



MATÈRIES: DESTRESSES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES DE LA NATURALESA, CIÈNCIES SOCIALS, EDUCACIÓ ARTÍSTICA.

EDAT: 1r ESO (12-13 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

La proposta didàctica busca que l'alumnat reflexione sobre els hàbits de vida saludable i especialment sobre la importància de l'exercici físic per a créixer saludablement.

Gran part de les activitats estan plantejades com una investigació guiada per diferents recursos *online*, per la qual cosa caldrà que l'alumnat dispose d'un ordinador amb connexió a internet per a cada grup de treball.

Esta investigació pretén motivar l'alumnat a través de la realització d'una campanya de conscienciació en el seu entorn pròxim.

Treball individual

Alguns conceptes clau

No cal ser un esportista d'elit per a portar una vida activa.

L'exercici físic no és només esport

Vols viure més i millor?

Abans de començar amb la part creativa de la proposta, vos plantegem algunes activitats per a aclarir conceptes clau i disposar d'informació suficient sobre l'activitat física i els seus beneficis.

1

Alguns conceptes clau

Resolució de l'activitat:

Persona activa

Qualsevol moviment corporal produït pels músculs esquelètics que exigisca despesa d'energia.

Com ara...

Pujar escales
Anar amb bici a escola
Portar les bosses de la compra fins a casa

Persona sedentària

Activitat física periòdica, planificada i estructurada que té com a objectiu la millora o el manteniment de la forma física o les capacitats físiques.

Com ara...

Patinar
Ballar
Nadar

Activitat física

Exercici físic que es fa com a joc o competició, la pràctica de la qual suposa entrenament i subjecció a normes.

Com ara...

Waterpolo
Judo
Voleibol

Esport

Persona que fa exercici físic amb regularitat.

Com ara...

La meua germana
Un bomber

Exercici físic

Aquell que en la seua vida quotidiana no fa l'activitat física necessària per a obtenir beneficis per a la salut.

Com ara...

Mon pare
La meua amiga

Un oficinista

2

No cal ser un esportista d'elit per a portar una vida activa.

| FER EXERCICI | |
|---|--|
| PER QUÈ M'AGRADA? | PER QUÈ NO M'AGRADA? |
| M'ho passe bé | Em fa peresa |
| Conec a gent nova | No se'm dona bé |
| Fa que després em pugui concentrar millor | Els meus amics i amigues no fan res i no hi vull anar sol o sola |
| M'ajuda a desconnectar | Em fa vergonya fer-ho malament |
| Fa que em senti bé | |
| Quan ho faig de forma continuada em canso menys | |

Podria ser interessant que l'alumnat compartira les activitats que realitza i on ho fa. D'esta forma es poden crear vincles o interessos comuns entre els companys i les companyes i fins i tot animar els menys actius a participar amb ells en alguna de les propostes.

Des del **Moviment ACTIVA'T**, del **Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat**, ens proposen una ferramenta de busca d'oci actiu. Vos convidem a vore els plans a la vostra comunitat autònoma clicant en la imatge següent.





L'exercici físic no és només esport

Està demostrada plenament la relació entre la falta d'activitat física, el sedentarisme i la incidència d'algunes de les malalties cròniques més freqüents, com ara l'obesitat, la diabetis, la hipertensió arterial, les malalties cardiovasculars o respiratòries. Segons l'Organització Mundial de la Salut en 2002, un 60% de les defuncions i un 47% de la càrrega de morbiditat a escala mundial s'atribuïx a malalties cròniques condicionades, en part, per la inactivitat.

Segons l'**Organització Mundial de la Salut**, almenys un 60% de la població mundial no fa l'activitat física necessària per a obtenir beneficis per a la salut. Segons l'OMS, podem aconseguir aquests beneficis fent 60 minuts d'activitat moderada al dia. Per exemple: Córrer, caminar, anar amb bicicleta, anar amb monopatí, patinar, ballar, escalar, pujar escales, nadar, netejar la casa, fer un playback per a la festa de l'institut...

En el cas de ser una persona sedentària, la recomanació és proposar-se millorar l'activitat diària, per a poc a poc anar augmentant-la fins als 60 minuts recomanats.

El que té de bo que hi haja tantes opcions és que cada u pot buscar la que li agrada més.



Vols viure més i millor?

Alguns arguments que mostren la importància de l'exercici físic com a hàbit de vida saludable i que ens poden servir per a la campanya de conscienciació:

- Segons l'OMS, el sedentarisme és un dels principals factors de mort prematura a tot el món, ja que incrementa el risc de malalties no transmissibles (MNT) com les cardiovasculars, el càncer o la diabetis.
- L'exercici físic contribuïx a un millor estat de salut muscular i cardiorespiratori, una millor salut òssia, un millor control del pes i un risc més baix d'hipertensió, cardiopaties, atacs d'apoplexia, diabetis depressió i diversos tipus de càncer.
- Reduïx els nivells de tensió i estrés i incrementa els nivells d'energia.
- S'incrementa el flux sanguini i l'oxigenació, i això té efectes beneficiosos en el sistema nerviós central.
- Augmenta la producció de norepinefrina (noradrenalina), moderant la resposta del cervell a l'estrés.
- Afavorix l'alliberament d'endorfines, substàncies químiques que produïxen sensació de benestar i felicitat.

- L'activitat cerebral també augmenta. D'una banda es produïxen més neurones i més connexions entre elles i, d'una altra, augmenta la producció de substàncies químiques que prevenen la degeneració de les neurones de l'hipocamp.
- Millora el son i el descans.
- Augmenta l'autoestima, i influïx també sobre l'assertivitat, l'estabilitat emocional, la independència, l'autocontrol i el rendiment acadèmic o laboral, entre d'altres.

