

Sessió d'educació física:

Suport Vital Bàsic

Títol: SUPORT VITAL BÀSIC		Curs: Cicle Inicial
Bloc: Hàbits saludables		
Sessió: 1		
Durada: 1h		
Material:	Espai: Planta baixa de l'escola	Organització:
Part Inicial		
Joc del robot: tots son robots menys un nen/a que fa de personal d'emergència. A la senyal tots caminen en línia recta. Si arriba a la paret o toca un altre alumne/a doncs haurà d'avisar a l'alumne que fa de personal d'emergència cridant 112. La persona d'emergència haurà d'anar corrents a on hi ha l'emergència i girar el robot per desencallar-lo i que pugui tornar a caminar Joc de la cadena		
Part Principal		
Grups de 3 situació avi: representar els dibuixos.		
Tornada a la calma		
112 gegant :		



**AVI, AVI!
QUÈ ET PASSA ?**



**ÀVIA, ÀVIA ! VINE !
L'AVI
NO CONTESTA !**



**ÀVIA !
ÉS EL NÚMERO
1-1-2**



**I ALS POCS DIES L'AVI VA
TORNAR DE L'HOSPITAL MOLT
CONTENT**

Sessió d'educació física:

Suport Vital Bàsic

Títol: SUPORT VITAL BÀSIC		
Bloc: Hàbits saludables		Curs: Cicle Mitjà
Sessió: 1		
Durada: 1h		
Material:	- Imatges seqüència Suport Vital Bàsic - Trencaclosques PLS - Cèrcols - Pilotes tennis - Pilotes - Matalassos - Globus - Piques - Cubell	Espai: Gimnàs / Pista polivalent
		Organització: Grups de 3-4 persones
Part Inicial		
Fem grups de 6. Cada grup puja sobre un banc. Es dona a cada nen una imatge de la seqüència Suport Vital Bàsic (imatges a sota). Sense que els nens puguin tocar el terra s’han d’ordenar en l’ordre correcte de la seqüència del Suport Vital Bàsic.		
Part Principal		
Construïm el trencaclosques PLS Dividim la classe en grups de 3-4 persones. Cada grup haurà de fer 12 proves d’habilitats motrius i cooperatives per aconseguir cada peça del trencaclosques. Els grups es mouran autònomament. A cada prova trobaran un paper on explica què han de fer, i una caixa amb la peça del trencaclosques d’aquella estació. Quan acaben les 12 proves han de construir el trencaclosques. Les proves que han de superar seran les següents: • Entrar cercols a un con (1 cada nen) • Transportar una pilota sobre un matalàs • Intentar que un globus no caigui a terra • Entre tots aconseguir fer 30 bots en una pilota		

- Cada nen aguantar 10 segons una pica en un dit
- Alternativament recórrer 20 metres en menys d'1 minut
- Encistellar 5 pilotes en un cubell
- Agafats de les mans en rotllana fer que el cercol dongui 2 voltes sense que toqui a terra
- Dibuixar 112 amb el cos
- Aconseguir que entre tots només hi hagi 3 peus i 2 mans tocant el terra
- Fer lliscar un matalàs tirant-nos-hi a sobre
- Aixecar-se de terra agafats pels braços i d'esquena

Tornada a la calma

Cada grup ens representarà com es fa la Posició Lateral de Seguretat (PLS)

		
APROXIMACIÓ SEGURA	COMPROVAR RESPOSTA	DEMANAR AJUDA
		

Entrar cèrcols a un con

Des de la línia marcada al terra, cadascú de vosaltres ha d'aconseguir llençar un cèrcol i que aquest entri al con. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguíu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Transportar una pilota sobre un matalàs

Entre tots els membres del grup, agafeu aquest matalàs i poseu-hi una pilota a sobre. Heu d'aconseguir anar fins a l'altre costat del gimnàs i tornar sense que la pilota caigui a terra. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguíu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Que no caigui el globus

Agafeu el globus. Entre tots heu d'aconseguir que el globus no caigui a terra durant 30 segons. No el podeu agafar, només el podeu picar. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguíu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

