

C o l e g i o S a n F e r n a n d o

Bajada Salgueira, 39-40. 36204 _ Vigo

986 410 361

cpr.sanfernando@edu.xunta.gal

<https://colegiosanfernandovigo.com>



P r o m o c i ó n d a v i d a s a u d a b l e

2 0 2 5 _ 2 0 2 6

Este documento é propiedade do Colexio Plurilingüe San Fernando, quen se reserva o dereito de solicitar a súa devolución cando así o estimo oportuno. Non se permite facer copia parcial ou total do mesmo, así como mostralo a organizacións empresariais ou particulares sen a expresa autorización por escrito da Entidade Titular.

ÍNDICE

1_ INTRODUCCIÓN	2
2_ FUNDAMENTACIÓN E ANÁLISE CONTEXTUAL	3
2.1_ Contexto socioeconómico	3
2.2_ Características do Centro.....	3
3_ DEFINICIÓN DE FINALIDADES E OBXECTIVOS DO PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES.	5
3.1_ Finalidades.	5
3.2_ Obxectivos.....	5
4_ LIÑAS DE INTERVENCIÓN.....	7
4.1_ Liña de sensibilización	7
4.2_ Liña de Formación.....	8
4.3 _ Liña de Información.....	8
5_ DESEÑO DE PROGRAMAS E ACTUACIÓN.....	8
5.1_ Deporte e Saúde.	8
5.2_ Deporte e competición.	8
5.3_ Deporte e recreación.....	9
5.4_ Deporte e medioambiente.....	9
6_ ALIMENTACIÓN SAUDABLE E EXERCICIO FÍSICO.....	9
6.1_ Obxectivos.....	10
6.2_ Conclusión.....	11
7_ PROGRAMA XOGADE	11
7.1_ Obxectivos.....	12
7.2_ Temporización	13
7.3 _Actividades e recursos	13
7.4 _ Vinculación co Plan Proxecta.....	14

1._INTRODUCCIÓN

Os nosos mozos teñen dereito a participar e intervir en actividades que os ensinen a convivir, a relacionarse e a prepararse para afrontar cunhas garantías de saúde converterse en adultos coa capacidade de desenvolverse na sociedade actual.

"Unha alimentación saudable, unha boa hixiene e á práctica regular de exercicio físico pode contribuír a diminuír a frecuencia de enfermidades crónicas evitables e, mesmo, a mellorar a calidade de vida das persoas ao chegar á idade avanzada".

A poboación infantil e xuvenil ten unhas necesidades nutricionais específicas polo seu potencial de desenvolvemento, ligado á súa vez a un escaso coñecemento do concepto de dieta e vida saudable. As actividades físicas e deportivas son un instrumento cuxos froitos e resultados van depender, en boa medida, do uso que saibamos facer delas. Estas actividades poden axudar a espertar inquietudes, a fomentar a creatividade, a desenvolver valores e a contribuír ao desenvolvemento afectivo, intelectual, físico, de relacións interpersoais dos nosos mozos. Un dos mellores marcos onde podemos incidir nestes aspectos é o escolar, xa que contamos cos propios alumnos nas distintas etapas infantís e adolescentes, así como a posibilidade de facer partícipes as súas familias en todo este proceso de aprendizaxe. Por iso é necesario iniciar programas de educación nutricional, postural e de apoio á práctica de actividade física na Escola, que corrixan as deficiencias evidenciadas na poboación infantil e xuvenil para investir na saúde futura da poboación e reducir posibles enfermidades e alteracións funcionais e motoras.

O proceso educativo leva consigo que as devanditas actividades sexan necesariamente competencia de toda a comunidade educativa, das persoas, corporacións e colectivos do ámbito, no seu desenvolvemento. Un dos obxectivos primordiais deste programa, é o de implicar neste a distintos colectivos, empresas e institucións relacionadas coas actividades que nos imos propoñer: persoal do centro, a AFA, os técnicos e/ou profesionais, clubs e outros organismos implicados, e por suposto aos mozos e as súas familias.

2._ FUNDAMENTACIÓN E ANÁLISE CONTEXTUAL.

2.1_ Contexto socioeconómico

O Colexio San Fernando, ubicado na rúa Baixada á Salgueira, na localidade de Vigo, e fundado no ano 1965, atópase nunha zona intermedia entre o solo urbán e a periferia.

Trátase dunha zona que nos últimos anos experimentou un crecemento no que as vivendas unifamiliares vanse sustituíndo por bloques plurifamiliares, o que repercute no aumento de familias cun nivel socioeconómico e cultural medio, que traballan en sectores relacionados coa industria e o sector servizos.

A maioría do alumnado do colexio (75%) procede de zonas cercanas ao centro educativo, e unha parte dos alumnos aceden ao colexio mediante o uso do transporte escolar. Nos últimos anos incrementóuse o número de alumnos estranxeiros, na súa maioría procedentes de Iberoamérica, si ben este feito non constitúe un porcentaxe significativo. Non se observan problemas de integración nin situacións de discriminación, e os alumnos acuden con regularidade a clase, polo que a taxa de absentismo escolar é baixa.

Cabe destacar que, si ben a maioría dos alumnos falan habitualmente castelán, o colexio conta cun porcentaxe de alumnado galegofalante, o que enriquece o contexto do centro escolar.

A relación familia-escola é boa, as familias, dentro das súas posibilidades colaboran e se interesan pola educación dos seus fillos, asisten ás reunións de aula, titorías e celebracións do colexio. Na actualidade obsérvase que a familia tradicional deixa paso a novos perfiles familiares, como familias monoparentais, pais separados ou divorciados, e nos últimos anos apréciase un incremento notable de familias desestruturadas.

Na zona destacan os seguintes servizos dotacionais: parques infantís, pistas municipais, varios centros educativos, pequeno comercio e un Centro de Saúde.

2.2_ Características do Centro

O Colexio San Fernando é un centro privado concertado, subvencionado con fondos da Consellería de Educación da Xunta de Galicia. No centro impártese as etapas de Educación Infantil, Educación Primaria e Educación Secundaria Obrigatoria.

Na actualidade o colexio está composto por 13 unidades (unha liña), das que 3 son de Educación Infantil, 6 de Educación Primaria e 4 de Educación Secundaria Obrigatoria. Fai dous cursos a Consellería concedeu un aula de Educación Especial.

As ensinanzas de Educación Infantil impártenas profesores có título de mestre e a especialidade en Educación Infantil ou o título de grao equivalente. A etapa de Educación Primaria impártena profesores có título de mestre de Educación

Primaria ou o título de grao equivalente. As ensinanzas de música, educación física e de linguas estranxeiras as imparten mestres cúa especialización ou cualificación correspondente. A etapa de Educación Secundaria Obrigatoria impártena profesionais que posúen o título de licenciado, enxeñeiro ou arquitecto, ou o título de grao equivalente.

Forman parte do Departamento de Orientación (DO) dúas profesoras de Pedagogía Terapéutica (PT), unha profesora de Audición e Linguaxe (AL) e unha profesora titulada en Psicopedagogía. A mestra da aula de educación especial conta coa titulación en educación especial. Ademais, a Xunta de Galicia pon a disposición deste centro os Equipos de Orientación Específicos (EOE), servizo de orientación externo que complementa a labor do Departamento de Orientación.

O DO e os EOE, mediante un plan de actuación común, establecen unha vía de asesoramento permanente ao alumnado, ao profesorado e ás familias.

En relación aos profesionais que imparten docencia no Colexio San Fernando, todos os datos referidos aos mesmos así como a documentación relativa a su carreira profesional, consta na Secretaría do centro.

O horario no que se imparten as clases é de xornada continua: de 08:55h a 14:00h Educación Infantil e Educación Primaria, e de 08:40h a 14:00h Educación Secundaria Obligatoria (ESO). Nas tardes dos martes, os alumnos de ESO teñen dúas sesións lectivas de 16:00 h a 18:00 h.