Treball en equip

La nostra campanya publicitària

Creativitat al poder!

Avaluació

Les activitats proposades a continuació busquen que l'alumnat utilitze els aprenentatges i conceptes apresos amb la finalitat de crear la seua pròpia campanya publicitària. Per a fer-ho es recomana que treballen en grups de 4 alumnes, prenent les decisions en conjunt.

1

La nostra campanya publicitària

En esta primera activitat cada equip donarà forma a la seua campanya guiats per les propostes plantejades en el material de l'alumne. Per a fer-ho hauran de respondre a les preguntes següents:

- **A qui va dirigida la campanya?** A la resta de l'escola, als familiars, a la gent que viu al barri o al poble...
- **Com els fareu arribar la informació?** Hi ha nombroses maneres de difondre una campanya de sensibilització i conscienciació. Algunes propostes poden ser: per mitjà de pamflets informatius, per mitjà del blog d'aula, enviant correus electrònics, pel web de l'escola, apegant cartells pel centre escolar, fent una breu exposició per la resta de classes...
- **Com els cridareu l'atenció?** Per a donar resposta a esta qüestió es proposa a l'alumnat que tinga en compte tres aspectes fonamentals que fan efectiva la publicitat:
 - **ORIGINALITAT:** Ha de captar l'atenció del públic.
 - **MISSATGE:** Ha d'informar de manera clara i senzilla, convèncer-los de com d'important és fer exercici físic per a la seua salut. Ha de provocar una reacció en

les persones que la vegem, que s'acosten a mirar, que reflexionen, que tinguen ganes d'investigar més sobre eixe tema...

- **ESTÈTICA** Ha de ser atractiu, agradable de veure.

Amb la finalitat d'oferir-los models o fonts d'inspiració, podem mostrar cartells de diferents entitats. En estos poden observar la distribució de la informació, el tipus de fonts que utilitzen, les imatges o dibuixos, els colors, l'eslògan o frase amb reclam que s'hi veu...

2

Creativitat al poder!

Ha arribat el moment que creen la seua tasca final deixant volar la imaginació. Per a fer-ho es proposa que utilitzen una tècnica d'introducció al treball cooperatiu coneguda com "1-2-4". Amb esta tècnica es pretén la participació de tots i cada un dels membres del grup per a aconseguir un objectiu comú, la creació del seu cartell publicitari.

La tècnica consta de 3 fases:

- 1- **Esbós individual:** Dissenyeu i plasmeu en un full un cartell que vos agradaria fer amb el vostre equip. Recordeu que ha d'estar dirigit al públic que heu decidit prèviament i ha de complir les funcions que hem esmentat.
- 2- **Treballem en parelles:** Compartiu en parelles el vostre esbós.
- 4- **Treball en grup:** Poseu en comú totes les propostes i dissenyeu el cartell final.

Una vegada decidit l'esbós del cartell després d'haver posat en comú les idees de tots els membres de l'equip, han de donar-hi color, seleccionar les imatges que utilitzaran... Per a fer-ho els proposem que utilitzen el **programa lliure Impress**.

Ací podeu trobar un tutorial senzill per a aprendre a fer servir el programa:

https://www.youtube.com/watch?v=Rb4_h-MLFTg

3

Avaluació

El treball a l'aula, així com el treball cooperatiu, requereix, a més d'una avaluació per part del docent, una reflexió per part de l'alumnat, tant per a veure els seus punts forts com les possibles millores que poden dur a terme. A més, pot resultar útil que l'alumnat tinga clar què s'espera d'ells i com els avaluarem.

A continuació vos proposem una breu autoavaluació per als equips de treball. S'hi planteja que cada grup avalue cada un dels alumnes que el componen de forma consensuada. Es pot plantejar en finalitzar tot el treball proposat o bé per a tancar cada una de les sessions de treball.

Molt probablement, quan comencem a utilitzar aquesta eina d'avaluació invertirem bastant temps perquè l'alumnat comprega com es fa i siguin capaços de completar-la de manera consensuada. Amb el temps i la pràctica, cada equip i cada alumne en particular serà més conscient de com ha treballat i de què és el que s'espera d'ells, i es reduirà considerablement el temps invertit en l'avaluació.

AVALUACIÓ ENTRE IGUALS DEL PROCÉS DE TREBALL escala de rang

| COM HEM TREBALLAT? | HA DE MILLORAR | | | | BÉ | | | | MOLT BÉ | | | |
|---|----------------|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | ALUMNE1 | ALUMNE2 | ALUMNE3 | ALUMNE4 | ALUMNE1 | ALUMNE2 | ALUMNE3 | ALUMNE4 | ALUMNE1 | ALUMNE2 | ALUMNE3 | ALUMNE4 |
| Cada u ha complit la seua funció. | | | | | | | | | | | | |
| Hem acabat en el temps proposat. | | | | | | | | | | | | |
| Tots hi hem participat. | | | | | | | | | | | | |
| Hem respectat el torn de parla. | | | | | | | | | | | | |
| Hem escoltat les idees dels altres. | | | | | | | | | | | | |
| Hem respectat les indicacions per a fer la tasca. | | | | | | | | | | | | |
| Les decisions s'han pres en conjunt. | | | | | | | | | | | | |
| Què hem fet especialment bé? | | | | | Quines coses hauríem de millorar? | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |