

PROGRAMA XOGADE

Programa de fomento da actividade física no ámbito escolar

ACTIVIDADE: MÓVETE +

PORQUÉ:

- ✚ Os estudos de carácter científico que recollen as evidencias sobre os prexuízos do sedentarismo e os beneficios da actividade física son innumerables.
- ✚ A actividade física regular está considerada como un pilar fundamental na prevención e tratamento de múltiples enfermidades crónicas e constitúe un dos determinantes da saúde con maior influencia sobre a morbilidade e mortalidade na poboación.
- ✚ A inactividade física é a cuarta causa de mortalidade por ECNT no ámbito mundial (7,7% das mortes, 3 millóns de mortes/ano), a sexta causa da perda de anos de saúde (4,1% da perda) (2) e responsable do 7% do gasto sanitario. Ademais, ten unha gran responsabilidade indirecta pola súa influencia na aparición e desenvolvemento doutros factores de risco (por exemplo, obesidade, hipertensión arterial, glicosa elevada ou colesterol elevado). Así pois, a porcentaxe de responsabilidade ao sumar inactividade física e obesidade aumenta considerablemente: 16,1% dos falecementos, 10,6% da perda de anos de vida con saúde e 14% do gasto sanitario.
- ✚ Un importante número de nenos e mozos galegos menores de 16 anos presenta actividade física insuficiente (80,24% dos nenos e 89,15% das nenas) e exceso de peso (24,97%).

PARA QUÉ:

1. Trátase de sumar momentos ao longo do día para lograr acadar a cantidade de actividade física dos escolares de Galicia a dose mínima de exercicio físico que recomenda a OMS para idades **de 5 a 17 anos (60 min diarios de actividade física)**, incrementando a participación en actividades físico-deportivas en horario lectivo e non lectivo (tempos de espera, recreos, etc.) das poboacións escolares.
2. Aproveitar o gran potencial educativo e formativo das actividades físico-deportivas, primando a participación por encima da competitividade, e a transversalidade destas ferramentas traballando dende outras áreas de coñecemento, e utilizando unha metodoloxía activa en materias que normalmente os nenos e nenas están sentados.
3. Impulsar a función integradora e de cohesión social destas actividades.
4. Manter ou mellorar o estado de saúde adquirindo hábitos de vida activos e saudables.
5. Permitir a aprendizaxe dos conceptos técnicos e tácticos, o desenvolvemento das diferentes calidades físicas, así como a transmisión de hábitos, actitudes e valores como a tolerancia, o

respecto aos demais e ás regras, o esforzo de superación, a cooperación, a confianza, entre outros.

6. Potenciar os Xogos Motores como instrumento base da educación.
7. Introducir os nenos/nenas en diferentes disciplinas deportivas mediante actividades lúdicas de carácter global.
8. Facilitar a comunicación e a convivencia dos nenos/as independentemente do nivel de práctica de cada un deles.
9. Fomentar a práctica de actividade física como hábito saudable necesario na sociedade actual.
10. Posibilitar que os nenos e nenas se divirtan realizando actividade física.

“Móvet+” é unha nova actividade dirixida a todos os escolares de Galicia para promover a actividade física, a través dunha acción de carácter lúdico, transversal, divertida e, ao mesmo tempo saudable, que nos axude a sumar máis cantidade de exercicio físico para achegarnos a cantidade mínima de exercicio recomendada a OMS.

Baseado nunha composición musical e coreográfica orixinal, “Móvet+” é o novo himno do Plan Galicia Saudable (<http://galiciasaudable.xunta.es>) que ten como obxectivo difundir entre a comunidade educativa e, por extensión, á sociedade galega, a mensaxe e os principais valores do Plan Galicia Saudable.

A acción pode desenvolverse nos tempos de lecer dos escolares, como os recreos ou outros como o programa “madrugadores”, antes ou despois do comedor, ou á espera doutras actividades extracurriculares, e noutras materias como ferramenta musical, espacial, etc.

Concurso: Haberá un concurso de coreografías e versións musicais a final deste curso. E, para que podades empezar a preparalo, daremosvos algunhas pistas:

Os dous elementos fundamentais desta actividade son a coreografía e a música.

COREOGRAFÍA: Neste momento estamos a facer un vídeo didáctico para mostrar unha coreografía estándar do Plan Galicia Saudable, asequible a todas as capacidades e as idades. Entre tanto, e de acordo coa filosofía participativa do Plan, podedes traballar creando as vosas propias coreografías orixinais.

MÚSICA: A canción dura algo máis de 3 minutos, aínda que tamén aportamos unha versión só instrumental, e outra máis longa, de 10/13 minutos. No concurso será coa versión máis curta, pero podedes traballar coa instrumental, reducindo o seu tempo.

Xa podedes descargar as distintas pistas de audio e dispoñer así de forma independente da percusión, guitarras, baixo, voces, e con calquera dos numerosos programas que hai en internet para xestionar varias pistas de audio de forma simultánea, podedes facer a vosa propia versión orixinal do tema.

Non importa os coñecementos que se teñan de música. Trátase dun xogo. Subindo ou baixando o volumen das distintas pistas de audio comprobaredes como cambia a sonoridade da canción ata conseguir o sonido que máis vos guste.

Hai tamén unha posibilidade moi sinxela e divertida traballando coa versión instrumental (sen voz), facendo un karaoke e cantar sobre a música coa posibilidade de cambiar a letra. E para os que se atrevan un pouco máis e, con tan só un micrófono USB, podedes gravar coa vosa propia voz.

E para os que teñades coñecementos musicais, por poucos que sexan, as posibilidades son infinitas, substituíndo os instrumentos do tema, por interpretacións propias, por exemplo, tocando a guitarra. Desta forma, poderás gravar a túa interpretación e facer que a canción sone coa túa propia guitarra, e así con todos os instrumentos.

Máis información: Irase dando sobre o concurso e material didáctico na medida que o vaíamos tendo.

ANÍMATE e COMEZA A BAILAR!!!!

PLAN PROXECTA. INFORMACIÓN E INSCRICIÓNS: <http://www.edu.xunta.es/planproxecta>, aloxada na epígrafe Servizos do Portal educativo da Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria (<http://www.edu.xunta.es/web/services>)

GALICIA SAUDABLE: <http://galiciasaudable.xunta.es>

SECRETARÍA XERAL PARA O DEPORTE: <http://deporte.xunta.es>

XOGADE: <http://www.deporteescolargalego.com/>