

PROYECTO:
ACTIVA TU SALUD-
PROGRAMA DE
ALIMENTACIÓN Y
DEPORTE EN LA ESCUELA

AYUNTAMIENTO DEL PUIG
2023

Objetivo general: FOMENTAR UN ESTILO DE VIDA ACTIVO EN POBLACION INFANTO-JUVENIL.

Objetivo específico: Promover en todos los segmentos de población una vida activa, saludable y los hábitos de actividad física, en colaboración con el sector sanitario, desde todos los ámbitos, y especialmente en los más próximos a la ciudadanía.

Actividad: Realización de las rutas saludables con los distintos grupos de edad de los centros escolares durante su actividad física.

Fomentar una vida activa tras la jornada escolar.

Fomentar actividad física en familia.

Descripción del IOV: Número de personas participantes en cada taller y/o actividad.

Descripción de la actividad:

Talleres sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo físico y mental de la población infanta -juvenil.

Talleres sobre el entrenamiento de fuerza/ mitos.

Resultado previsto: Mayor concienciación sobre la importancia de la actividad física.

ACTIVIDADES:

Se ha desarrollado el siguiente taller:

TALLER ENTRENA TU FUERZA.

Se realizaron 3 sesiones por grupo al alumnado de 3 ESO del IES EL PUIG, aspectos que se trabajaron:

1. MITOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA.
2. EL POR QUÉ ENTRENAR FUERZA
3. CAMBIOS ANATÓMICOS Y FISIOLÓGICOS DURANTE EL CRECIMIENTO.
4. TIPOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA.
5. EVALUACIÓN DEL TALLER.

CENTRO EDUCATIVO	SESIONES	Nº ALUMNOS
IES EL PUIG	6	80

Se ha alcanzado el objetivo planteado, mostrando un grado de satisfacción general por parte de todo el alumnado.

Los grupos fueron los siguientes: 3 ESO A, 3 ESO B, 3 ESO C, y 3PDC.

CONCLUSIONES TRAS LA EVALUACION DEL TALLER.

El alumnado ha contestado de forma positiva todas las preguntas del cuestionario, además de realizar un quizz final sobre lo aprendido en relación con el entrenamiento de fuerza.

ASPECTOS POSITIVOS: taller innovador, material nuevo no conocido, ejercicios divertidos y amenos.

ASPECTOS QUE MEJORAR: grupos numerosos, (decir que desde el ayuntamiento del Puig, no pudimos concretar sesiones con grupos más reducidos ya que los horarios no lo permitían), las instalaciones del centro con problemas estructurales, (el techo estaba medio caído por las tormentas y sin arreglar), se tuvo que tomar medidas de seguridad adicionales.

DIFUSIÓN: se difundió la noticia del taller en la web municipal.

[El alumnado de 3ºESO del IES el Puig inicia el primer taller de “Entrena tu fuerza” - El Puig](#)

EJEMPLOS DE LAS RESPUESTAS AL CUESTIONARIO

Cuestionario valoración taller "ENTRENA TU FUERZA"

1. ¿Qué te ha parecido el taller? puntúa del 1 al 10 y Justifica tu respuesta
7'5. Me pareció muy divertida, las actividades eran entretenidas, graciosas y con mucho trabajo en equipo.
2. ¿Te ha parecido novedoso o distinto a lo que sueles hacer en las clases de E.F? Explícanos el porqué.
Si, ya que no solemos hacer ejercicios de fuerza.
3. ¿Qué es lo que mas te ha gustado de este taller, te gustaría hacer más sesiones?
Si. Mi actividad favorita era el "tira y afloja" entre otras.
4. ¿Te ha gustado el profesor?
Si.
5. ¿Cómo crees que podrías introducir esto en tu rutina diaria.
Los fines o tiempos libres se pueden utilizar haciendo algunos de estos ejercicios.
6. Coméntanos lo que harías para mejorar estos talleres.
No sé que decir para mejorarlos ya que me pareció adecuado y no tengo ni idea de estos ejercicios.

QUIZ! SOBRE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

- Entrenar fuerza al menos una hora a la semana puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular

V F

- ¿Cuál de los siguientes **NO** es un ejercicio de fuerza?

Sentadillas - Flexiones - Zancadas - jumpingjacks - Crunch abdominal

- Entrenar fuerza de forma regular incrementa tu metabolismo, lo que significa que quemas menos calorías cuando tu cuerpo esta descansando.

V F

- No necesitas hacer ejercicio aerobico como correr o nadar si haces suficiente ejercicio de fuerza.

V F

- ¿Cuál de las siguientes no es verdadera sobre el ejercicio de fuerza?

El entrenamiento de fuerza reduce los síntomas de osteoporosis
El entrenamiento de fuerza reduce tu riesgo de diabetes
El entrenamiento de fuerza disminuye tu crecimiento *Falso*
El entrenamiento de fuerza mejora tu calidad de sueño

- BONUS POINNT!!!
De estos ejercicios ¿Cuál te gusta más?

Sentadillas - Flexiones - Burpee - Press militar - TODAS