30 bots de pilota

Amb la pilota que teniu aquí heu d'aconseguir fer 30 bots, botant la pilota alternativament i sense que aquesta deixi de botar. Cadascú de vosaltres no pot fer més de dos bots seguits. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguíu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Equilibri de pica

Agafeu la pica que teniu aquí. Cadascú de vosaltres ha d'aconseguir aguantar la pica en un dit durant 10 segons sense que aquesta caigui a terra. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguíu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Carrera de 20 metres

Amb l'ajuda d'un cronòmetre, cadascú de vosaltres ha d'aconseguir anar i tornar a l'altra costat del gimnàs (20 metres) amb menys d'1 minut. Sortireu d'un en un, com si fos un relleu, engegant el cronòmetre quan surti el primer i parant-lo quan arribi l'últim. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Encistellem

Des de darrera la línia heu d'aconseguir, entre tots, encistellar 5 pilotes al cubell que hi ha al davant. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

La corrent

Agafats de les mans, heu d'aconseguir que el cercol que hi ha aquí dongui dues voltes senceres. No us podeu deixar anar de les mans. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

112

Utilitzant només el cos heu d'aconseguir, entre tots, dibuixar el 112. Quan el tingueu avisa el mestre perquè ho comprovi.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Límit de recolzaments

Entre tots els membres del grup heu de fer una figura en que només poden haver 3 peus i 4 mans a terra. Heu d'aguantar la figura 5 segons. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

Superman

Col·loqueu el matalàs a terra. D'un en un us heu de llençar de panxa sobre el matalàs i que aquest vagi lliscant pel terra. Heu d'aconseguir arribar a l'altre costat del gimnàs. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

La gerra

Poseu-vos asseguts en rotllana i d'esquena als uns als altres. Agafats pels braços, us heu d'aixecar tots a la vegada sense deixar-vos anar. Teniu tants intents com necessiteu.

Si ho aconseguiu agafeu una peça del trencaclosques de la capseta.

SUPORT VITAL BÀSIC



Sessió d'educació física:

Suport Vital Bàsic

Títol: SUPORT VITAL BÀSIC		Curs: Cicle Superior
Bloc: Hàbits saludables		
Sessió: 1		
Durada: 1h		
Material: - Tauletes / equip de projecció - Maniquís - Pitralls	Espai: Pista / Gimnàs / Sala polivalent	Organització: Gran grup i parelles
Part Inicial		
Vídeos introductoris: Posició Lateral de Seguretat (PLS) https://www.youtube.com/watch?v=gbsa_uMjHIQ Ennuegament https://www.youtube.com/watch?v=HDsBQJhIRZc Reanimació Cardiopulmonar (RCP) https://www.youtube.com/watch?v=qlfwsYRMjSq ATENCIÓ! No s'ha de realitzar la maniobra ennuegament ni la RCP amb persones sanes. S'ha de realitzar amb un ninot o similar.		
Part Principal		
- Pràctica per parelles de la PLS. - Joc de la PLS: tocar i parar. Persones amb rol d'atrapar, persones que han de fugir i persones observadores que avaluen si la PLS està ben realitzada. Quan s'atrapa algú, aquesta persona ha de simular que ha patit un accident i estirar-se a terra. En aquell moment, una persona qualsevol ha d'anar a "socórrer-la", col·locant-la en PLS. Les persones observadores han d'anar a revisar que estigui ben realitzada. - Per parelles, imitem (sense realitzar la maniobra amb força per no fer mal) la maniobra en situació d'ennuegament. - Mostrar de manera pràctica la RCP. (Per aquesta activitat, es pot demanar si algú té un maniquí: famílies, CRP, Creu Roja, Consell Esportiu, o a alguna entitat que pugui col·laborar. A més, es pot demanar la col·laboració d'alguna família que es dediqui al servei sanitari: metges/es, infermers/es...).		
Tornada a la calma		

Reflexió sobre aspectes rellevants sobre la sessió.