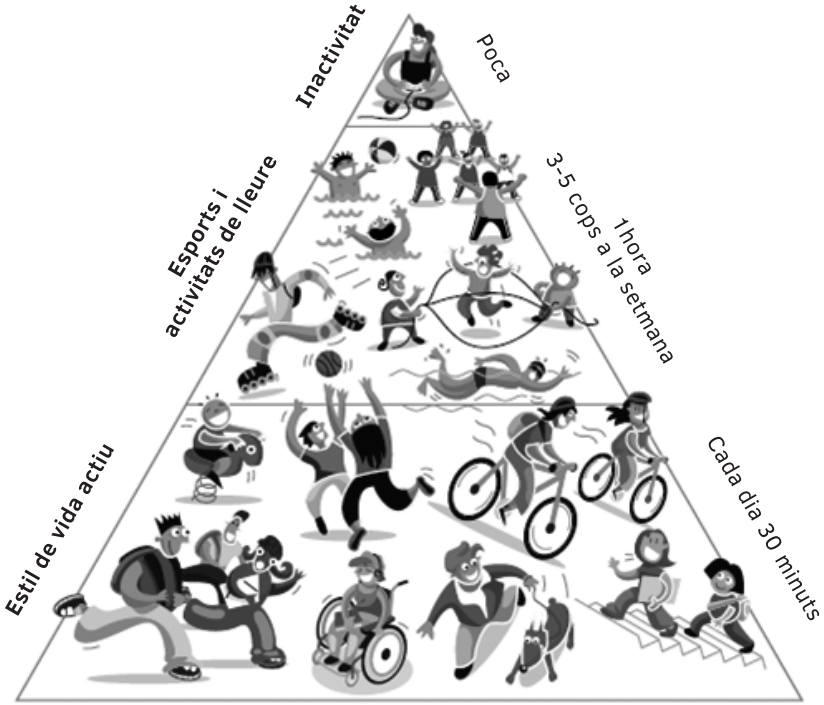
Què hi guanyem, fent activitat física?

- Créixer més forts i sans
- Sentir-nos bé amb nosaltres mateixos
- Dormir millor
- Treure més bones notes
- Fer amics
- Aprendre a treballar en equip
- Gaudir!



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

TAMBÉ PODEU TROBAR AQUEST DOCUMENT A **http://agora.xtec.cat/ceipestalella**

l'Estalella aconsella

NÚM. 19
HÀBITS SALUDABLES 4
ACTIVITAT FÍSICA
DESEMBRE 2015

L'activitat física forma part de l'aprenentatge dels infants i és un indicador de bona salut

Consideracions generals

L'activitat física és necessària a totes les edats.

El sedentarisme és perjudicial per a la salut.

Els pares i mares sou un model per als vostres fills i filles. Per tant, dins de la vida quotidiana, cal incloure activitats físiques per senzilles que semblin.

Si a més els nenes i nenes poden fer una activitat esportiva concreta com dansa, patinatge, rítmica, esports d'equip, etc., molt millor.

Podeu orientar-los a l'hora d'escollir una activitat física o de practicar un esport, però han de ser ells, segons les seves preferències, els que triïn. Cada infant és diferent.

En l'edat escolar, cal que els infants s'ho passin bé practicant un esport, tant en els entrenaments com en les competicions.

L'aprenentatge de la tècnica i la diversió són més importants que els resultats.

L'esport aporta beneficis relacionats amb:

- La salut: l'enfortiment dels ossos, la resistència muscular, la higiene, el control de l'estrès, la capacitat d'atenció...
- Els valors individuals: l'esforç, la paciència, la disciplina, el coratge, la fortalesa, la concentració, la superació...
- Els valors socials: el compromís, el treball en equip, el respecte a les normes, a les decisions dels àrbitres, etc., la confiança, la generositat...

Què hauríeu d'evitar els pares i mares per tal que els fills tinguin una bona experiència esportiva:

- Mostrar desinterès
- Ser sobreprotectors
- Contradir les instruccions tècniques dels monitors o dels entrenadors
- Ser cridaners a les competicions
- Ser massa crítics o massa exigents amb els fills

"Quan l'esportista intenta fer-ho al millor possible, sempre és guanyador, encara que, de vegades, l'altre equip faci més punts."

En l'etapa de 3 a 6 anys:

El moviment i l'exercici físic van estretament lligats a l'activitat diària. Els agrada moure's, saltar, ballar, córrer...

És convenient que:

- Sortiu cada dia una estona. Porteu-los al parc on puguin enfilar-se, gronxar-se, anar amb patinet, amb bicicleta...
- Reduïu a menys de 45 minuts seguits el temps que passen al cotxet.
- Serviu-los d'exemple i tingueu paciència per deixar-los caminar i pujar les escales amb vosaltres.
- Ensenyeu-los a saltar a corda, llançar, xutar, botar...
- Jugueu i balleu amb ells amb alguna música que els agradi per animar-los a moure's.

Cap al final de l'etapa juguen cada vegada més en grup; cal aprofitar aquest moment per començar a educar en valors com compartir, cooperar, respectar, etc.

I a mesura que els infants van creixent:

És convenient que:

- Aprofiteu el cap de setmana per fer activitats amb la família i els amics: organitzeu sortides a peu o amb bicicleta, aneu a la piscina, a la muntanya, al camp...
- No agafeu sempre l'ascensor.
- Procureu acompanyar els fills a l'escola, caminant o amb bicicleta.
- Eviteu que els infants passin més d'una hora asseguts davant l'ordinador, la tele o altres pantalles.
- Animeu-los a apuntar-se a algun equip o esplai.