

SISME

HÀBITs SALUDABLES I EDUCACIÓ FÍSICA

Promoció d'hàbits saludables per a la prevenció de l'obesitat infantil en el marc de l'assignatura d'Educació Física

EL PROYECTO

CONTEXTUALITZACIÓ

A NIVEL MUNDIAL...

- Hi ha 124 milions de nens i adolescents de 5 a 19 anys amb obesitat.
- 216 milions pateixen sobrepès.
- Un total **de 340 milions de nens i adolescents presenten excés de pes.**

Seguint la tendència mundial, en les dues últimes dècades, la pandèmia de l'obesitat infantil ha crescut entre la població infantil espanyola: un **1,6% segons IMC**, i un **8,3% segons obesitat abdominal.**

A ESPANYA...



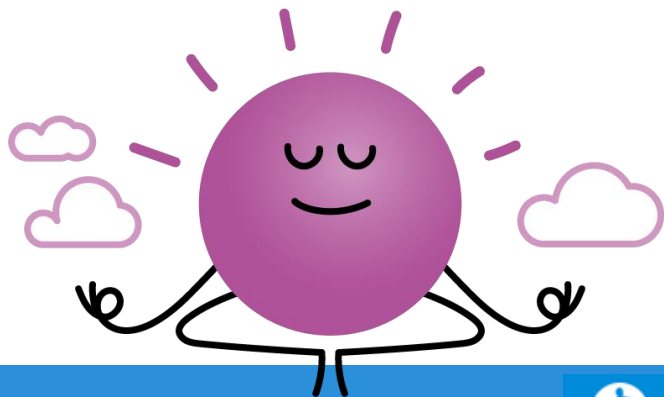
- **34,9%** dels nens i adolescents espanyols de 8 a 16 anys pateixen **excés de pes**
- **20,7%** presenten sobrepès
- **14,2%** presenten obesitat
- Els hàbits d'**alimentació, activitat física, son i benestar emocional** es troben molt deteriorats

¡Comencem quant abans millor a revertir aquestes xifres!

CONTEXTUALITZACIÓ: COVID-19

COVID-19

- L'actual crisi i confinament han provocat el **deteriorament dels hàbits de salut** de milions de nens i nenes en el nostre país, especialment en les comunitats més vulnerables.
- El manteniment d'unes pautes de vida saludables és imprescindible per combatre qualsevol pandèmia. Són la **defensa front a qualsevol malaltia que pugui afectar el nostre estat de salut**.



DESIGUALTATS & OBESITAT



- La **prevalença d'obesitat** infantil és major a **major percentatge de pobresa**.
- El **54,3%** dels nens i nenes **en situació de vulnerabilitat** de 8 a 12 años presenta **excés de pes**, comparat amb el 36'2% del promig nacional.
- El **34,1%** dels **menors amb baixos recursos** pateix **obesitat**, mentre que l'obesitat afecta al 17,5% dels menors espanyols.
- Les **desigualtats socioeconòmiques** són un **determinant clau** en l'increment de la obesitat infantil.

OPORTUNITAT

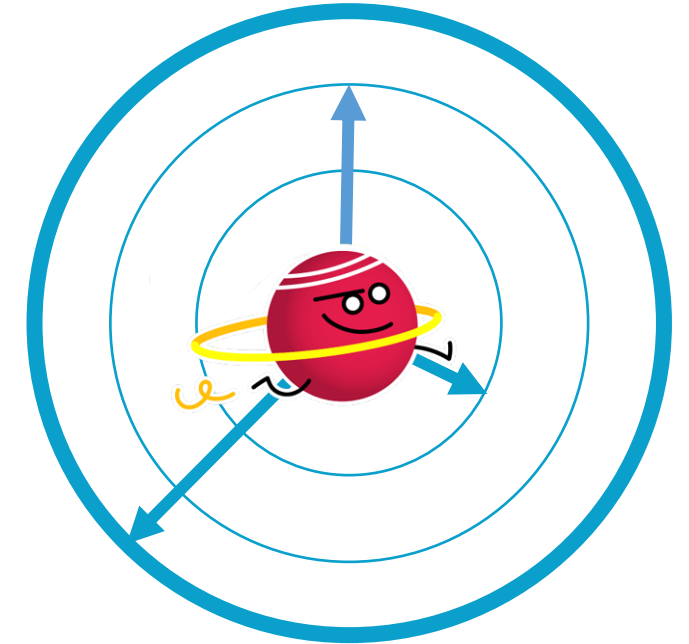
- L'**escola és un espai educatiu** en el que els infants passen gran part del seu temps.
- Actualment, existeix una **necessitat de promoure iniciatives i programes implementats en l'entorn escolar a llarg termini** que permeten demostrar un efecte favorable sobre els hàbits saludables de la població infantil.
- L'**assignatura d'Educació Física** és una de les grans oblidades dins la planificació escolar però és molt necessària en la vida dels més joves com a eina per complir amb l'hora diària d'activitat física recomanada per la OMS.
- Els centres escolars mostren **interès per establir programes de foment d'hàbits saludables** encara que es trobin en dificultats per articular-los degut a falta de formació i/o recursos.
- El projecte SISME permet passar a l'acció **contribuint a la reducció de l'obesitat infantil i les desigualtats en salut** en entorns vulnerables.



**INICIEM UN TERRATRÈMOL SALUDABLE DINS L'ENTORN ESCOLAR
AMB EL SEU EPICENTRE A L'ASSIGNATURA D'EDUCACIÓ FÍSICA**

OBJECTIU DEL PROJECTE SISME

- Fomentar un adequat desenvolupament físic, psicològic i social dels nens i nenes de 6 a 12 anys a través de la promoció d'hàbits saludables i habilitats per la vida, servint-se de l'activitat física com a eina educativa en diferents àmbits de l'entorn escolar per implicar a l'alumnat, equip docent i a la família.



