



MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES, MATEMÀTIQUES

EDAT: 4t (9-10 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.

L'enfocament de les activitats és eminentment pràctic i actiu, i busca la motivació de l'alumnat a través de la funcionalitat dels aprenentatges i del joc, com a manera natural d'aprendre.

Treball individual

Què saps dels hàbits de vida saludables?

Què s'entén per activitat moderada i activitat vigorosa?

1

Què saps dels hàbits de vida saludables?

Esta activitat ens servirà per a copsar els coneixements previs de l'alumnat, abordar falses creences i destacar aspectes importants relacionats amb els hàbits de vida saludables.

Proposem fer-la en dos parts: una d'individual, en la qual cada alumne o alumna pense si les afirmacions són verdaderes o falses, i una segona part en grup de posada en comú.

Una possible dinàmica de posada en comú és el "debat americà". Esta estratègia fa que tot l'alumnat es posicione sense excepció i a més fomenta l'activitat dins de l'aula. Consistix a dividir l'espai en dos parts per la meitat, per exemple amb una ratlla de clarió a terra. Una de les afirmacions es verbalitzarà i l'alumnat que pense que és verdadera se situarà a una banda de la ratlla, i els que creguen que és falsa, a l'altra. Una vegada posicionats podem obrir un breu torn de paraula perquè voluntàriament, o animats pel docent, argumenten la seua resposta, permetent que els altres d'alumnes canvien de posició si els en convencen. A continuació, llegirem la resposta correcta i la informació explicativa.

Resolució de l'activitat:

1. Tindre salut significa no tindre malalties.

FALSA- El concepte de salut, tradicionalment entés com a absència de malaltia, s'ha anat ampliant a través del temps fins a arribar a la definició proposada per l'Organització Mundial de la Salut (OMS), "estat de benestar físic, psíquic i social complet".

2. Les activitats sedentàries són aquelles en les quals no gastem energia, com per exemple vore la televisió.

VERDADERA- Moltes vegades dediquem el temps lliure a activitats sedentàries com jugar a l'ordinador o a la videoconsola, vore la televisió, llegir, dibuixar, parlar per telèfon... Estes activitats no són roïnes en si mateixes, però no hauríem de dedicar-hi tot el nostre temps: per a la nostra salut, és necessari que fem almenys 1 hora d'activitat física al dia.

3. Portar una vida activa és practicar un esport cada dia.

FALSA- No cal ser un esportista d'elit per a portar una vida activa, hi ha moltes activitats que podem fer al llarg del dia que ens ajuden a mantindre'ns en forma i créixer de manera saludable. L'Organització Mundial de la Salut diu que cal fer almenys 60 minuts diaris d'activitats físiques d'intensitat moderada a vigorosa. Quan parlem d'activitat moderada ens referim, per exemple, a anar a peu a l'institut, pujar per les escales en lloc de fer-ho en ascensor, traure al gos a passejar... I les activitats vigoroses són aquelles més intenses com la natació, el bàsquet, anar amb bicicleta, ballar...

4. És important menjar poc i fer exercici físic per a estar sans.

FALSA- El nostre cos necessita que l'energia que entra, per mitjà dels aliments (calories), estiguen equilibrades amb les calories que cremem al llarg del dia. Per tant, el nostre cos necessita que mantinguem aquest balanç energètic equilibrat, menjant variat i saludable i realitzant activitat física habitualment.

5. Per a estar sa cal estar prim.

FALSA- El pes i l'alçada "ideals" són diferents segons l'època o el país on vius. Per exemple, molts dels vostres besavis van passar fam quan eren xicotets: en eixa època, una persona que pesara molts quilos es considerava bella i sana. Actualment sabem que cada cos és diferent i hem de sentir-nos bé amb la forma com som, però intentant també mantindre el pes en un terme mitjà, ni molt gros, ni molt prim.

6. És recomanable que fem 5 menjades al dia.

VERDADER- Distribuir els aliments en 5 moments diferents del dia ajuda que el nostre cos tinga energia durant tota la jornada i a controlar la quantitat de menjar que ingerim al llarg del dia.

7. Beure aigua també és un hàbit de vida saludable.

VERDADER- L'aigua és un element fonamental per al nostre organisme, tonifica la pell i millora el funcionament de l'aparell digestiu. Per això, és recomanable beure entre 8 i 10 gots d'aigua al dia.

