

## ÀMBITS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

**Activitat física:** acció orientada a la consecució d'uns objectius a través del moviment. Acció corporal a través del moviment...intencional o no.

**Esport:** terme polisèmic amb diferents significats, des de l'exercici físic practicat informalment per moltes persones fins l'esport de competició i alta competició institucionalitzat. Totes aquestes pràctiques tenen en comú tres elements ( l'exercici físic, el joc i la lluita /concurs /competició).

En els darrers anys la cultura física ha anat adquirint una gran dimensió social. Tothom ha pres consciència de la importància d'atendre les necessitats dels cos, ja sigui per mantenir una forma física idònia, per assolir una imatge determinada o per prevenir malalties relacionades amb el sedentarisme (estil de vida on predomina la inactivitat física). És per això que la cura del cos demana un exercici físic i uns hàbits d'higiene i salut concrets. Tot plegat conforma una cultura física que cal començar a promoure des de ben petits i des de diferents àmbits.

- **Àmbit de rendiment**

- Es busca el màxim rendiment.
- Incrementa la capacitat d'obtenir resultats.
- Adquireix molta importància la competició i el fet de guanyar.
- Es busca la perfecció tècnico-tàctica.
- Es busca un perfil d'atleta amb una condició física adequada a cada modalitat esportiva.

Exemple de sessió: exercicis tecnico-tàctics de qualsevol esport combinats amb activitats de competició i partit a "X" punts.

- **Àmbit educatiu**

- S'utilitza l'esport, el joc, les activitats a la natura i el treball de condició física per aconseguir valors de desenvolupament personal i social.
- Esdevenen molt importants qualitats com: l'afany de superació, acceptació de normes, la perseverança, la superació dels límits a través de l'esforç, la honestat, la lleialtat, la maduresa i autonomia...
- Es treballa el respecte a la persona i als companys, la tolerància d'un mateix i vers els altres, el treball en equip, la responsabilitat, la cooperació, l'autodisciplina, els hàbits d'higiene...

Exemple de sessió: jocs i activitats on es treballen aquests valors i qualitats

- **Àmbit de salut**

- Prevenció de malalties relacionades amb el sedentarisme (obesitat i malalties cardiovascular).
- Adquisició d'una condició física desitjable.
- Utilització del temps lliure de forma constructiva.
- Creació d'hàbits saludables acompanyats d'una dieta equilibrada.
- Desenvolupament harmònic de l'individu.

Exemple de sessió: classes de manteniment per gent gran, activitats dirigides tipus gimnàs ( aeròbic, zumba, yoga, pilates, steps...), exercicis amb material divers (manuelles, cercles de pilates, cordes, pilotes medicinals...)

- **Àmbit del lleure**

- El més important en aquest àmbit és divertir-se i passar-s'ho bé. No es planteja cap repte ni meta.
- Tot i que també es treballen alguns valors, no es busca la superació de límits, ni l'esforç ni la perseverança; simplement l'oci i la diversió.

Exemple de sessió: exercicis i activitats que heu fet als casals/ esplai/ scouts o inventades on només busquem la diversió.