

Dimensió hàbits saludables

Bibi Vidal

bvidal@xtec.cat

**Escola Les Palmeres
(Santa Coloma de Gramenet)**

1 L'escola i l'alumnat

2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?

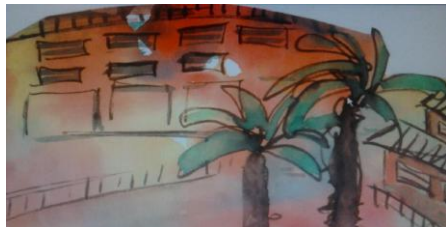
3 Relació amb l'adquisició de les competències

4 L'activitat

5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?

6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?

7 Quins canvis introduïries si tornessis a fer l'activitat?



- Escola de doble línia
- Santa Coloma de Gramenet
- Barri del centre



El nostre alumnat és divers en molts sentits
i això ens enriqueix a tots



- Edifici i instal·lacions de 1985
- NO disposa de gimnàs
- 1 aula de psicomotricitat
- 1 pati polivalent
- 2 pistes en els terrats de l'edifici
- Material variat

Per què aquesta unitat didàctica o projecte?

Cuidem-nos: no tenim recanvi!

* Promou el desenvolupament d'hàbits saludables i la relació entre companys

1 L'escola i l'alumnat

2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?

3 Relació amb l'adquisició de les competències

4 L'activitat

5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?

6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?

7 Quins canvis introduïries si tornessis a fer l'activitat?

Àmbit
d'educació
física

Cicle
Superior

Taller
internivells
5è i 6è

* Afavoreix l'experimentació, l'anàlisi i la reflexió a partir de la pràctica

"Treballem
amb el cos"

5 grups de
18 - 20
alumnes

5 sessions
amb cada
grup

* Ofereix als alumnes la possibilitat d'iniciar aprenentatges nous,

Dinàmica de
grup per
començar
compartint

Converses
finals
valoracions
i propostes

"Cuidem-nos:
no tenim
recanvi!"

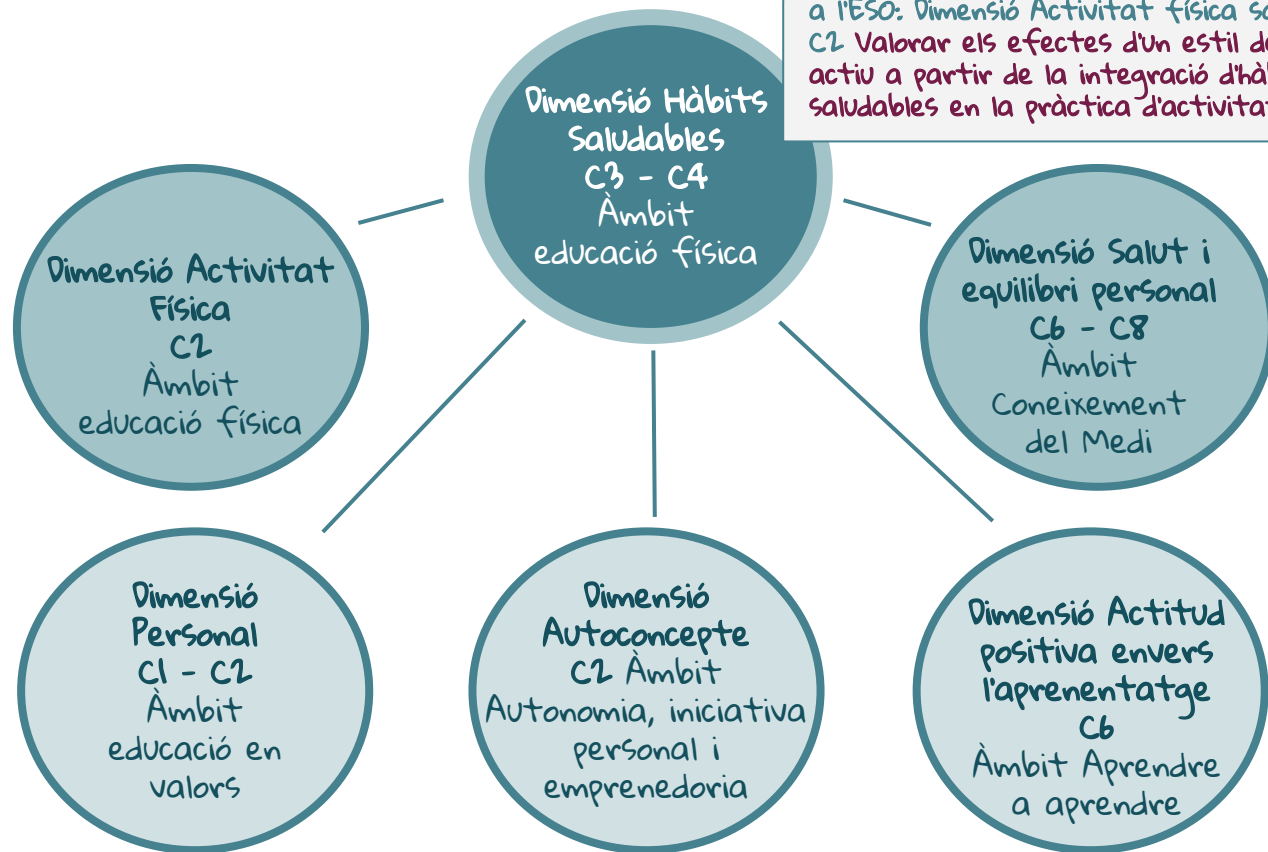
engrescadors, útils per a la seva vida i construïts en companyia



Relació amb l'adquisició de les competències - I

Cuidem-nos: no tenim recanvi!

a l'ESO: Dimensió Activitat física saludable
C2 Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física



1 L'escola i l'alumnat

2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?