2

Què s'entén per activitat moderada i activitat vigorosa?

Conèixer el nostre cos i les seues necessitats és vital per a poder cuidar-lo. Per mitjà d'esta activitat es busca que l'alumnat sàpia mesurar-se el pols i que conega una miqueta més el seu cor i la importància de fer esport per a previndre problemes futurs.

Calcularem el pols en 3 moments diferents, i registrarem els resultats en la gràfica que podem trobar en el material de l'alumne. L'objectiu és que vegem la diferència de treball que fa el cor estant en repòs i realitzant activitat física.

Podem aprofitar esta activitat per a treballar amb el rellotge i practicar la multiplicació comprovant que efectivament el ritme del nostre cor és constant.

- Calculem les pulsacions en 6 segons i les multipliquem per 10.
- Calculem les pulsacions en 15 segons i les multipliquem per 4.
- Calculem les pulsacions en 30 segons i les multipliquem per 2.

Algunes dades curioses que podem comentar amb els alumnes (Informació de la Fundació Espanyola del Cor):

- Ratolins: 500-600 batecs per minut: esperança de vida d'un o dos anys.
- Balena i elefant: 20-30 batecs per minut: esperança de vida d'uns 60 anys (a esta edat els animals són considerats longeus).
- Ésser humà: 70 batecs per minut: esperança de vida actual superior a 70 anys.

Treball en equip

Idees per a ser una persona activa

Jocs per a cada dia

1

Idees per a ser una persona activa

Després de calcular la freqüència cardíaca, contestarem algunes preguntes en grups reduïts. L'objectiu de treballar així és aconseguir que totes les respostes siguen consensuades entre tots els membres del grup; és a dir, no poden escriure la resposta a una pregunta si algun membre del grup no l'ha escoltada o no hi està d'acord.

Per a fer-ho proposem utilitzar una tècnica d'**introducció al treball cooperatiu** que es diu "**Llapis al centre**". Consistix en el següent: Tot l'equip posa el llapis o el bolígraf al centre de les taules. Per ordre, un dels components del grup llig la pregunta en veu alta, pensen la possible resposta i intercanvien opinions escoltant els companys i respectant el torn de parla. La

- L'exercici físic ens ajuda a **dormir** millor a la nit i que el nostre cos i la nostra ment es relaxen i descansen.

2

Jocs per a cada dia

En activitat vos proposem fer un llibre que arreplegue diferents jocs per a fer en grup a escola. Poden ser jocs tranquils o de molta activitat, també podem incloure jocs tradicionals o populars i per això vos plantegem fer una xicoteta investigació intergeneracional. Este recurs es pot utilitzar de diverses formes, ací teniu algunes propostes:

- Crear un equip de responsables de pati perquè un dia a la setmana proposen un joc en què tots els alumnes de l'aula juguen junts i juntes.
- Un recurs més perquè l'alumnat que s'avorrix al pati o es troba desubicat en el temps lliure pugui consultar-ho i traure idees.
- Una manera que l'alumnat trobe vincles i interessos amb els companys, creant llaços entre ells i generant espais per a compartir.
- Podeu utilitzar-ho tota la classe una vegada al mes o al trimestre, triant els jocs que més vos agraden i baixant tots junts al pati a practicar-los. És una bona ferramenta per a fer grup i treballar la companyonia i possibles dinàmiques o conflictes entre els companys en un ambient distés.
- Se'n pot fer partícip l'especialista d'educació física perquè l'utilitze, el complete, treballen les normes dels jocs...
- El llibre de jocs es pot convertir en un xicotet projecte interdisciplinari. D'esta manera ho podríem treballar des de diferents assignatures, connectant-les i dotant-les de significat. Per exemple, des de les àrees de llengua es pot treballar en text instructiu per a les normes dels jocs, des de les àrees de ciències buscar la procedència dels jocs i fer una xicoteta investigació sobre estos llocs, podem parlar amb persones majors perquè ens ensenyen a jugar i fer-los entrevistes, des de l'àrea d'artística es poden fabricar alguns materials per a jugar, com poden ser taulers o bitles.

Plantilla per a explicar el joc

NOM DEL JOC:

Tipus de joc:

MATERIALS

NOMBRE DE JUGADORS

COM S'HI JUGA?