“SISME, acrònim de Sessions Inspiradores de Salut en Moviment en el marc de l'Educació Física amb l'objectiu de promoure la prevenció de l'obesitat infantil en nens i nenes en situació de vulnerabilitat”

SISME SALUDABLE - GRANS ETAPES

JUNY-AGOST 2020

Creació i validació de la Guia Educativa SISME

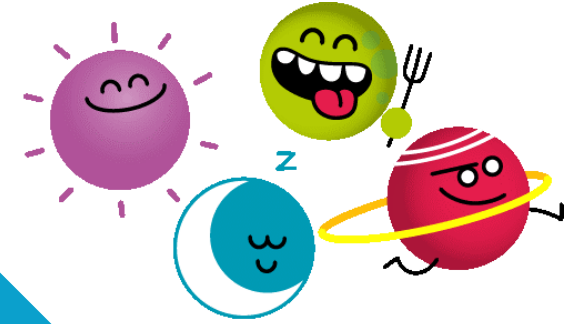
- **1ª fase:** creació de la guia per part de l'equip de la Gasol Foundation
- **2ª fase:** revisió i aportacions per part de 42 docents de 15 CCAA.

SETEMBRE 2020-JUNY 2021

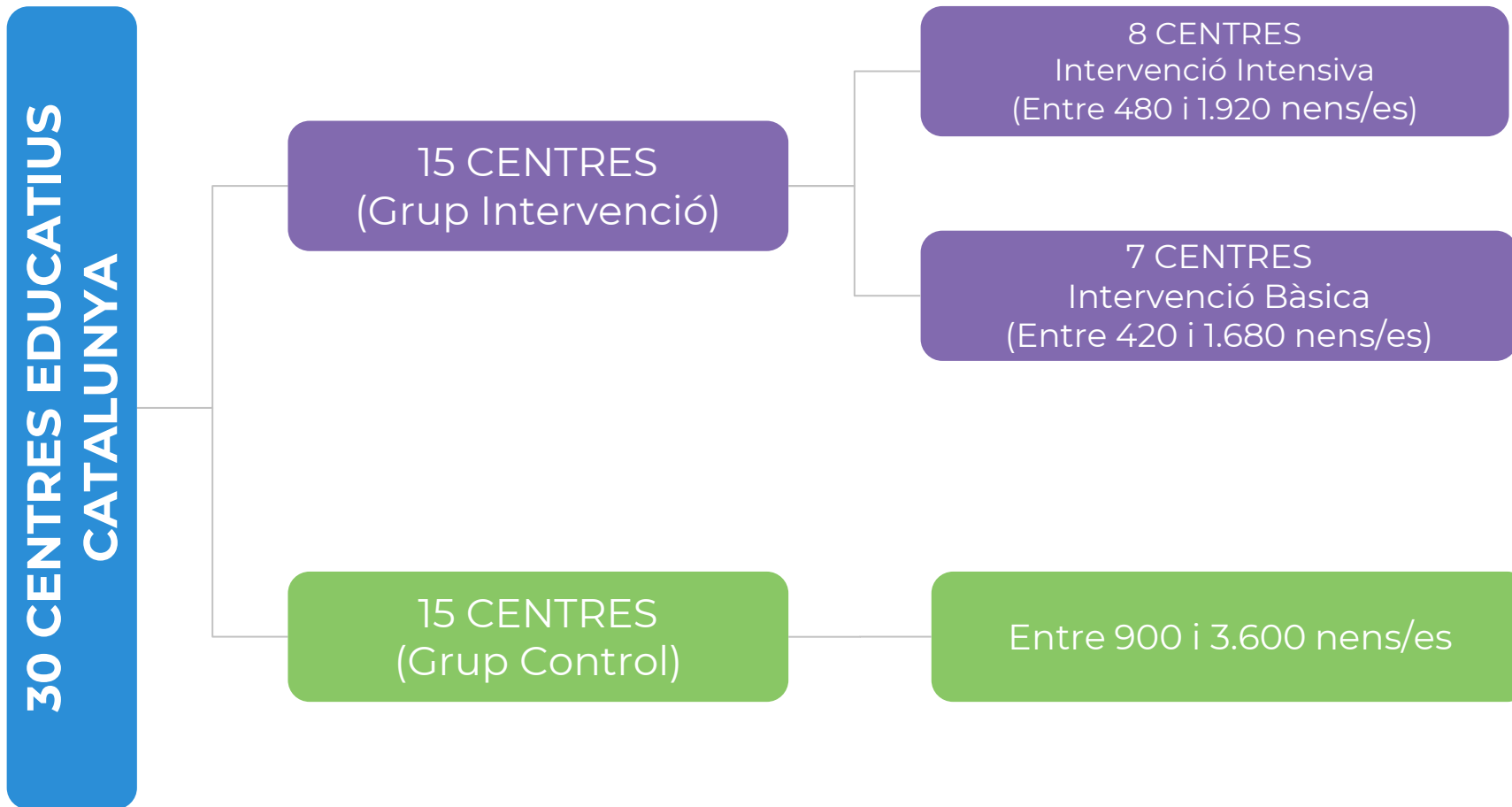
Implementació del **projecte Pilot** en **30 centres educatius ubicats en entorns de vulnerabilitat socioeconòmica a Catalunya** i avaluació de l'impacte.

A PARTIR SET 2021

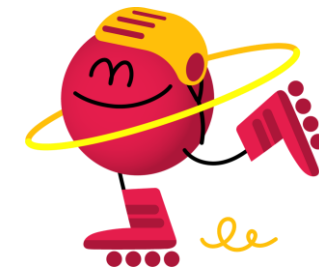
Extensió a nivel nacional del projecte SISME



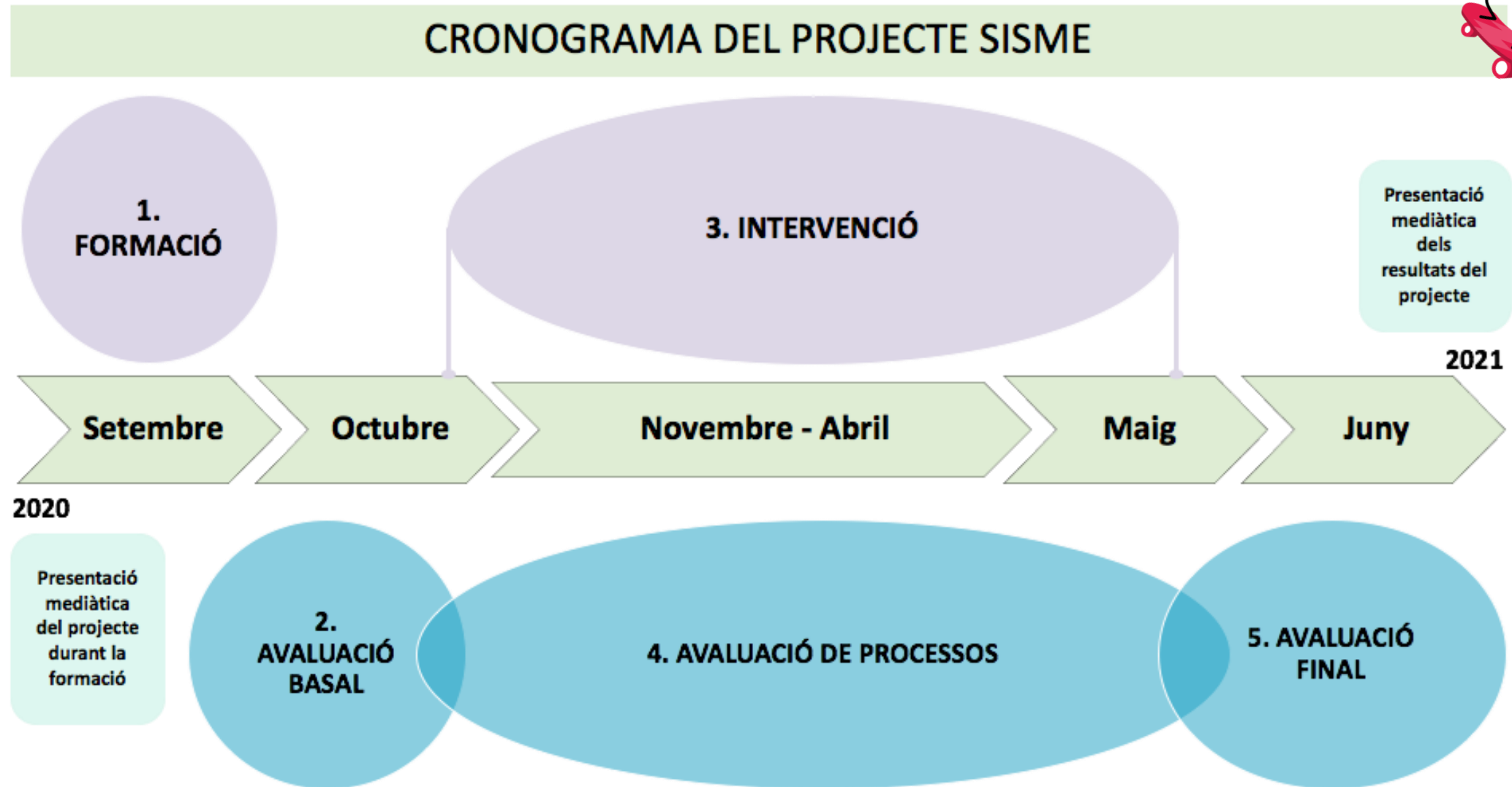
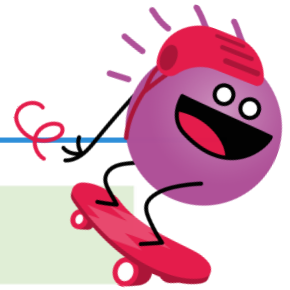
EL PROJECTE PILOT: SISME SALUDABLE



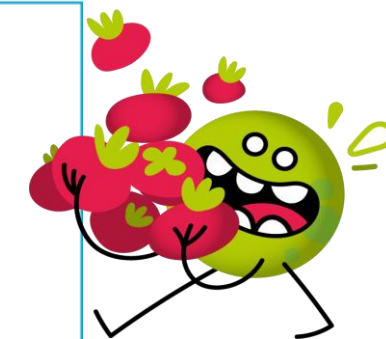
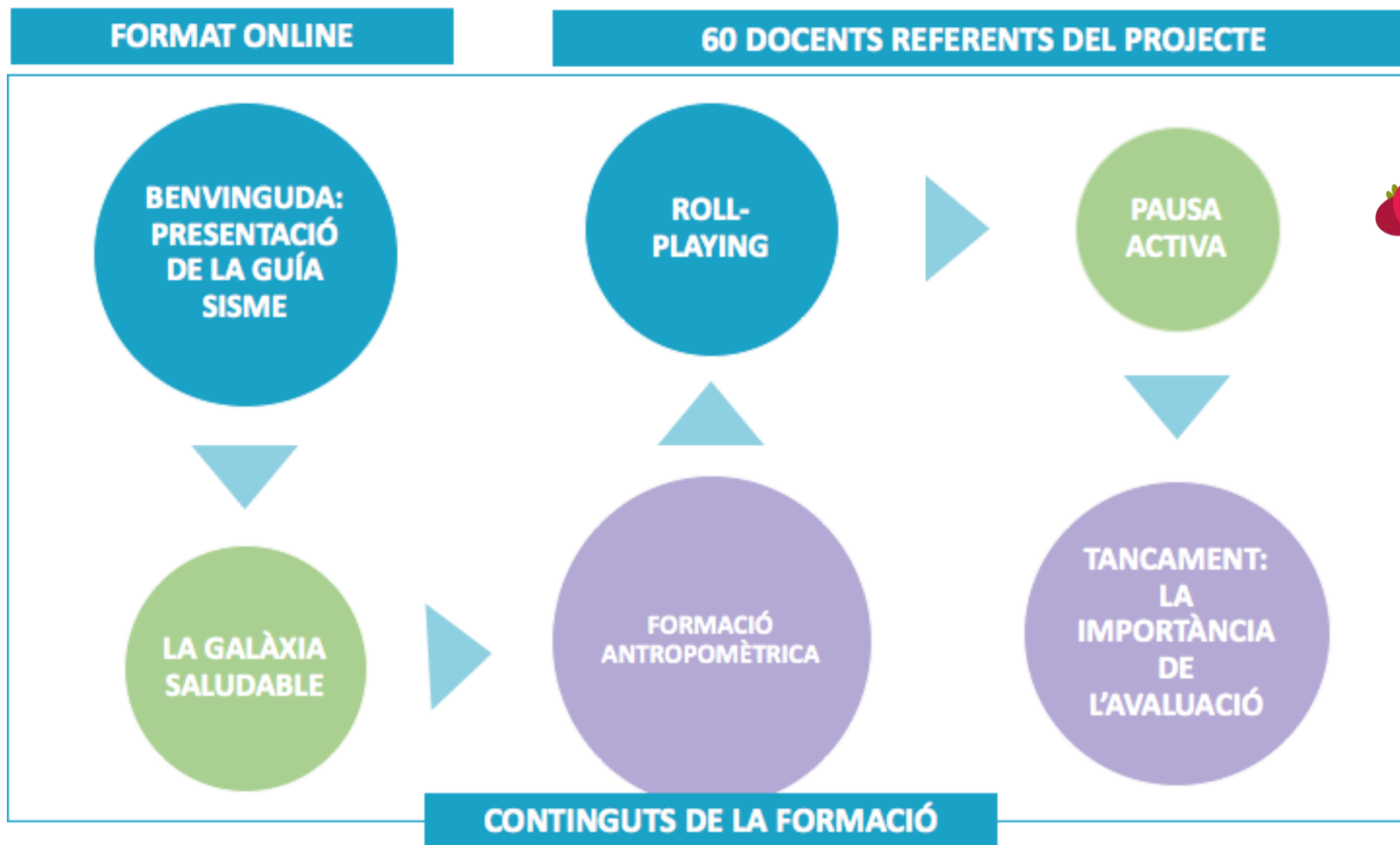
Els centre escolars participants adquireixen el compromís amb el projecte científic de la Gasol Foundation assumint el 50% de possibilitats de participar com a grup intervenció o com a grup control



