VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

Sesión 9
ACTIVIDAD FÍSICA. OCIO Y VIDA ACTIVA

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

1.- INTRODUCCIÓN

Actividad física es cualquier movimiento corporal, producido por la musculatura esquelética, que tiene como resultado un gasto energético por encima del metabolismo basal (es decir, el gasto energético que nuestro cuerpo necesita para funcionar).

Ejercicio físico es la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tiene el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física. Hablamos de deporte cuando la actividad física se hace en un marco reglamentario y competitivo.

Para crecer con buena salud, es necesario que los niños y jóvenes de entre 5 y 17 años hagan, al menos, una hora diaria de actividad física moderada o intensa: juegos activos, caminar a buen paso, ir en bicicleta, correr, saltar a la cuerda o practicar deportes. La actividad física debería ser mayoritariamente aeróbica y habría que incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen especialmente los músculos y los huesos.
La actividad física ayuda a mejorar la salud actual y la futura, y será más fácil mantener unos buenos hábitos si se inician en la infancia.

Según el Estudio sobre la prevalencia de obesidad infantil y juvenil en las Islas Baleares (EPOIB II, 2.016 a 2017), el 15,7% del alumnado no hace ninguna actividad física extraescolar, especialmente las chicas (22%) . El alumnado de 6º de primaria hace más deporte en horario extraescolar que el alumnado de 4º de ESO. El porcentaje de niños que no hacen ningún tipo de actividad extraescolar aumenta con la edad. Los niños dedican de media una hora más a las actividades deportivas extraescolares a la semana. El porcentaje de niñas que no hace actividad durante el tiempo de recreo es muy elevado, fundamentalmente las de 4º de ESO. Estos datos demuestran que la práctica de alguna actividad física a lo largo del día disminuye con la edad y que las costumbres y los hábitos no son como los de hace unos años.

Por lo tanto, es importante aprovechar las oportunidades que la rutina diaria ofrece para hacer alguna actividad física y reservar algunas horas cada semana para hacer algún tipo de deporte. La práctica de alguna actividad física regular tiene muchos beneficios personales: mejora la condición física, tiene un efecto cardiosaludable, ayuda a mantener el peso estable, aporta bienestar emocional y social y puede contribuir a frenar el cambio climático.

2.- OBJETIVOS

	Ciclo educativo		
Objetivo	**Educación infantil**	**Educación primaria**	**ESO**
Conocer los tipos de actividades deportivas y de actividad física		X	X
Conocer actividades lúdicas que impliquen actividad física		X	X
Comprender el concepto de actividad física y vida activa		X	X
Identificar los beneficios de mantener un estilo de vida activa		X	X
Sensibilizar sobre la importancia de mantener un estilo de vida activa de forma regular para prevenir el sobrepeso y la obesidad	X	X	X
Pasarlo bien, haciendo actividad física y juegos en grupo respetando las características psicosociales de los y las compañeras		X	X
Valorar el buen estado físico como una forma de mejorar la salud		X	
Aprender y ejercitar posiciones corporales adecuadas en la práctica de actividad física y situaciones de la vida cotidiana		X	
Practicar técnicas de relajación			X
Conocer los riesgos del deporte		X	X
Aprender a actuar ante situaciones de primeros auxilios		X	X
Conocer los activos para la salud del barrio relacionados con la actividad física	X	X	X

3.- CRONOGRAMA

				CICLO			ÁREA		
CONTENIDOS	**TÉCNICA**	**AGRUPACIÓN**	**TIEMPO**	**EI**	**EP**	**ESO**	**C**	**A**	**H**
Recordatorio sesión anterior		GG	10 min		X	X			
¿Qué actividad física hago?	Cuestionario (dinámica 1)	TI/GG	15 min	X	X	X	X	X	
	Test (dinámica 2)	TI/GG	15 min	X	X	X	X	X	
	Pirámide de actividad física (dinámica 3)	TI/GG	15 min		X	X	X	X	
	Lista de actividades (dinámica 4)	TI/GG	15 min		X	X	X	X	

VIDA SANA, VIDA BONA

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y VIDA ACTIVA

La actividad física en nuestra vida	La escalera (dinámica 5)	TI/GG	20 min		X	X		X	
	¿Soy capaz? (dinámica 6)	TI/GG	20 min		X	X		X	
	Deseo hacer actividad física (dinámica 7)	TI/GG	20 min		X	X		X	
	Trabajo para casa (dinámica 8)	TI/GG			X	X		X	
La actividad física	Rejilla (dinámica 9)	GP/GG	30 min		X	X	X	X	
	Debate (dinámica 10)	GG	30 min		X	X	X	X	
	Mitos (dinámica 11)	GG	40 min		X	X	X	X	
	Exposición (dinámica 12)	GG	15 min		X	X	X		
Consejos y seguridad en el deporte	Exposición (dinámica 13)	GG	15 min		X	X	X		
Actividad física y seguridad (protocolo primeros auxilios)	Protocolo primeros auxilios (dinámica 14)	GG		X	X	X	X	X	X
Hacemos ejercicio	Practicamos diferentes ejercicios (dinámica 15)	GG	30 min		X	X	X	X	
	Practicamos la toma de pulso radial (dinámica 16)	TI	30 min		X	X	X	X	
Jugamos en el patio	Dinámica 17	GP/GG		X	X	X	X	X	X
Las reglas del juego	Debate (dinámica 18)	GG	20 min		X	X	X	X	X
Actividad física en el aula Dame 10 La milla diaria	Practicamos (dinámica 19)	GG		X	X	X		X	X
Ocio y vida activa en el barrio	Tormenta de ideas (dinámica 20)	GG	60 min	X	X	X	X	X	
Paseo comunitario	Ruta saludable (dinámica 21)	GG	60 min	X	X	X			X
	Mapeando el barrio (dinámica 22)	GG	60 min		X	X	X	X	X
	Gincana (dinámica 23)	GP/GG		X	X	X	X	X	X
	¡Todo el mundo a jugar! (dinámica 24)	GP/GG		X	X	X			X