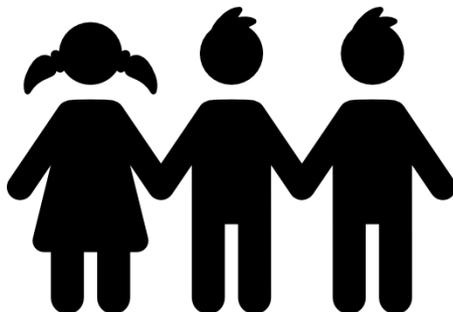


**Material complementario 4 (Capítulo 8. MODELFIT:
Intervención multinivel para la promoción de hábitos
físicamente activos entre los escolares)**

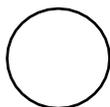
Anexos

FICHA DE EQUIPO



NOMBRE DEL EQUIPO

COLOR DE LA EQUIPACIÓN



NOMBRE Y APELLIDOS DE LOS MIEMBROS DEL EQUIPO:

1-

2-

3-

4-

5-

6-

CÁNTICO DEL EQUIPO

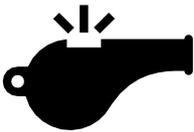
ROLES DE LOS JUGADORES:



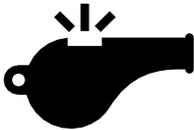
ENTRENADOR



DIRECTOR DEPORTIVO



ÁRBITRO 1



ÁRBITRO 2



PERIODISTA



PREPARADOR FÍSICO

ROLES

ROLES	FUNCIONES	CUALIDADES
Entrenador	<ul style="list-style-type: none"> - Dirigir y llevar a cabo los entrenamientos individuales con su grupo. - Preparar y recoger todos los materiales necesarios para su equipo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Líder, comunicativo, motivador, apasionado, empático...
Preparador físico	<ul style="list-style-type: none"> - Aprender y dirigir el calentamiento durante la pretemporada. - Diseñar y dirigir el calentamiento de su equipo durante la competición. 	<ul style="list-style-type: none"> - Autoexigente, disciplina, tolerante, positivo, flexible...
Árbitro 1	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar el reglamento conjunto al resto de árbitros. - Hacer que se cumpla el reglamento durante la pretemporada y competición, arbitrando los partidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerante, honesto, imparcial, respetuoso...
Árbitro 1	<ul style="list-style-type: none"> - Diseñar el reglamento conjunto al resto de árbitros. - Hacer que se cumpla el reglamento durante la pretemporada y competición, arbitrando los partidos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tolerante, honesto, imparcial, respetuoso...
Directos deportivo	<ul style="list-style-type: none"> - Elegir y diseñar con el resto de los directores el sistema de competición y de puntos. - Encargado de informa a su equipo sobre cualquier noticia o evento. 	<ul style="list-style-type: none"> - Responsable, organizativo, cuidadoso, comunicador...
Periodista	<ul style="list-style-type: none"> - Encargado de realizar reportajes de su equipo, a nivel escrito y auditivo, mediante entrevistas o artículos de periódico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Creatividad, profesionalidad, perseverante, analítico, crítico...

FICHA DE COMITÉ

Denominación del Comité: _____

INTEGRANTES DEL COMITÉ	EQUIPO

ACUERDOS ESTABLECIDOS PARA LA TEMPORADA DEPORTIVA:

VOTACIÓN PARA LOS PREMIOS

EQUIPO AL QUE PERTENECES: _____

INSTRUCCIONES:

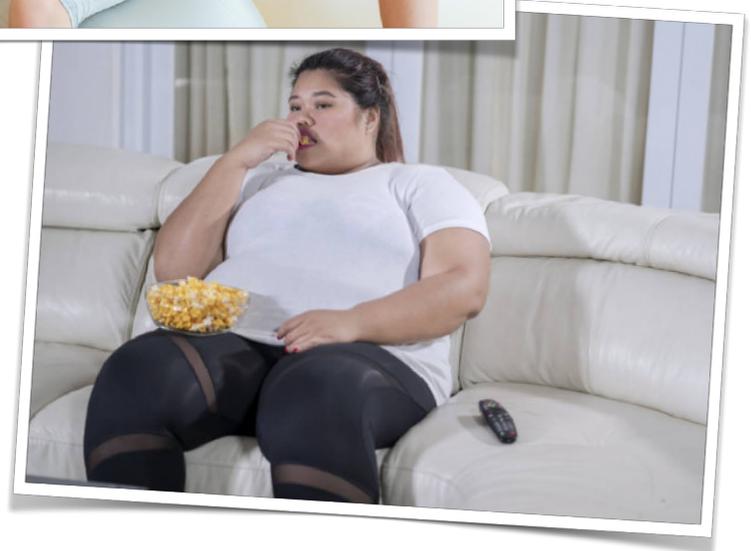
- No repitas ningún nombre
- En la categoría de tu propio equipo puedes votarte 1 vez a ti mismo si quieres
- Recuerda poner nombre y apellido si hay 2 alumnos que se llaman igual

DENTRO DE TU PROPIO EQUIPO VOTA ...	
JUGADOR/A QUE MÁS HA MEJORADO	
JUGADOR/A QUE MÁS ANIMA	
JUGADOR/A MÁS VALIOSO (MVP)	

DEL RESTO DE EQUIPOS VOTA ...	
EQUIPO MÁS DEPORTIVO	
EQUIPO MEJOR ORGANIZADO	
JUGADOR/A QUE HUBIERAS QUERIDO TENER EN TU EQUIPO	
JUGADOR/A MÁS VALIOSO DE LA CLASE (MVP)	

Actividad física

¿Activo o sedentario?



Actividad física

Importancia en la edad escolar

Los últimos datos referidos a los niveles de **actividad física** (AF) concluyen que más del 80% de los adolescentes de todo el mundo — en concreto, el 85% de las niñas y el 78% de los niños— **no llegan al nivel mínimo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**. Paralelamente, en España los datos advierten que la población infantil invierte cerca del 80% de su tiempo libre frente a la pantalla (televisión, videojuegos e internet) dando como resultado un elevado índice de **sedentarismo** y los **problemas** futuros que ello conlleva (obesidad, diabetes, cardiopatías, accidentes vasculares cerebrales, trastornos del aparato locomotor y ciertos tipos de cáncer).

Por contra, los **beneficios** para la salud que aporta un **estilo de vida físicamente activo** durante la edad escolar destacan la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, la **salud ósea** y cardiometabólica, y la composición corporal. Asimismo, cada vez hay más pruebas que constatan que la AF tiene un efecto positivo sobre el desarrollo **cognitivo** y la **socialización**, manteniendo todos estos beneficios hasta la edad adulta.

En base a ello, la OMS determina las siguientes **recomendaciones**:

- Invertir un mínimo de **60 minutos diarios** en AF de intensidad moderada a vigorosa (aquella que acelera el ritmo cardíaco y la respiración).
- Incorporar, como mínimo tres veces por semana, **actividades vigorosas** (de mayor intensidad) que refuercen los músculos y huesos.
- **Reducir** el tiempo de ocio dedicado a actividades sedentarias, especialmente frente a la **pantalla** (videojuegos, internet, etc.).