



Club Natació Barcelona  
PIONERS DE L'ESPORT

[www.cpen.cat](http://www.cpen.cat)  
[www.aquagrupweb.es](http://www.aquagrupweb.es)

**DEL 2 AL 13 DE  
JULIOL  
DE 9:30 A 17:30  
2012**

# **CASAL D'EN MAX**

## **BELLUGA'T I APRÈN!**

Per a nens i nenes amb sobrepès i obesitat

Kayak  
Voley platja  
Bateig de Mar  
Piscines regulables  
Programa Aquagrup  
Aprèn a menjar el que et cal

Informació i reserves a [info@cpen.cat](mailto:info@cpen.cat)

## **Casal d'en Max Belluga't i aprèn !**

Per a nens amb sobrepès i obesitat



### **1. Justificació del casal d'en Max**

- Gran prevalença de la obesitat infantil.
- Els nens obesos poden rebutjar l'exercici físic que no sigui adequat o que sigui competitiu ja que els costa més que a la resta.
- L'ambient distès de l'estiu és un bon moment per adquirir coneixements d'àmbits diferents als que es donen en el currículum escolar
- La discriminació del nen obès fa que tinguin l'autoestima disminuïda cosa que pot generar ansietat. Aquesta ansietat secundàriament sol generar compulsió fent que augmenti la gana i l'aport calòric .
- Aquests temes conductuals tenen millors resultats treballats en grups de semblants.
- Els esports d'aigua grupals i no competitius són un bon medi ja que no hi ha transpiració, estan dins l'aigua el cos queda amagat i tots som igual .
- Dins l'aigua al flotar no es suporta el propi pes .
- A l'estiu l'aigua de la piscina i el mar genera un ambient de distensió molt adequat per treballar aquests aspectes que requereixen molt temps.
- Introducció en el món de l'esport en unes equipacions adequades i en un paratge incomparable de la nostra ciutat .

### **2. Objectius del casal Nens**

#### **2.1. Exercici físic : Belluga't!**

- Fer esport durant l'estiu en companyia de nens amb característiques semblants.
- Introduir nous esports de manera no competitiva i en un ambient protegit i adequat per les característiques del nen amb sobrepès/obesitat.
- Aprendre a gaudir de la practica esportiva fent que formi part de va seva rutina per tal que quan acabi el casal en continuïn fen

## 2.2. Psicològic: Aprèn a estimar el teu cos

- Millorar l'autoestima .
- Conèixer d'altres nens amb les mateixes característiques.
- Distingir els diferents sentiments
- Disminuir l'ansietat
- Treballar les característiques del cos humà aprenent a cuidar-lo i a estimar-se tal com son .

## 2.3.Dietètic : Aprèn a menjar el que et cal

- Conèixer els aliments més adequats per corregir l'accés de greix acumulat.
- Aprendre les característiques dels diferents nutrients .
- Aprendre a cuinar alguns plats senzills.
- Aprendre hàbits saludables .

## **3.Objectius casal PARES o CUIDADORS**

### 3.1.Exercici físic :

- Disminuir el sedentarisme
- Conèixer l'exercici més adequat
- Idees per augmentar l'activitat física en família

### 3.2. Psicològic:

- Aprendre a valorar els diferents sentiments
- Eines per millorar l'autoestima
- Eines per saber conduir l'ansietat dels nostres fills.
- Acompanyar als fills al canvi d'hàbits sense augmentar l'ansietat.

### 3.3. Dietètic

- Aprendre les característiques dels diferents nutrients
- Aprendre a cuinar sense afegir més calories
- Conceptes bàsics per poder elaborar un menú saludable
- A través de situacions concretes aprendre a respondre de forma adequada per poder mantenir els hàbits saludables

- Com cal que fem la compra
- Exemples pràctics per quan anem al restaurant, anem de vacances , anem a una festa , bufets lliures , etc.
- Durant les dues setmanes que dura el casal caldrà que a casa a la tarda es reforcin les actituds positives

#### **4. Estructura del casal**

Duració de dues primeres setmanes de juliol

Horari : 9:30-17:30

##### Estructuració del dia

Hora	Activitat
9:30-11:30	AQUAGRUP
11:30 -12	ESMORZAR
12-14	ESPORT(Piragua, Bateig de mar , Bolei Platja )
14-16	DINAR
16-17:30	L'HORA D'EN MAX

#### **5. Programa AQUAGRUP** ([www.aquagrupweb.es](http://www.aquagrupweb.es))

Programa d'exercicis a l'aigua amb sessions de quasi 2 hores de durada . En cada sessió es treballen de forma simultània habilitats físiques i sentiments . Tot seguint un fil conductor de les diferents parts del cos amb l'objectiu de la millora de l'autoestima i de la condició física general .

Els sentiments treballats són: Estimació, seguretat, tranquil·litat, alegria, frustració, tristesa, ràbia-enuig, generositat i vergonya. Les habilitats físiques són la flotabilitat, flexibilitat, equilibri, força, coordinació, agilitat, velocitat .

#### **6. Dinar**

Dinar amb càtering controlat per la dietista .

Menús amb els nutrients necessaris basats en una dieta mediterrània de proximitat , normocalòric . En cap cas s'intenta que durant el casal es solucioni l'accés de pes sinó que s'aprenquin hàbits saludables .

Aquesta estona s'aprofitarà per aplicar a la pràctica els conceptes treballats a l'Hora d'en Max.

