

Continuamos movéndonos...!

CPR Plurilingüe “La Milagrosa”
Santiago de Compostela



1. Título

2. Introducción

3. Obxectivos

4. Organización, desenvolvemento e metodoloxía

5. Avaliación

1. Título

Continuamos movéndonos...!

2. Introducción

Tralo éxito coa posta en marcha do PVDA “Movémonos” durante o curso pasado, atopámonos na obriga de dar un paso mais na introdución de hábitos de vida activa e deportiva, dun modo sistemático, nas rutinas dos máis pequenos.

A experiencia fainos desestimar determinadas actividades con moi pouca aceptación por parte dos proxenitores do alumnado, como a recollida de medidas de carácter físico para posterior avaliación estatística, onde recibimos escasas autorizacións para tal fin; nembargantes manteremos aquelas que promoveron unha mellora na convivencia entre todos os niveis educativos, as que resultaron de maior interese para os mesmos e serán engadidas novas propostas que esperten o seu interese.

Con este renovado proxecto pretendemos por tanto, introducir a necesidade de actividade física entre os nenos e nenas así como a inquietude por manter uns hábitos de alimentación equilibrada.

3. Obxectivos.

Obxectivos xerais

1. Loitar contra a inactividade física e o sedentarismo, creando hábitos que perduren fóra do centro escolar e ao longo de toda a vida, dende a infancia ata a vellez.
2. Actuar como dinamizadores e promotores de hábitos de vida activa e saudable, rentabilizando os recursos existentes no noso ámbito de influencia.
3. Fomentar que o 100% das alumnas e alumnos reciban información e asesoramento de como incorporar no seu día a día, tanto no horario lectivo coma non lectivo, actividade física, exercicio físico ou deporte como hábito de vida saudable.
4. Incrementar na súa estadía no centro a práctica de actividade física de calidade.

Obxectivos específicos

1. Integrar a filosofía do programa dentro do centro educativo (claustro, consello escolar, comunidade educativa, programa educativo, plan anual).
2. Estructurar e ordenar todas as posibilidades ao alcance do centro educativo para fomentar na comunidade educativa a necesidade de levar unha vida activa, elaborando mapas de recursos existentes ao alcance da comunidade educativa.
3. Realizar un seguimento das accións propostas dentro do programa, tanto neste curso escolar coma nos vindeiros anos.
4. Dar a coñecer á comunidade educativa, a través da web do centro, todas as accións que se realizan no marco da participación neste programa e como medio dinamizador dos obxectivos do mesmo.

5. Coñecer a cantidade mínima de exercicio físico que se debe realizar dentro de cada grupo de idade para levar unha vida activa e saudable.
6. Promover hábitos de alimentación inmersos no marco dunha dieta equilibrada.

4. Organización, desenvolvemento e metodoloxía.

A organización e desenvolvemento do proxecto levarase a cabo tomando como base o cadro de temporalización que a continuación se detalla (ver táboa), que inclúe a actividade que se vai a realizar en cada momento, curso, data, horario e lugar de realización das mesmas. A totalidade do claustro de profesores é coñecedor do proxecto, contribuíndo cadanseu á súa realización dende o rol que compre desempeñar nese intre.

TEMPORALIZACIÓN				
ACTIVIDADE	CURSO	DATA	HORARIO	LUGAR
Milla	Todos	Todo o curso		Percorrido polo colexio
Recuncho de xogos populares	Todos	Todo o curso	11:10-11:40	Patio de recreo dos diferentes cursos
Torneos	Primaria	Un torneo por trimestre	11:10-11:40	Patio de recreo dos diferentes cursos
Atrévete ao reto	Todos	Un reto por mes	Libre	Libre
Camiño de Santiago	Todos	Fin de curso	Todo o día	Camiño Lavacolla-Santiago
Carreira pedestre	5º e 6º EP	Primeiro	Mañá	Rúas de Santiago

“El Correo Gallego”		trimestre		de Compostela
Carreira pedestre da Milagrosa	Todo o colexio	26 de novembro	Durante toda a mañá	Rúas da Avenida de Barcelona
Roteiro pola zona antiga de Santiago	3º,4º,5º e 6º	Primeiro trimestre		Zona antiga de Santiago
Circuito antiestrés	Todos	Todo o curso	Libre	Galería
Paseo de Entroido	Todo o colexio	17 de febreiro	Toda a mañá	Barrio de Santa Marta
Seguridade Vial	4º e 6º			Recinto Ferial de Amio
Coreografías Fin de Curso	Todo o colexio	Terceiro trimestre	Recreos e horas de E.F.	Auditorio de Galicia
Talentos ocultos	Todo o colexio	Segundo trimestre		
Andaina	Todo o colexio	Terceiro trimestre		Monte Pedroso
Día da bicicleta	Todo o colexio	Primeiro trimestre		Rúas de Compostela
O día da froita	Todo o colexio	Todo o curso	11:10-11:40	Recreos
Comedor Km 0	Todo o colexio	Primeiro trimestre	12:30-14:30	Comedor
Excursión Fin de Etapa	6º EP	Terceiro trimestre	3 días completos	Manzaneda
Froita e lácteos na escola	Todos	Abril	11:10-11:40	Patio de recreo

