

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



Sessió 9 ACTIVITAT FÍSICA. OCI I VIDA ACTIVA



1.- INTRODUCCIÓ

Activitat física és qualsevol moviment corporal, produït per la musculatura esquelètica, que té com a resultat una despesa energètica per sobre del metabolisme basal (és a dir, la despesa energètica que el nostre cos necessita per funcionar).

Exercici físic és l'activitat física planificada, estructurada i repetitiva que té l'objectiu de millorar o mantenir un o més components de la forma física. En deim esport quan l'activitat física es fa en un marc reglamentari i competitiu.

Per créixer amb bona salut, cal que els infants i joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora diària d'activitat física moderada o intensa: jocs actius, caminar a bon pas, anar amb bicicleta, córrer, saltar a la corda o practicar esports. L'activitat física hauria de ser majoritàriament aeròbica i caldria incorporar, com a mínim tres cops per setmana, activitats vigoroses que reforcin especialment els músculs i els ossos. L'activitat física ajuda a millorar la salut actual i la futura, i serà més fàcil mantenir uns bons hàbits si s'inicien en la infància.

Segons l'Estudi sobre la prevalença de l'obesitat infantil i juvenil a les Illes Balears (EPOIB II, 2016-2017), el 15,7 % de l'alumnat no fa cap activitat física extraescolar, especialment les nines (22 %). L'alumnat de 6è de primària fa més esport en horari extraescolar que l'alumnat de 4t d'ESO. El percentatge d'infants que no fan cap tipus d'activitat extraescolar augmenta amb l'edat. Els nins dediquen de mitjana una hora més a les activitats esportives extraescolars a la setmana. El percentatge de nines que no fa cap activitat durant el temps d'esbarjo és molt elevat, fonamentalment les de 4t d'ESO. Aquestes dades demostren que la pràctica d'alguna activitat física al llarg del dia disminueix amb l'edat i que els costums i els hàbits no són com els de fa uns anys.

Per tant, és important aprofitar les oportunitats que la rutina diària ofereix per fer alguna activitat física i reservar algunes hores cada setmana per fer algun tipus d'esport. La pràctica d'alguna activitat física regular té molts beneficis personals: millora la condició física, té un efecte cardiosaludable, ajuda a mantenir el pes estable, aporta benestar emocional i social i pot contribuir a frenar el canvi climàtic.



2.- OBJECTIUS

Objectiu	Cicle educatiu		
	Educació infantil	Educació primària	ESO
Conèixer els tipus d'activitats esportives i d'activitat física		X	X
Conèixer activitats lúdiques que impliquin activitat física		X	X
Capacitar l'alumnat per prendre decisions al voltant de l'alimentació que no estiguin condicionades per les pressions consumistes		X	X
Sensibilitzar-se sobre la importància de mantenir un estil de vida actiu de manera regular per prevenir i tractar el sobrepès i l'obesitat a les famílies	X	X	X
Comprendre el concepte activitat física i vida activa		X	X
Identificar els beneficis de mantenir un estil de vida actiu		X	X
Passar-s'ho bé realitzant activitats físiques i jocs en grup, respectant les característiques psicosocials dels companys		X	X
Valorar el bon estat físic com una forma de millorar la salut		X	
Aprendre i exercitar posicions corporals adequades en la pràctica d'activitats físiques i situacions de la vida quotidiana		X	
Practicar tècniques de relaxació			X
Conèixer els riscos de l'esport		X	X
Aprendre a actuar davant situacions de primers auxilis		X	X
Conèixer els recursos del barri amb relació a l'activitat física	X	X	X

3.- CRONOGRAMA

CONTINGUTS	TÈCNICA	AGRUPACIÓ	TEMPS	CICLE			ÀREA*		
				EI	EP	ESO	C	A	H
Recordatori de la sessió anterior		GG	10 min		X	X			
Quina activitat física faig?	Qüestionari (dinàmica 1)	TI/GG	15 min	X	X	X	X	X	
	Test (dinàmica 2)	TI/GG	15 min	X	X	X	X	X	
	Piràmide de l'activitat física (dinàmica 3)	TI/GG	15 min		X	X	X	X	
	Llista d'activitats (dinàmica 4)	TI/GG	15 min		X	X	X	X	

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA D'ALIMENTACIÓ SALUDABLE I VIDA ACTIVA



L'activitat física en la vostra vida	L'escala (dinàmica 5)	<u>TI</u> / <u>GG</u>	20 min		X	X		X	
	En som capaç? (dinàmica 6)	<u>TI</u> / <u>GG</u>	20 min		X	X		X	
	Tenc el desig de fer alguna activitat física (dinàmica 7)	<u>TI</u> / <u>GG</u>	20 min		X	X		X	
	Activitat per fer a casa (dinàmica 8)	<u>TI</u> / <u>GG</u>			X	X		X	
L'activitat física	Graella (dinàmica 9)	<u>GP</u> / <u>GG</u>	30 min		X	X	X	X	
	Debat (dinàmica 10)	<u>GG</u>	30 min		X	X	X	X	
	Mites (dinàmica 11)	<u>GG</u>	40 min		X	X	X	X	
	Exposició (dinàmica 12)	<u>GG</u>	15 min		X	X	X		
Consells i seguretat en l'esport	Exposició (dinàmica 13)	<u>GG</u>	15 min		X	X	X		
Activitat física i seguretat (protocol de primers auxilis)	Protocol de primers auxilis (dinàmica 14)			X	X	X	X	X	X
Feim exercici	Practicam diferents exercicis (dinàmica 15)	<u>GG</u>			X	X			X
	Practicam la presa de pols radial (dinàmica 16)	<u>TI</u>			X	X			X
Jugam al pati	Dinàmica 17	<u>GP</u> / <u>GG</u>		X	X	X	X	X	X
Les regles del joc	Debat (dinàmica 18)	<u>GG</u>	20 min		X	X	X	X	X
Propostes d'activitat física al aula: DAME 10 La Milla Diària	Practicam (dinàmica 19)	<u>GG</u>		X	X	X		X	X
Oci i vida activa al barri	Pluja d'idees (dinàmica 20)	<u>GG</u>	60 min	X	X	X	X	X	
Passejada comunitària	Ruta saludable (dinàmica 21)	<u>GG</u>	60 min	X	X	X			X
	Mapant el barri (dinàmica 22)	<u>GG</u>	60 min		X	X	X	X	X
	Gimcana (dinàmica 23)	<u>GP</u> / <u>GG</u>	60 min	X	X	X	X	X	X
	Tothom a jugar! (dinàmica 24)	<u>GP</u> / <u>GG</u>		X	X	X			X
Comiat	M'ha agradat...	<u>GG</u>	10 min						

* C: coneixements; A: ofectes; H: habilitats