

## Sessió 3 +1. Passejada comunitària

### Objectius educatius

- Adquirir habilitats amb relació al que s'ha après en la sessió anterior.
- Conèixer la ruta saludable (si n'hi ha).
- Conèixer els actius en salut relacionats amb la infantesa disponibles al barri/poble.

### Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Pas a pas se n'aprèn	Creació d'habilitats (per triar): a) Ruta saludable b) Passejada pel barri + mapa d'actius c) Gimcana activa d) "Tothom a jugar!"	GG	80
2) Conclusions	Expressió de sentiments	GG	10

GG: grup gran.

### Desenvolupament de la sessió

#### 1. Pas a pas se n'aprèn

S'ha de triar una activitat depenent del grup, del centre, etc.

##### a) Ruta saludable

Si el centre de salut té una ruta saludable, s'ha de sortir a caminar.

##### b) Sortir a passejar pel barri (mapa d'actius)

Es pot anar a passejar pel barri o poble si no hi ha ruta saludable o si es prefereix a aquesta. Si hi ha prou temps es pot fer una passejada a la vegada que es fa un mapa d'actius, havent explicat prèviament què són els actius en salut. En aquest cas s'ha de disposar d'un plànol de la zona, de manera que en tornar de la passejada es localitzin els actius en el plànol.

##### c) Gimcana activa (aquesta activitat requereix més de 80 minuts)

Les persones participants s'han de dividir en grups petits i l'educador els ha de repartir sobres numerats. Dins cada sobre hi ha una foto d'algun lloc del barri relacionat amb llocs de joc i infants. Cada equip ha de cercar on està feta cada foto i quan tots pensin que han trobat els llocs han d'acudir a un parc, on acabaran l'activitat jugant i fent un berenar saludable. Una altra possibilitat és donar pistes en lloc de fotografies.

##### d) "Tothom a jugar!"

L'educador ha d'explicar que aniran a jugar a un parc, on per grups o famílies les persones participants han de pensar en els diversos jocs a què jugaran.

#### 2. Conclusions

En finalitzar la sessió s'ha de fer una roda perquè les persones participants expliquin com s'han sentit caminant, jugant amb altres pares i mares i amb els seus fills i/o les seves filles. Si s'ha elaborat el mapa d'actius, se n'ha de fer una posada en comú.