativo.

6º Respetarase o horario de clases, sendo importante a puntualidade e a boa conduta nas saídas e nas entradas.

7º Haberá una relación de rutas curtas pola contorna que se poderán realizar.

8º Tratarán de motivar ao todo alumnado para que o ritmo da andaina sexa alto, levando a todo o grupo xunto e así que todos se beneficien da actividade.

9º O uso das instalacións deportivas e espazos exteriores poderán utilizarse sempre que estean libres, sendo prioridade para as actividades lectivas en Educación Física.

10º De facer uso das instalacións deportivas e espazos exteriores do centro para a garda activa deberá estar todo o alumnado participando na mesma.

REXISTRO GARDAS ACTIVAS

DÍA / HORA	PROFESORADO	GRUPO	Nº VOLTAS (m)