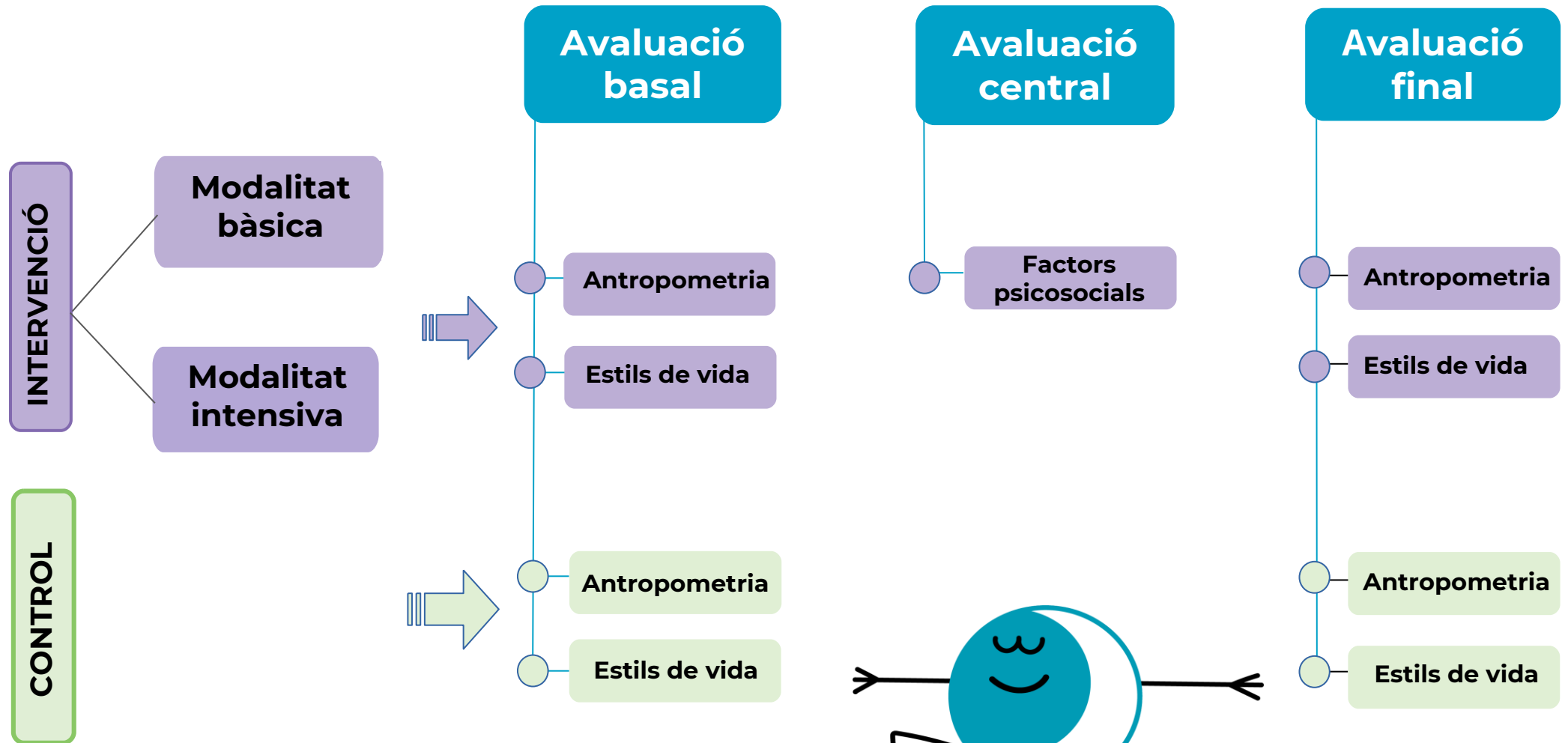
EL PROJECTE PILOT: CRONOGRAMA



EL PROJECTE PILOT: LA FORMACIÓ



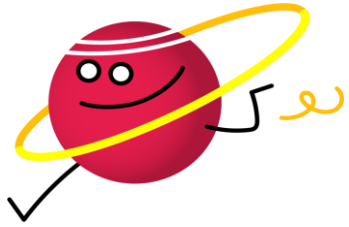
EL PROJECTE PILOT: AVALUACIÓ DE L'IMPACTE



