

Fit Games L'H

Ed. 2019-2020





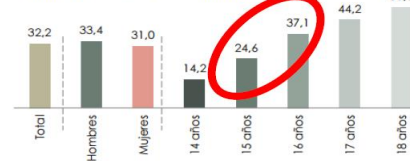
Objectius:

- Promocionar l'activitat física entre els adolescents de 4rt de l'ESO per prevenir el consum de drogues, alcohol i tabac principalment. En una edat on el consum puja, i la pràctica d'activitat física baixa.

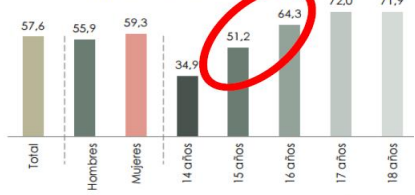
- Aconseguir mitjançant un joc i diferents reptes, augmentar els nivells de salut i millorar els hàbits saludables.
- Divulgar informació saludable, mitjançant la pàgina d'Instagram del programa.
- Oferir una alternativa d'oci saludable.

Binge drinking (%) últims 30 dies

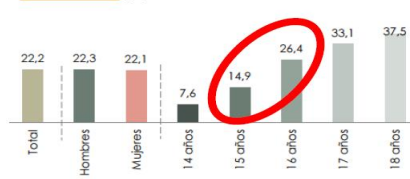
¿Cuántos días has tomado cinco o más vasos, cañas o copas de bebidas alcohólicas en una misma ocasión?



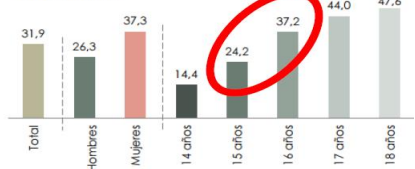
Botellón (%) últims 12 meses



Borracheros (%) últims 30 dies




Consumo riesgo (%) >49cc/d >29 cc/d





Característiques generals del programa:

- 6 exercicis físics, sense material, d'intensitat mitjana-alta, de curta durada, de fàcil estandarització i avaluació. La majoria d'ells recomanats a les “Unidades didácticas activas” del Ministerio de Sanidad. Dos dels exercicis són de la bateria Eurofit.
- Adreçat a tots els alumnes de 4rt d'ESO de la ciutat, de qualsevol institut, condició física i gènere.
- Desenvolupat parcialment dins l'assignatura d'Educació Física, però amb reptes fora de l'horari lectiu. Modalitat competició online. 
- Imprescindible la implicació del professorat d'Educació Física de cada institut.



FitGames L'H dins el currículum d'Ed. Física

Dimensió activitat física saludable.....

- **Competència 1.** Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut.....
- **Competència 2.** Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física.....

Continguts clau

- Qualitats físiques.
 - Estils de vida: sedentarisme i estil de vida actiu.
 - Síndrome general d'adaptació i efectes de l'activitat física regular sobre l'organisme.
 - Condició física i salut.
 - Qualitats físiques: resistència, força, velocitat i flexibilitat.
 - Mètodes d'entrenament continus i fraccionats.
 - Principis de l'entrenament.
- La sessió i el pla de treball.
 - L'escalfament: característiques i efectes sobre l'organisme.
 - La sessió de treball: fases i característiques.
- El pla de treball de manteniment i de millora de la salut.
- Hàbits de salut.
 - Higiene corporal i salut en la pràctica d'activitats físiques.
 - Higiene postural i prevenció de lesions.
 - Hidratació, alimentació, descans.
 - Salut i substàncies tòxiques: tabac, alcohol, substàncies estimulants, etc.
 - Respiració i relaxació.
- Estereotips del models del cos en els mitjans de comunicació
 - El cos com a model d'identitat social.
 - El culte al cos i els límits per a la salut.



FitGames L'H dins el currículum d'Ed. Física

- **Primer període:**

Repte 1 - Burpees (repeticions 30 seg.) <https://tinyurl.com/y26tz248>

Repte 2 - 5mx10 (temps) <https://goo.gl/6XkQVN>

- **Segon període:**

Repte 3 - Salts senzills a la corda (repeticions 1min.) <https://goo.gl/kpDiLE>

Repte 4 – Repte cooperatiu – Salt a la corda en grup (2 min)

- **Tercer període:**

Repte 5 - Jumping jacks (repeticions 1 min.) <https://goo.gl/MPvPMO>

Repte 6 - Salt a peus junts sense carrera.(centímetres) <https://goo.gl/xSB5XN>





FitGames L'H a les xarxes:

YouTube interface showing a video player for FitGamesL'H. The video title is 'Cap subscriptor' and it has 619 visualitzacions. The video player shows a collage of FitGames L'H logos on various backgrounds.

Facebook navigation bar for 'Fit Games L'H'. It includes the profile picture, name, and navigation options like 'Pàgina', 'Safata d'entrada', 'Avisos', etc.