3 Relació amb l'adquisició de les competències

4 L'activitat

5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?

6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?

7 Quins canvis introduïries si tornessis a fer l'activitat?

Relació amb l'adquisició de les competències - 2

Cuideu-vos: no tenim recanvi!

1 L'escola i l'alumnat

2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?

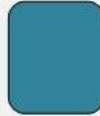
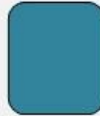
3 Relació amb l'adquisició de les competències

4 L'activitat

5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?

6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?

7 Quins canvis introduïríem si tornéssim a fer l'activitat?

ÀMBIT EDUCACIÓ FÍSICA	RELACIÓ AMB EL PROPI O ALTRES ÀMBITS	Educació Física	Coneixement del Medi		Educació en valors		Autonomia, iniciativa personal i emprenedoria	Aprendre a aprendre
	RELACIÓ AMB ALTRES DIMENSIONS	Dimensió Activitat física	Dimensió Salut i equilibri personal		Dimensió Personal		Dimensió Autoconcepte	Dimensió Actitud positiva envers l'aprenentatge
DIMENSIÓ HÀBITS SALUDABLES	COMPETÈNCIES	C2 Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitat físiques	C6 Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic	C8 Prendre decisions sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties	C1 Actuar amb autonomia en la presa de decisions i assumir la responsabilitat dels propis actes	C2 Desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal	C2 Adquirir confiança i seguretat en un mateix.	C6 Adquirir el gust per a aprendre i per continuar aprenent
	C3 Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana							
	C4 Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.							

- 1 L'escola i l'alumnat
- 2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?
- 3 Relació amb l'adquisició de les competències
- 4 **L'activitat**
- 5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?
- 6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?
- 7 Quins canvis introduïries si tornessis a fer l'activitat?



Dinàmiques de grup per començar les sessions



Ens mantenim flexibles estiraments



Ens iniciem en la pràctica del ioga



Desenvolupem primeres formes de Tai Tri

activació - pràctiques - calma - reflexió



La música ens crida: ballem!



Els exercicis de respiració ens encalmen



Pssst! silenci: relaxació guiada



Escoltem què diuen els companys

Com assegurem la participació de tot l'alumnat?

Cuïdem-nos: no tenim recanvi!

- 1 L'escola i l'alumnat
- 2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?
- 3 Relació amb l'adquisició de les competències
- 4 L'activitat
- 5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?
- 6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?
- 7 Quins canvis introduïries si tornessis a fer l'activitat?



La proposta d'activitats és inclusiva i cadascú hi troba el seu "espai"

Interacció: participació activa



Es respecten els diferents ritmes

Gestionen el que aprenen i s'ho expliquen: Feedback



Hi ha treballs individuals i en grups mixtes i heterogenis

Es valora tot el procés



Riuen... tenim un bon clima

Tothom se sent còmode

Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?

Guíem-nos: no tenim recanvi!

- 1 L'escola i l'alumnat
- 2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?
- 3 Relació amb l'adquisició de les competències
- 4 L'activitat
- 5 Com assegurem la participació de tot l'alumnat?
- 6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?
- 7 Quins canvis introduïries si tornessis a fer l'activitat?

- ★ HEM COMPARTIT ELS OBJECTIUS DEL TALLER
- ★ HEM COMPARTIT ELS CRITERIS D'AVALUACIÓ 
- ★ HEM ACORDAT SIGNIFICATS (també a partir d'imatges)
- ★ AVALUACIÓ REGULADORA (identificar les dificultats)
- ★ AVALUACIÓ FORMADORA (cercar com superar-les)
 - Ens hem coavaluat (i hem fet propostes de millora) 
 - Ens hem autoavaluat (i hem constatat els nostres progressos)
- ★ HEM VALORAT INDIVIDUALMENT CADA SESSIÓ

Imatges
per
comentar

- 
2. Desenvolupen conductes actives per estimular la condició física i el benestar, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals?
 8. Actuen d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en les pràctiques d'activitats físiques mostrant-se respectuosos amb les normes i els companys?

Quins canvis introduiries si tornessis a fer l'activitat?

Cuidem-nos: no tenim recanvi!

- 1 L'escola i l'alumnat
- 2 Per què aquesta unitat didàctica o projecte?
- 3 Relació amb l'adquisició de les competències
- 4 L'activitat
- 5 Com asseguem la participació de tot l'alumnat?
- 6 Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge?
- 7 Quins canvis introduiries si tornessis a fer l'activitat?

"Keep Calm"

"Augmentar expectatives"

"Fer més i millor"

Planificar més temps per a les activitats que ho necessitin (interiorització)

+ Exigència envers la qualitat dels moviments

Millora dels instruments d'avaluació