EL PROJECTE PILOT: AVALUACIÓ DE L'IMPACTE

SESSIONS DE 60-90
MINUTS

LIDERADES PELS DOCENTS



Tipus de variable	Nen i Nena	Progenitor/a i/o Tutor
Antropometria	Centre Escolar	Qüestionari paper
Estils de vida	Qüestionari en línia	Qüestionari paper
Factors psicosocials	Qüestionari en línia	-



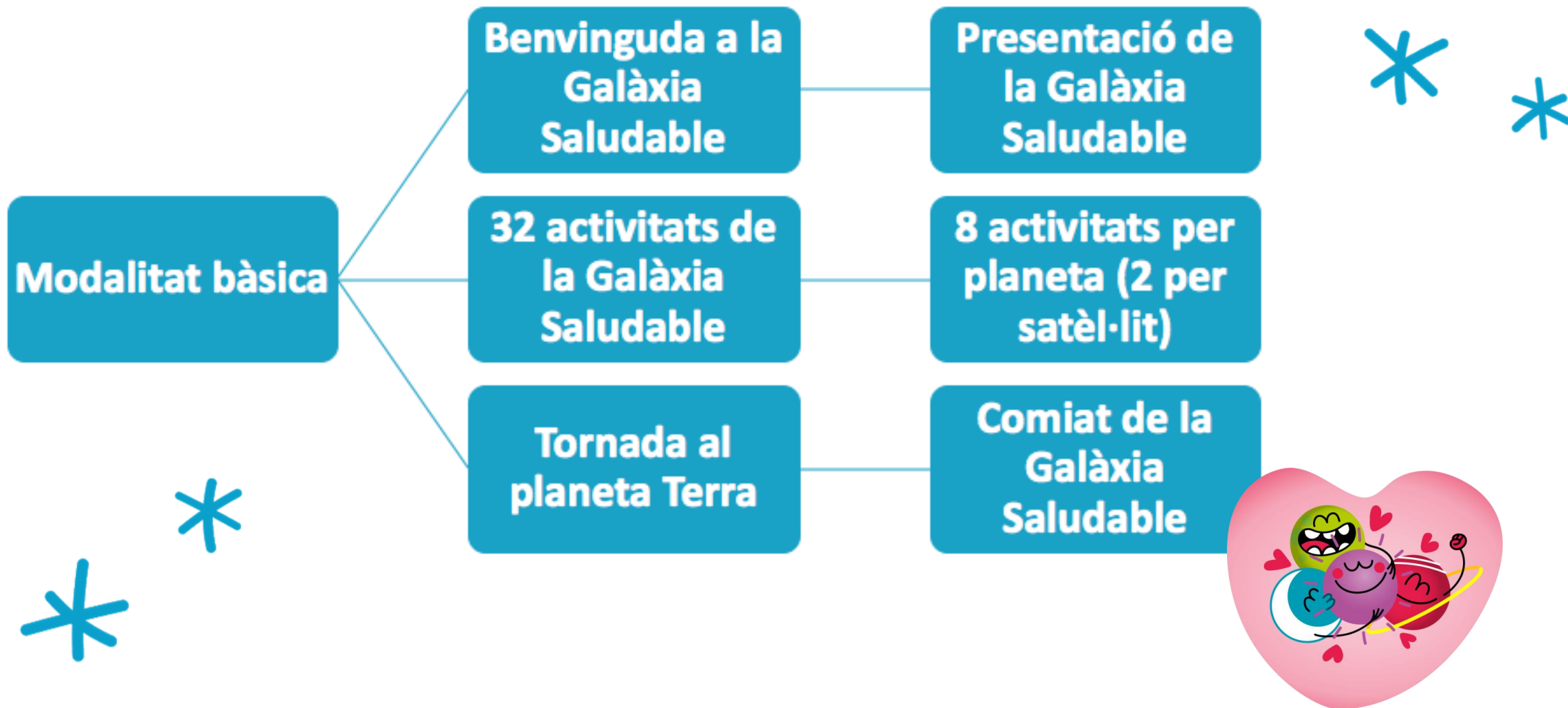
EL PROJECTE PILOT: LA GALÀXIA SALUDABLE

FIL ARGUMENTAL DE LA INTERVENCIÓ:

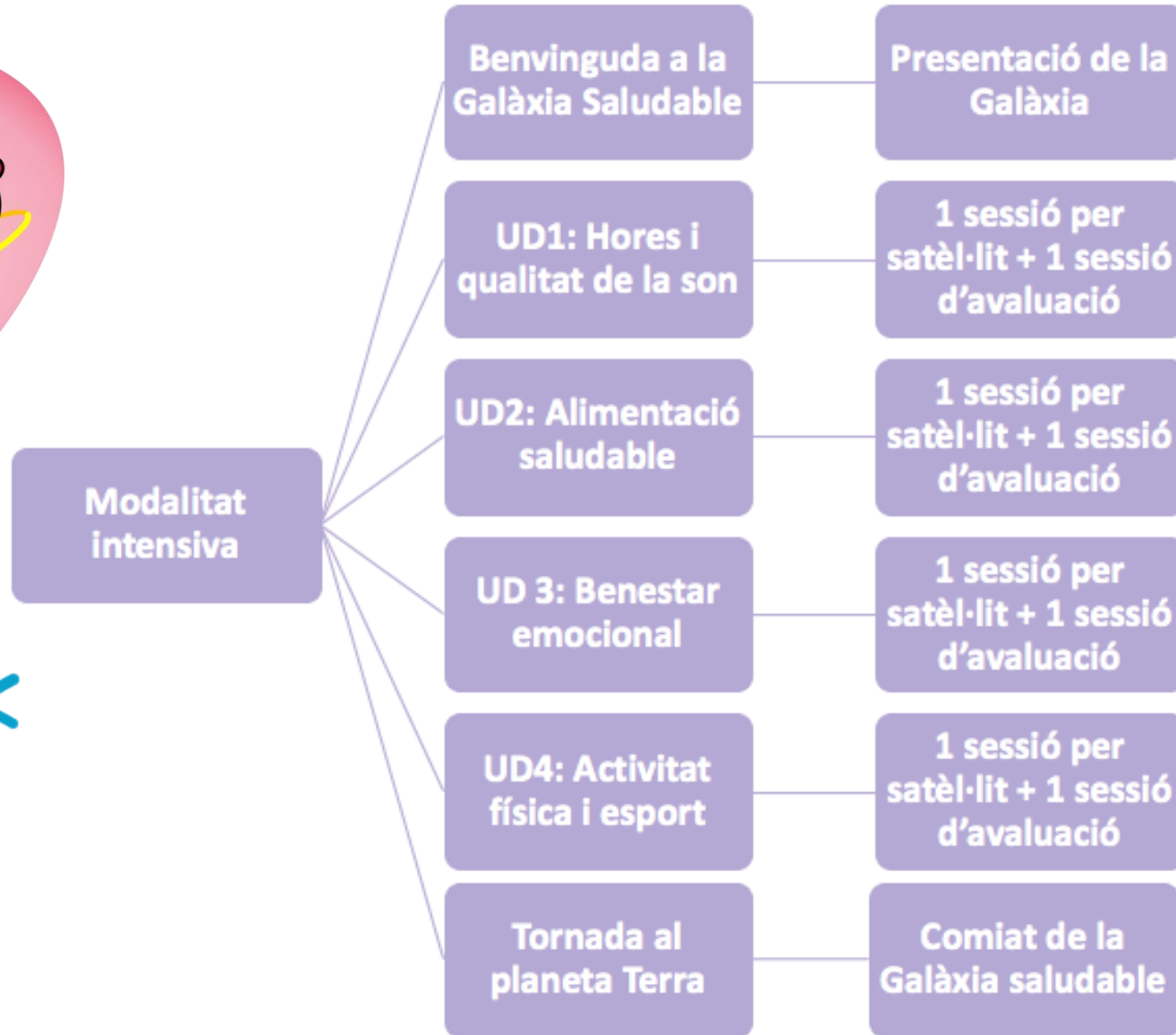
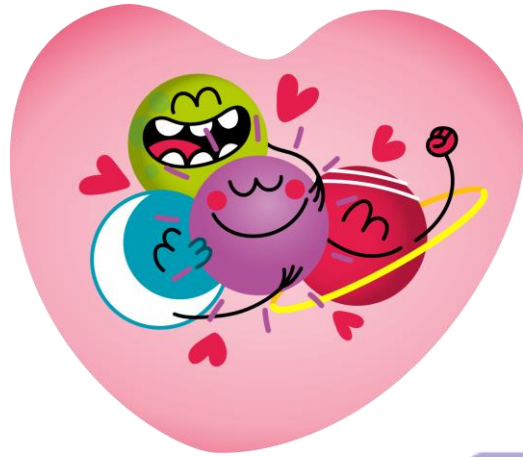
- La metàfora de **Galàxia Saludable** simbolitza els **determinants de l'obesitat infantil**. En algún moment de la història recent de la humanitat, els hàbits saludables van decidir enlairar-se del planeta Terra cap a una nova galàxia coneguda com la Galàxia Saludable. En ella es varen formar **4 planetes**: alimentació, activitat física, hores i qualitat de la son i benestar emocional.
- **SISME** és la nau espacial que ens portarà a la Galàxia Saludable. La missió de la tripulació de la nau SISME 1.0 és descobrir els satèl·lits de salut que s'amaguen en cadascun dels planetes amb la finalitat de retornar els hàbits saludables al planeta Terra.