O centro dispón de aula de madrugadores (horario de 07:45h a 08:45h).

Ofrécese un servizo de comedor externalizado, así como transporte escolar.

De luns a venres, en horario de 16:00h a 18:00h, impártense no centro diferentes actividades extraescolares: informática, música, baile, etc.

O Colexio San Fernando dispón de dous edificios independentes:

- Un edificio Central (EP_ESO) ubicado nunha parcela de 1.770 m² de superficie, que consta de tres plantas:
 - Na á sur da planta baixa están as seguintes dependencias: Dirección, Xefatura de Estudos, Secretaría e o aula multiusos. Na á norte atópanse o comedor e o DO. Na mesma planta, e ocupando unha posición central están as escaleiras (simétricas para favorecer a evacuación) e o ascensor para acceder ás plantas superiores. Nesta planta tamén hai un almacén (para guardar os útiles de limpeza) e os aseos.
 - Na 1ª planta atópanse as aulas correspondentes aos cursos da ESO 1º, 2º, 3º e 4º, unha sala de profesores e aseos. Ocupando unha posición central atópanse as escaleiras e o ascensor.
 - Na 2ª planta están as aulas correspondientes aos cursos de 4º, 5º e 6º de Educación Primaria e a aula de Educación Especial. Nesta mesma planta tamén hai unha sala de profesores e aseos. Ocupando unha posición central están as escaleiras e o ascensor.

En canto ás dependencias exteriores, na parte frontal do centro, hai unha pista polideportiva e un espazo delimitado, de 155 m² de superficie, con tobogán, cancha de bádminton e aseos.

- Un segundo edificio (EI_EP), ubicado nunha parcela de 332 m² de superficie, donde se imparte Infantil e Educación Primaria.

3_ DEFINICIÓN DE FINALIDADES E OBXECTIVOS DO PROGRAMA DE HÁBITOS DE VIDA SAUDABLES.

3.1_ Finalidades.

As finalidades que se formulan dende o Programa de Centro son:

1. Apostar por un concepto dinámico e creativo das actividades formuladas que parta da comprensión da súa importancia para o desenvolvemento da personalidade e calidade de vida das persoas.
2. Vincular estas actividades a uns hábitos, valores e condutas que posibiliten unha forma creativa e non alienada de vivir o ocio e o tempo libre. Potenciar, a través destas actividades a vinculación dos mozos co noso centro, ámbito e municipio.
3. Impulsar un conxunto de actividades que apoie, avale, complemente e complete a implantación dos eixes transversais incluídos nos currículos educativos como a Educación para a Paz, Medioambiente, Saúde, Igualdade de oportunidades, Tolerancia, Igualdade de Xénero.
4. Tomar conciencia de que as actividades físicas e deportivas posibilitan a consecución dunha serie de obxectivos e finalidades de inequívoco contido social, progresista e democrático.
5. Asumir dende criterios participativos que a responsabilidade na posta en marcha das actividades físicas e deportivas ha de implicar a toda a comunidade educativa e a outras entidades, así como a propia administración.
6. Defender as actividades físicas e deportivas como un servizo público máis para dignificar e elevar a calidade de vida, tendo especial atención co ámbito máis próximo.

3.2_ Obxectivos.

As persoas podemos tomar decisións sobre os nosos propios estilos de vida e condicións de vida, polo tanto, é fundamental formar ao alumnado nesta toma de decisións, para que a elección máis sinxela sexa a máis saudable, promovendo a aprendizaxe activa, a interacción e a integración social, o desenvolvemento dunha actitude crítica e creativa así como a busca de solucións ante situacións de risco para a saúde.