Facebook page content for 'Fit Games L'H'. It features a 'Add yourself to the Fit Games L'H Team' button and a large photo of a group of people holding certificates. Text overlay on the photo reads: '+1000 ALUMNES 32 CLASSES 12 CENTRES'. The page name and handle '@fitgameslh' are also visible.

Facebook profile page for 'fitgameslh'. It shows 436 publicacions, 558 seguidors, and 950 seguidos. The bio states: 'Fit Games L'H 12 Instituts de l'Hospitalet, +1000 participants. 12 Instituts de l'Hospitalet, +1000 participants 12 High schools from Hospitalet, +1000 students. www.facebook.com/fitgameslh'. Below the bio are several circular profile pictures of event photos.

Grid of social media posts. The top post is a calendar titled 'Calendari reptes 1 i 2' with the FitGames L'H logo. Below it are several news articles and photos, including one titled 'ro de cada 10 niños hacen el ejercicio di la OMS' and another 'Final de temporada del programa Fit Games L'H'.



Distribució al territori:





Participació:

DISTRICTE	INSTITUT	CLASSES
I	Mercè Rodoreda	4
II	Eugeni d'Ors	3
II	Margarida Xirgu	4
III	Bisbe Berenguer	4
III	Nou	1
III	Santa Eulàlia	3
IV	Eduard Fontserè	2
IV	Pedraforca	2
V	Rubió i Ors	3
VI	Bellvitge	2
VI	Europa	2
VI	Joan XXIII	4
6	12	34



Ajuntament de L'Hospitalet
Servei de salut



Participació:





Puntuació reptes:

- **Individual:**

Es sumaran els punts de les 6 proves presencials, més tots els punts que es puguin aconseguir mitjançant els reptes online.

- **Centre**

$$\frac{\text{Suma puntuació noies}}{\text{Núm. Noies de 4rt}} + \frac{\text{Suma puntuació noies}}{\text{Núm. Noies de 4rt}} = \text{Puntuació del centre}$$

- **Classificació de districte:**

$$\frac{\text{Suma puntuació centres del mateix districte}}{\text{Número de centres}} = \text{Puntuació del districte}$$



Lliga de valors entre instituts (I):

ARRIBADA:

- 0** - L'alumnat comença la classe més de 15 minuts després de l'hora.
- 1** - L'alumnat comença la classe entre 10 i 15 minuts després de l'hora.
- 3** - L'alumnat comença la classe abans dels 10 minuts.

ESCALFAMENT:

- 0** - L'alumnat no escalfa abans de començar els reptes.
- 1** - Part de l'alumnat comença la classe entre 5 i 10 minuts després de l'hora.
- 3** - L'alumnat comença abans classe 5 minuts



Lliga de valors entre instituts (II):

CONeixEMENT DELS REPTES:

- 0** - L'alumnat no coneix els reptes, ni com s'han d'executar tècnicament.
- 1** - Part de l'alumnat coneix els reptes i com s'han de d'executar tècnicament.
- 3** - Tot l'alumnat coneix els reptes i sap perfectament l'execució tècnica.

DESENVOLUPAMENT DURANT ELS REPTES:

- 0** - S'ha de requerir repetidament a l'alumnat que comenci, els alumnes no fan res mentre la resta fa les proves.
- 1** - Gran part de l'alumnat està preparat quan li toca, i està actiu (animant, escalfant o fent altres activitats) la resta de la sessió .
- 3** - Tota la classe està preparada quan li toca, i està activa (animant, escalfant o fent altres activitats) la resta de la sessió.



Lliga de valors entre instituts (III):

PUNTUALITAT A LA FINAL:

- 0** - L'alumnat arriba més de 10 minuts tard de l'hora marcada.
- 3** - L'alumnat arriba entre 5 i 10 minuts després tard de l'hora marcada.
- 6** - L'alumnat arriba a l'hora marcada.

PORTEN LA SAMARRETA OFICIAL A LA FINAL:

- 0** - Un 70% de l'alumnat vesteix la samarreta oficial.
- 3** - Un 90% de l'alumnat vesteix la samarreta oficial.
- 6** - Tot l'alumnat i el professorat porta la samarreta oficial.

ANIMACIÓ:

- 0** - Mini animació: Només part de l'alumnat anima als seus representants.
- 6** - Animació: Tot l'alumnat anima als seus representants.
- 12** - Superanimació: Tot l'alumnat anima, i a més utilitzen element extrems com xiulets, pancartes, globus, tambors o altres elements.



Premis:

- **Per tots els participants:**
Millors en la seva salut, samarreta esportiva i sortida final.
- **Individual:**
200 € en material esportiu per les tres primeres noies i els tres primers nois.
- **Centre**
200 € en material esportiu pels tres primers centres.
200 € pel primer classificat en la lliga de valors.
- **Classificació de districte:**
Trofeu