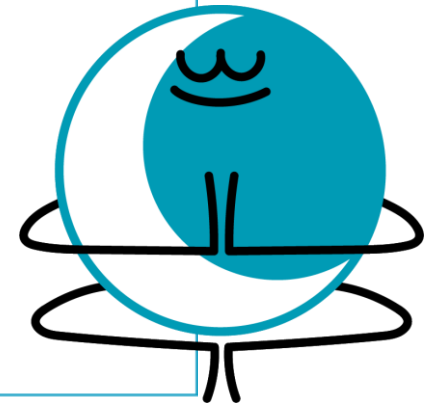
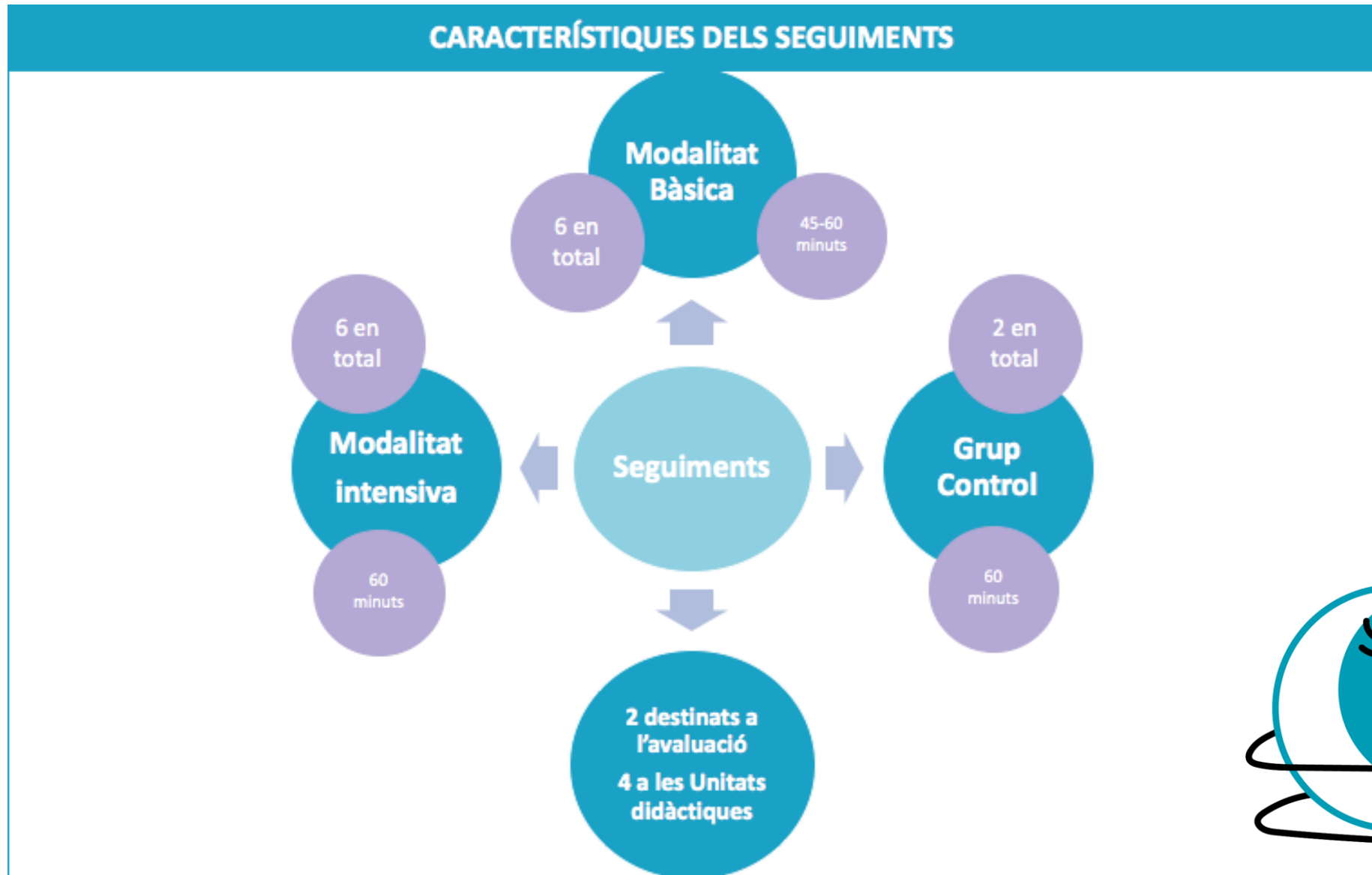
EL PROJECTE PILOT: INTERVENCIÓ BÀSICA



EL PROJECTE PILOT: INTERVENCIÓ INTENSIVA

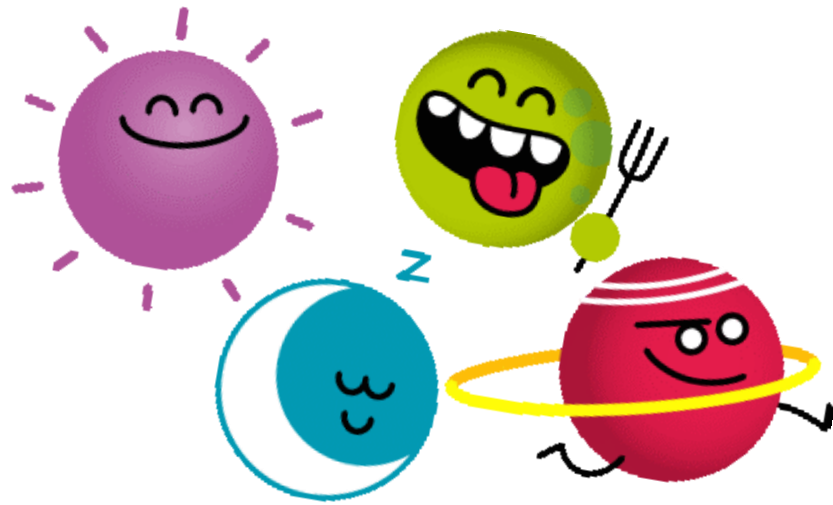


EL PROJECTE PILOT: AVALUACIÓ PROCESSOS



LA GUIDA EDUCATIVA SISME

LA GUIA EDUCATIVA SISME: **ELS 3 PILARS BÀSICS**



Competències
curriculars

**Educació
Física**

**Hàbits
saludables**

**Habilitats
per la
vida**

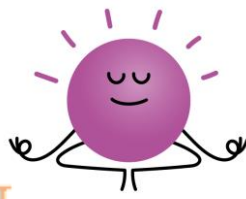
Metàfora pedagògica de
la Galàxia Saludable

Valors de la Gasol
Foundation

¿Qui lidera el projecte?
Els docents d'Educació Física

¿Com s'implementa el projecte?
Guía Educativa SISME

LA GUIA EDUCATIVA SISME: CONTINGUTS



CIUTADANIA

ACTITUT POSITIVA

RESPONSABILITAT

INTEGRITAT

RESPECTE

CONFIANÇA

EMPATIA

ENTREGA

EXCEL·LÈNCIA

TREBALL EN EQUIP

CONSTÀNCIA

EQUILIBRI

Accions motrius en situacions de cooperació, amb o sense oposició.

- 10 hores de somnis
- Pantalles apagades mínim 30 minuts abans d'anar al llit
- Rutines saludables per anar el llit
- Condicions de l'habitació per a somiar

UNITAT DIDÀCTICA 1:
PLANETA DE LES HORES I QUALITAT DEL SON

UNITAT DIDÀCTICA 2:
PLANETA DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE

- Planificació, compra i cuina en família
- L'estructura del plat saludable
- Aigua, la millor beguda
- Àpats en família

Accions motrius en situacions d'índole artística o d'expressió.

Accions motrius individuals en entorns estables

- 60 minuts d'activitat física al dia
- Activitat física en família
- Moviment tot el dia
- Màxim 2 hores de pantalles al dia

UNITAT DIDÀCTICA 4:
PLANETA DE L'ACTIVITAT FÍSICA I L'ESPORT

UNITAT DIDÀCTICA 3:
PLANETA DEL BENESTAR EMOCIONAL

- Identificar les emocions
- Compartir els sentiments
- Gaudir de la família i les amistats
- Comunicació màgica

Accions motrius en situacions d'oposició.