Estas finalidades concrétanse nunha serie de obxectivos, os seguintes:

- Fomentar valores de tolerancia e solidariedade cara aos demais como cara ao propio ámbito través da práctica deportiva en equipo ou individual.
- Fomentar entre os nosos mozos unha forma de vida saudable dun xeito creativo e dinámico.
- Tomar conciencia da importancia da práctica de hábitos de vida saudable nas idades temperás do desenvolvemento.
- Fomentar o traballo en equipo a través da práctica deportiva entendido como un instrumento para afrontar situacións da vida diaria a través da cooperación, coordinación, organización, colaboración cos outros.
- Achegar datos obxectivos aos familiares dos alumnos para poder detectar posibles casos de obesidade e outros trastornos alimenticios.
- Impulsar a igualdade efectiva entre homes e mulleres dende a práctica de deportes sen exclusivismos, estimulando a que as nosas mozas asuman o deporte como unha actividade apropiada para calquera sexo á vez que necesaria para o seu desenvolvemento como persoa.
- Impulsar as relacións con outros centros da cidade e mesmo do ámbito comarcal e rexional fomentando a convivencia entre os nosos mozos a través dunha actividade de ocio saudable.
- Continuar coa mellora das instalacións deportivas e o material así como fomentar o coidado e respecto a este entre os usuarios.
- Sensibilizar a través da práctica deportiva no medio natural sobre a importancia do coidado do Medio.
- Asumir a través da práctica deportiva que a competitividade nos permitirá superar os propios límites persoais en calquera ámbito da vida creando un afán de superación constante.
- Contribuír ao desenvolvemento de habilidades que permitan ao alumnado enfrontarse aos riscos para a saúde máis frecuentes nestas idades, favorecendo a elección de condutas saudables.
- Potenciar habilidades que permitan tomar conciencia das propias emocións e das dos demais, así como aprender a regulalas, mediante estratexias que favorezan o desenvolvemento persoal e social.
- Desenvolver habilidades que potencien a autonomía emocional, unha actitude positiva cara a un mesmo e cara aos demais, así como estratexias que permitan afrontar os retos da vida dun xeito saudable e equilibrado.
- Concienciar sobre a importancia da actividade física e dunha dieta variada e equilibrada baseada na dieta mediterránea, facendo especial fincapé no aumento do consumo de froitas e verduras e na redución do consumo de bebidas azucradas.
- Potenciar a adquisición de hábitos relacionados coa hixiene e o autocoidado.
- Potenciar o desenvolvemento de habilidades relacionadas co sentido viario: observación visual ou auditiva, noción espacial, prudencia ou pronta decisión.

- Ofrecer estratexias de uso responsable das tecnoloxías da información e da comunicación, fortalecendo a relación entre pais, nais, fillos e fillas e promovendo valores e actitudes positivas cara a elas.
- Retrasar a idade de inicio do consumo de substancias adictivas, facendo fincapé nos factores de risco e protectores que se relacionan coa probabilidade de consumo de tabaco, alcohol e outras substancias ou condutas adictivas.
- Facilitar o intercambio, o diálogo e a discusión produtiva entre grupos de iguais, proporcionando estratexias para a difusión de opinións.
- Implicar ás familias, fomentando a súa colaboración na promoción da saúde e prevención das adiccións.

4_ LIÑAS DE INTERVENCIÓN.

Dentro deste programa imos diferenciar varias liñas de actuación para poder abranguer deste xeito todos os ámbitos que poden ser susceptibles de intervención:

4.1_ Liña de sensibilización

A través de distintas campañas de sensibilización levadas a cabo ao longo de todo o curso como poden ser:

- Nas clases de Educación física e titorías
- Realizando distintas actividades extraescolares,
- Asistencia a charlas formativas e eventos deportivos de importancia local, rexional e mesmo nacional,
- Convite ao centro de deportistas de renome.
- Actividades deportivas nos recreos,
- Día do deporte no centro,
- Participación en competicións locais.
- Visita a clubs deportivos da cidade e destes ao noso centro (co programa XOGADE, desenvolvido máis adiante)

Fomentando deste xeito que os mozos, tomen conciencia por un lado da importancia da práctica deportiva regular independentemente da disciplina practicada, para o desenvolvemento integral da persoa non só no seu aspecto físico, senón tamén psicolóxico, cognitivo e relacional. Do mesmo modo tratando de facelos conscientes de que a ocupación saudable do seu ocio unido á adquisición dunhas pautas en canto ao mantemento xeral da saúde repercutirá directamente no seu futuro persoal.