Es donarà importància en el que mengem i en com ho mengem, la rapidesa, la manera de mastegar , l'aigua , les salses...

### **7. L'Hora d'en Max** (cada dia , repartit en 10 sessions )

Cada dia hi ha una part del CONTE que farà d'inici de la sessió, posteriorment un TEMA que es tractarà de forma participativa i finalment un JOC relacionat amb els 2 anteriors .

1

- Benvinguda. Presentació individual amb relleu.
- Conte: (Pàgina 1) discussió grupal: que li passa? Pràctica individual comentada
- TEMA: Buscar coses bones
- JOC: Taller de mesures pes i talla i Perímetres.

2

- Conte: Concepte de motxilla. Què passa quan duem motxilla?( pàgina 3)
- TEMA: Motivacions individuals per treure'ns pes de la motxilla. Què seria millor si anéssim sense la motxilla.
- JOC: Individualment escrivim que seria millor si no portéssim la motxilla. Fem un Dibuix. Ensenyem els companys dibuix i llegim

3

- Conte: Les necessitats individuals pàg.5.
- TEMA: Classificació dels aliments: energia i estructura, que ens aporten, quines funcions tenen.
- JOC: Joc de situació , classifiquem aliments, fem registre alimentari

4

- Conte: Pagina 6
- TEMA: L'esmorzar. Comparem diferents aliments, Mirem etiquetes
- JOC: El Max va el supermercat
- Feina per casa: Què tenim a casa?

5

- Mirem la feina de casa del dia anterior
- Conte: Pagina 7
- TEMA : Exercici. Quins fem? Com podem augmentar la activitat física
- JOC: Recepta. Fem la nostra recepta.
- Feina per casa: Registre aliments i moviments del cap de setmana

6

- Conte: La xocolata . pàgina .9
- TEMA: La fruita. El berenar
- Joc: Anem a menjar al restaurant, joc de situació .

7

- El Max aprèn a saber dir que no
- TEMA: La verdura. Dinars i sopars
- Joc: Activitat en petits grup: Fem un mural amb el nostre menú

8

- El Max recorda
- TEMA: Repassem el que hem après
- JOC: En petits grups fem esquetxos sobre el conte d'en Max i lo que hem après aquest dies

9

- El Max i la dieta mediterrània
- TEMA: Quins canvis hem fet durant el Casal
- Joc: Fem un full per la nostra nevera

10

- Convidem als pares
- Presentació dels esquetxos.
- Festa de clausura
- Entrega de certificats

### **8. Escola d'estiu per pares** 6 sessions, dilluns , dimecres i divendres

En una sala separada dels nens i a darrera hora del casal .

Son sessions que es plantejaran com a participatives i en alguna ocasió es reproduiran els jocs de les sessions infantils. En aquestes sessions hi poden assistir pares, mares, avis i cuidadors . Es tractaran els mateixos temes que amb els nens per tal que els pares tinguin la informació i la pugui reforçar a casa .

1

- Presentació
- Joc de cohesió grupal
- Que es el sobrepès i la obesitat. Motxilla
- Necessitats individuals
- Conte d'en Max

2

- Conceptes: Classificació de aliments
- Com mengem a casa (qüestionari individual)
- Mirem etiquetes
- Que tenim a casa

3

El sedentarisme- L'activitat física

-Mou-te per estar sa.

Avorriment, ansietat =gana

Anem al supermercat

4

-L'esmorzar i el berenar: Hidrats de carboni, índex glucèmic. Etiquetes

-Greixos Proteïnes Dietes miracle

Receptes

5

Vacances, mitja pensió .

-Caps de setmana, restaurants, escola

Festes escolars i familiars. Roll playing

6

-Presentació dels esquetxos.

-Festa de clausura

-Entrega de certificat

## **9. Lloc**

Instal·lacions del Club Natació Barcelona

Menjadors del Club Natació Barcelona

## **10. Responsables**

- Monitors de CNB
- Mestre i Psicopedagoga creadores del programa Aquagrup
- Nutricionista i educadora en Obesitat, Psicòloga i Endocrinòloga  
Pediatria de CP Endocrinologia i Nutrició SL ([www.cpen.cat](http://www.cpen.cat))



**11. Qui som ?**

- Àgueda Antolin:Llicenciada en filologia Hispànica (UB), Entrenadora de Natació (RFEN),Professora educació 1aria i secundaria ) Responsable de Aquagrup .
- Cristina Sotés :Llicenciada en Historia , Màster ien direcció i gestió de Centres Educatius (UB), Diplomada en Magisteri (UAB), Monitora de natació(RFEN), Professora de 1aria i secundària. Responsable Aquagrup .
- Sònia March :Dietista. Educadora en Obesitat pel programa Nens en Moviment , especialització Educació Diabetològica (FUI), Membre de l'associació espanyola de dietistas i Nutricionistas.
- Patrícia Albiol :Dietista. Diplomada en Nutrició Humana i Dietètica per la Universitat de Navarra, Experta universitària en Nutrició Pediàtrica. Universitat de Cadiz, Responsable de Calorimetria Indirecta.
- Laura Vilatimó :Psicòloga. Membre SCRITC , col·legiada al Col·legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya .
- Mònica Peitx :Metge Endocrinòloga. Membre de la Societat Catalana de Pediatria i sòcia de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques. Membre de la Endocrine Society, Autora del Conte d'en Max (Sobrepès i Obesitat infantil), Conte de l'Aina (Diabetis tipus 1), Conte d'en Quim (Talla baixa)