*Real Decret 126, de 28 de febrer, pel qual s'estableix el currículum bàsic d'Educació Primària (2014). BOE n° 52 de 1/3/2014.

PLA DE CONTINGÈNCIA: ADAPTACIÓ DEL PROJECTE AL CONTEXT DE LA COVID-19

PLA DE CONTINGÈNCIA COVID-19

PLA DE CONTINGÈNCIA COVID-19 | POSSIBLES ESCENARIS



PLA DE CONTINGÈNCIA COVID-19

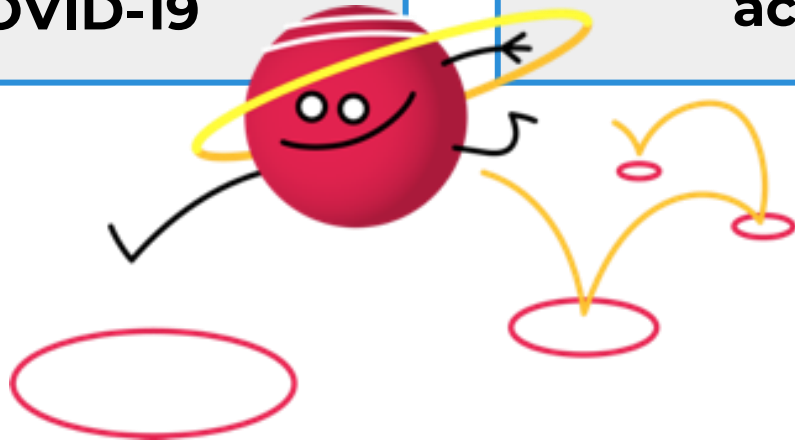
PLA A| ADAPTACIONS A LA COVID-19

FORMACIÓ ESPECÍFICA PELS DOCENTS

Una part de la formació es destinarà a les **adaptacions de les activitats davant la COVID-19**

APARTAT ESPECÍFIC DINS LA GUIA

Dins de la guia, els docents trobaran **tips, consells i propostes d'adaptació de les activitats**



PROPOSTA D'ACTIVITATS ADAPTADES

La guia inclou **16 exemples d'activitats adaptades (4 per planeta) a la realitat de la COVID-19**

PLA DE CONTINGÈNCIA COVID-19

PLA A| MESURES DE PREVENCIÓ, HIGIENE I DESINFECCIÓ

3 PILARS BÀSICS

Creació de subgrups estables

Optimitzar recursos*

Mesures de prevenció

MASCARETA

DISTÀNCIA SEGURETAT

AIRE LLIURE

RENTAT DE MANS

***LIMITAR L'ÚS DE MATERIAL I SUPERFÍCIES / ÚS DE MATERIAL PROPI**

PLA DE CONTINGÈNCIA COVID-19

PLA B | ADAPTACIONS DAVANT UN POSSIBLE CONFINAMENT

Difusió de continguts* a través dels docents (temàtica tractada a la formació)

PLATAFORMA DIGITAL PRÒPIA DEL CENTRE EDUCATIU

WHATS APP A TRAVÉS DE PROGENITORS O TUTORS

APARTAT WEB GASOL FOUNDATION

ACTIVACIÓ IMMEDIATA DE

16

REPTES SALUDABLES

Els docents els activaran en cas de **confinament**

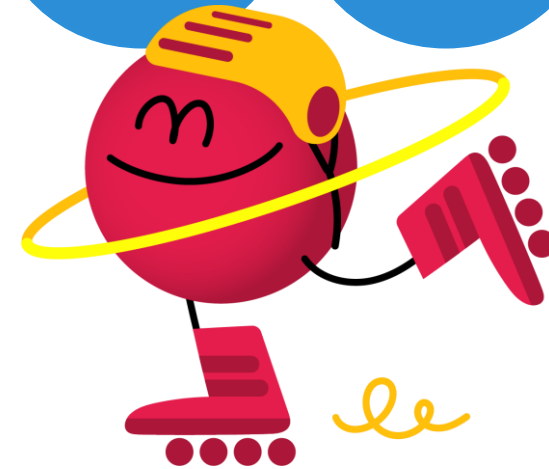
CONFINAMENT GENERAL

CONFINAMENT CENTRE EDUCATIU

CONFINAMENT GRUP CLASSE

La Gasol Foundation proporcionarà el **material necessari perquè sigui difós**

DIFERENTS FORMATS: VÍDEOS, AUDIOS, FITXES...



*Assegurar la difusió a les famílies que hagin ofert el seu consentiment segons la **Llei de Protecció de Dades**

PLAN DE CONTINGENCIA COVID-19

PLAN B | EJEMPLOS DE REPTES SALUDABLES A CASA*



REPTE 1:
Mímica de las rutinas de la son

REPTE 2:
Aigües de sabors

REPTE 3:
"Canicas boges" en família

REPTE 4:
Mímica esportiva

SÚPER RETOS SALUDABLES **MÍMICA DEPORTIVA** **PUNTUACIÓN** **DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA**

Juego en familia

Material: ¡nuestra imaginación!

1. Alguien de la familia piensa en un deporte que le guste y lo interpreta a través de la mímica.
2. El resto de la tripulación intentará adivinar el deporte que se ha realizado.
3. ¡Quien lo adivine primero, saldrá al centro y representará otro deporte!

TRIPULANTES, ¿CUÁL ES VUESTRO DEPORTE FAVORITO PARA JUGAR EN FAMILIA?

#GALAXIASALUDABLE

GASOLFOUNDATION.ORG

*S'haurà de tenir present **l'accessibilitat, la tipologia i els recursos necessaris** per aconseguir els reptes davant de les realitats de cada alumne/a.



PROVOQUEM AQUEST TERRATRÈMOL SALUDABLE?

seismo@gasolfoundation.org