4.2_ Liña de Formación

A formación dos mozos, os nosos alumnos, desenvólvese por un lado de forma interdisciplinar nas clases das distintas materias impartidas no centro, así como por medio de actividades saudables que se vén desenvolvendo dentro da aula de Educación Física, a través do cal se está a realizar un estudo antropométrico dos alumnos.

4.3 _ Liña de Información.

Debemos recalcar a importancia de que o noso programa alcance a maior difusión posible coa intención de ter a repercusión desexada sobre a nosa comunidade educativa principalmente e sobre o ámbito máis próximo e a nosa localidade. Faremos polo tanto uso dos pasos que se vaian dando nos distintos ámbitos do programa como poden ser:

- Páxina web do Centro cunha ventá para informar das distintas actividades levadas a cabo ou que se van ir desenvolvendo.
- Taboleiros de anuncio do Centro.
- Taboleiros de anuncio doutros centros educativos próximos e de zonas deportivas locais.
- Profesores de educación Física do Centro.
- Enviado actuacións concretas aos pais, AFA, corporacións locais, etc.
- Contactar con antigos pais e alumnos do centro.

5_ DESEÑO DE PROGRAMAS E ACTUACIÓNS.

O Programa vertébrase en torno aos seguintes eixes ou itinerarios:

5.1_ Deporte e Saúde.

Manter ao longo do curso o proxecto de hábitos saudables, que se comezou a traballar dentro das sesións de Educación Física, en torno á práctica deportiva, a alimentación saudable e a hixiene corporal e postural. Facéndoo extensible a outras áreas e a todos os niveis educativos dos que consta o centro. Charlas impartidas por especialistas nos distintos ámbitos da actividade física e a saúde.

5.2_ Deporte e competición.

As actuacións concretas que desenvolverán este itinerario son:

Campionatos de diversas modalidades deportivas dentro da xornada lectiva. Levada a cabo nos recreos coincidindo coas disciplinas deportivas traballadas nos distintos trimestres dentro da área de Educación Física.

5.3_ Deporte e recreación.

As actuacións concretas que desenvolverán este itinerario son:

- Xornadas deportivas dun día. Determinadas xornadas lectivas interrómpanse no seu funcionamento ordinario para practicar actividade física. Nelas participan todos os alumnos, en días temáticos como poden ser: sendeirismo saudable, día do deporte, almorzo saudable, no cole gymkana por un día...
- Recreos deportivos e de talleres lúdicos.
- Durante os dous períodos diarios de recreo aos alumnos do Centro facilitaráselles materiais deportivos que non impliquen risco ao resto de alumnos que non desexan practicar actividade física, habilitar algunha zona (posibilidade de biblioteca) polo menos dous recreos, para práctica de Xadrez, Tennis de Mesa, Fútbol de mesa...
- Actividade física para profesores e pais e nais e outros membros da comunidade educativa. Actividades concretas nas que participen profesores, pais e nais dos alumnos do Centro Educativo. Xornadas concretas de participación colectiva onde se formen equipos de pais, nais, profesores e alumnos para realizar distintas actividades.

5.4_ Deporte e medioambiente.

As actuacións concretas que desenvolverán este itinerario son:

- "Sendeirismo para todos". Formúlase a proposta de facer un grupo de sendeirismo aberto a toda a comunidade educativa onde facer un par de actividades mensuais, unha que se realice na nosa propia localidade e outra para coñecer a nosa rexión e comunidade.
- Aproveitase eiquí as saídas programadas como peche de curso, normalmente as Illas Cíes para os máis maiores, e aos montes das zonas circundantes para os máis pequenos

6_ ALIMENTACIÓN SAUDABLE E EXERCICIO FÍSICO

Debido aos cambios producidos nos últimos tempos na nosa sociedade tales como a incorporación da muller ao mundo laboral, a industrialización, a imitación doutros patróns alimentarios, a comida rápida, etc, cada vez adóptanse novas formas de alimentación que se afastan da nosa saudable "dieta mediterránea".

Hoxe en día é moi común nas familias que froitas, verduras, legumes e cereais sexan substituídos por comidas rápidas, alimentos hipercalóricos e pratos precociñados, que ademais se adoitan consumir en grandes cantidades o que provoca problemas relacionados coa saúde.

O modelo de dieta mediterránea baseada no consumo elevado de froitas, verduras, legumes, cereais, peixe e aceite de oliva, é aceptada de xeito xeneralizado polas súas bondades e beneficios.

Este tipo de dieta, propia da nosa cultura, está a cambiar cara a outros modelos ou patróns alimentarios. Por ese motivo pretendemos dar a coñecer o modelo de dieta mediterránea a través dun estudo sobre o que achegan os distintos alimentos e de como deberían estruturarse nun menú diario para constituír unha alimentación saudable.

Así mesmo véñse observando que os hábitos de tempo libre dos nenos cambiou moito debido ao desenvolvemento tecnolóxico do ocio, aínda que é indubidable que estes cambios teñen as súas vantaxes, tamén teñen os seus inconvenientes pois propicia a aparición do sedentarismo.

A sobrealimentación e o sedentarismo son factores que inflúen no peso corporal das persoas provocando obesidade. Hoxe en día a obesidade está a constituír un problema para a saúde, e non só para a poboación adulta, tamén vén afectando á poboación infantil.

6.1_ Obxectivos

Por obxectivos enténdese as intencións que orientan o deseño e a realización das actividades necesarias para a consecución das grandes finalidades educativas. Estes han de entenderse como metas que guían o proceso de ensino-aprendizaxe cara ás cales hai que orientar a marcha dos obxectivos da programación didáctica.

Os obxectivos xerais que nos propuxemos para este proxecto son os que a continuación se detallan:

- Crear hábitos que leven a unha alimentación saudable.
- Crear sentido crítico ante a publicidade sobre alimentación.
- Valorar a nosa cultura alimenticia tradicional como fonte de saúde e benestar.
- Promover a adquisición de coñecementos para que permitan ao alumnado analizar as vantaxes que leva consigo ter unha alimentación sa.
- Dar a coñecer a dieta mediterránea.

- Dotar os alumnos dos coñecementos axeitados para confeccionar unha dieta equilibrada.
- Potenciar a conciencia sobre as vantaxes do exercicio físico na vida saudable.
- Promover o gusto por realizar exercicios físicos como actividades de xogo e ocio.
- Evitar o consumo excesivo de lambetadas.
- Promover experiencias onde se proben distintos tipos de alimentos.

Co obxectivo de promover o consumo de alimentos variados e partindo da hipótese de que comendo san os alumnos/ás poden mellorar a súa calidade de vida, xa que a mala alimentación e hábitos é o punto de partida a futuras enfermidades, realízase neste centro de educación infantil, primaria e secundaria obrigatoria, este proxecto, coa idea de concienciar a todos/ás a que: unha boa nutrición require dunha alimentación equilibrada, que prevén enfermidades crónicas non transmisibles, ademais de sensibilizar a todos acerca de que os hábitos se adquiren na infancia.

6.2_ Conclusión

A través de diferentes técnicas e instrumentos de avaliación, recolleuse suficiente información acerca dos hábitos alimenticios do alumnado; dende a escola creouse este proxecto que propón diferentes actividades, as cales modificaron algúns dos hábitos prexudiciais observados, de maneira que se conseguiu reducir malos hábitos alimenticios prexudiciais para a saúde, así como o sedentarismo o cal produce trastornos de obesidade entre os nenos/ás. De aí que dende a escola se inculcasen hábitos saudables para favorecer o seu desenvolvemento integral en todos os anos da súa vida

7_ PROGRAMA XOGADE

O Plan de Fomento de Actividade Física Galicia Saudable, ao que o Colexio San Fernando está vinculado, establece entre as súas prioridades, e fronte aos prexuízos derivados do sedentarismo, o incremento da actividade física en idade escolar, tanto no centro escolar (dentro e fóra do currículo) coma fóra del. Con este programa, preténdese difundir entre a comunidade educativa a necesidade de levar unha vida activa e propiciar que os nenos e as nenas incrementen a súa carga de actividade física realizada no ámbito do centro educativo, experimentando novas formas e modelos para conseguir unha condición física máis saudable e adoptando uns hábitos de vida máis activos.

O programa Xogade (Xogos Galegos Deportivos en idade escolar) pretende que a actividade física chegue a ser un hábito na nosa poboación escolar, orientando

a súa práctica non soamente cara ao deporte competitivo, senón cara a unha actividade física, exercicio físico ou deporte orientado para a saúde, mantendo estes hábitos físico-deportivos saudables e de vida activa, adquiridos na idade escolar, ata a vellez. Por iso é clave a súa práctica desde a infancia nos ámbitos educativo e familiar, fundamental para o futuro estilo de vida e a consolidación de hábitos físico-deportivos saudables. As modalidades de Xogade incluídas dentro do Plan Proxecta son as correspondentes a "Actividade Deportiva" e "Móvete+", ofertadas para o curso educativo en vigor.

Na "Actividade Deportiva" conviven 21 modalidades diferentes con actividades de carácter local, provincial e autonómico na maioría dos casos. Cada modalidade deportiva posúe unha normativa específica. A participación en cada modalidade deportiva irá acorde á seguinte táboa:

1. Benxamín
2. Alevín
3. Infantil
4. Cadete

As 21 modalidades previstas son: Atletismo en pista, Bádminton, Baloncesto, Balonmán, Béisbol e sofbol, Campo a través, Duatlón, Fútbol sala, Judo, Loita, Natación, Natación sincronizada, Orientación, Patinaxe artística, Taekwondo, Tenis de mesa, Tríatlon, Voleibol, Xadrez, Ximnasia rítmica, Xogando co atletismo.

7.1_ Obxectivos

Incrementar a participación nas diferentes modalidades deportivas fomentando as actividades físico-deportivas nas poboacións escolares.

- Facilitar, a través da participación no programa, unha programación anual de actividades físico-deportivas para realizar no centro educativo, como continuidade, preparación ou complemento do programa Xogade.
- Beneficiarse do gran potencial educativo e formativo que nos proporciona a práctica deportiva, empregando a competición, o xogo... como forma para canalizar as necesidades dos nosos escolares. Trátase de educalos para saber competir sacando o máximo proveito desta actividade, non só a nivel de rendemento deportivo, senón a nivel persoal (saber gañar, saber perder, respecto ás regras e aos contrarios, xogo limpo, esforzo persoal e colectivo, a forza da colectividade/equipo, etc).
- Impulsar a función integradora e de cohesión social do deporte e a actividade física.