Actividades para o curso 2023-2024:

- Milla semanal: levarase a cabo un percorrido por todo o centro escolar equivalente a unha milla que constará da súa pertinente sinalización no chan.
- Recuncho de xogos populares nos recreos.
- Torneos de recreo: Cada trimestre realizaremos torneos no recreo dedicados a un deporte específico: bádminton, brilé e baloncesto.
- Carreira pedestre nas Festas da Milagrosa: O 26 de novembro, xornada previa ao día da Milagrosa onde se establecen diferentes percorridos no entorno do centro adaptados a cada unha das categorías.
- Carreira Pedestre de Santiago de Compostela: Aberta ao alumnado de 5º e 6º de EP.
- Seguridade Viaria (parque móbil da Policía en Amio).
- Talentos ocultos: actividade voluntaria onde o alumnado coa axuda dos seus familiares, deben gravar un vídeo no que aparezan mostrando algún talento relacionado co deporte.
- Andaina grupal organizada pola ANPA: coa finalidade de pasar unha xornada de convivencia entre toda a comunidade educativa, a ANPA organiza a final de curso unha andaina ao monte Pedroso, tomando como punto de partida o noso colexio.
- Merenda saudable: Dous días á semana o almorzo do recreo estará dedicado exclusivamente á froita de tempada.
- Camiño de Santiago: andaina aberta a toda a comunidade educativa para realizar, dende a Lavacolla o derradeiro tramo do Camiño de Santiago.
- Atrévete ao Reto: realización dun reto por mes con varios niveis de dificultade. Aberto a toda a comunidade educativa.

- Comedor escolar Km 0: continuamos compartindo experiencias dende o comedor do centro, este curso participamos de novo no programa “Come Local” organizada por Slow Food Compostela e AGACAL.
- Froita e lácteos na escola: como novidade solicitamos a subvención da Xunta para a realización do reparto de froita e leite entre os escolares no tempo de recreo.
- Circuíto antiestrés: establecerase un circuíto antiestrés nun dos corredores do colexio para que o alumnado descargue a súa enerxía cando se sinta moi inquietos na aula ou ben para activar o seu organismo.

En canto a metodoloxía, utilizaranse diferentes estilos segundo a actividade a desenvolver; así serán máis directivos naquelas que esixan unha maior intervención do profesor e menos directivos cando busquemos a autonomía do alumnado. En calquera caso a metodoloxía empregada será en todos os sentidos:

INDUCTIVA: tentando que o alumno poida comprender o que está a facer e cal é o obxectivo.

LÚDICA: o xogo como elemento fundamental.

CREATIVA: propoñendo a procura de solucións aos problemas que vaian aparecendo ao longo da aprendizaxe.

FLEXIBLE: adaptándose aos niveis de cada alumno.

ACTIVA: fomentando alumnado autónomo e responsable das súas aprendizaxes.

PARTICIPATIVA: potenciando a cooperación-colaboración entre iguais.

INTEGRADORA: facilitando poder sentirse capaces coas súas propias respostas motrices e coas súas diferencias, mellorando a súa autoestima.

A labor do mestre no transcurso das diferentes actividades será a de aplicar a información necesaria, achegando o feedback necesario. Os estilos metodolóxicos empregados dependerán da actividade a desenvolver, sendo máis directivos (mando directo, asignación de tarefas) en actividades que esixan unha maior

intervención do profesor e outros estilos menos directivos naqueles casos nos que se busca a autonomía do neno/a.

5. Avaliación

A implementación do presente proxecto pretende cambiar a dinámica que se está a tomar na sociedade actual, tendendo ao uso das novas tecnoloxías como modo de ocio e abandonar o sedentarismo que nos levou a ver a obesidade como un importante problema na poboación infantil.

Para comprobar a verdadeira utilidade do traballo realizado realizarase unha enquisa de satisfacción entre o alumnado por medio da Aula Virtual do centro, así como unha comparación estatística dos datos de IMC do alumnado a principio e final de curso, na procura de conclusións evidentes.

Será importante ademais determinar o grao de cumprimento das actividades e a correcta temporalización das mesmas.