- Manter e mellorar o estado de saúde a través da adquisición de hábitos de vida activos e saudables.
- Permitir a aprendizaxe dos conceptos técnicos e tácticos das diferentes modalidades deportivas, así como o desenvolvemento das cualidades físicas necesarias para poñelas en práctica.
- Transmitir hábitos, actitudes e valores como a tolerancia, o respecto polos demais e polas regras, o esforzo de superación, a cooperación, a confianza, etc.
- Potenciar o xogo limpo e a deportividade.
- Ofrecerlles aos escolares a oportunidade de participar xunto outros escolares galegos, en eventos nacionais con seleccións de diferentes comunidades autónomas.
- Axudar e apoiar a aqueles escolares que polas súas cualidades, o seu esforzo e o seu traballo diario necesitan dar un paso máis cara a diante na práctica deportiva.
- Fomentar as relacións entre as diferentes pezas da engrenaxe deportiva, como os clubs, as agrupacións deportivas escolares e as federacións cos centros escolares, co fin de ofrecerlle ao noso alumnado un maior aproveitamento dos recursos existentes na nosa comunidade de cara á práctica deportiva, independentemente do obxectivo recreativo, saudable ou de rendemento que busquen.
- Dotar o escolar de competencia motriz que lle permita adaptarse a varias situacións da práctica non só lúdica e deportiva senón tamén da súa vida diaria.
- Favorecer o uso das novas tecnoloxías da información para o traballo por proxectos en materias transversais e de promoción de actividade física e saúde.

7.2_ Temporización

A temporización abarca todo o curso escolar, pero a concreción no tempo pode variar en función da modalidade deportiva competitiva elixida.

7.3 _Actividades e recursos

- Formación: os centros participantes contarán con formación específica. Esta formación, de carácter presencial e cunha carga de 8 horas, abordará as pautas xerais de participación, así como aspectos específicos de que tipo de produtos teñen que entregar os centros ao rematar o curso, recollendo as experiencias educativas dos seus alumnos e alumnas baixo a premisa de que estas supoñan unha innovación na súa formación educativa. Abordaranse ademais experiencias anteriores que sirvan de exemplo e modelo a seguir.
- Premios: convocaranse premios aos mellores proxectos de ambos programas, baixo a normativa ou resolución aplicable en cada caso.

- Recursos de promoción de actividade física e saúde:
- Plataformas-web: DAFIS (datos de actividade física saudable a través da valoración da condición, física)
- Plataforma de Eventos de Galicia Saudable (ferramenta de xestión de eventos de actividade física)
- Mapa de recursos xeorreferenciados Galicia Activa

7.4 _ Vinculación co Plan Proxecta

A vinculación do programa Xogade coas liñas estratéxicas do Plan Proxecta é clara. Como xa citamos, un dos obxectivos xerais do programa Xogade é promover a educación en valores a través do potencial educativo do deporte ofrecendo recursos metodolóxicos para o ensino dos valores inherentes ao deporte en distintas actividades escolares e na vida diaria.

Xunto coa memoria final, os centros participantes deberán entregar un produto (web, blogspot, ligazón) de difusión do seu traballo. Este produto debe recoller o traballo do proxecto na modalidade na que se participa (investigación, preparación, realización-participación, avaliación), integrar as novas tecnoloxías e mais a participación activa dos escolares.

E no referente á adquisición das **competencias básicas**, o enfoque do noso programa ten cabida en todas elas:

1. Comunicación lingüística, a través da adquisición de normas e o traballo globalizado.
2. Matemática e científica, axudando o desenvolvemento das capacidades perceptivo-motrices coas diferentes metodoloxías lúdicas.
3. Dixital, a través do uso de aplicacións informáticas e das redes sociais como ferramentas para compartir coñecementos e experiencias, fomentado a creación de redes e microrredes de traballo.
4. Aprender a aprender, á que se chega a través da consecución de vivencias que contribúan a crear e asentar hábitos de ocio activo, así como recursos básicos para que os participantes autoxestionen as súas prácticas.
5. Sociais e cívicas, favorecendo os aspectos afectivos e sociais da súa personalidade.
6. Sentido de iniciativa e espírito empreNdedor, axudándolles a proxectar e ampliar os coñecementos nas actividades físico-deportivas que realicen no seu tempo de lecer ao longo de toda a súa vida, sabendo que é o que fai e escollendo en función dos seus coñecementos, necesidades e intereses aquilo que lle pareza máis oportuno.
7. Conciencia e expresións culturais, cos xogos populares e coñecementos sobre a cultura físico-deportiva.