

Dimensió hàbits saludables

Jordi Alfaro

jalfaro2@xtec.cat

Escola Vila-romà (Palamós)

ESCOLA VILA-ROMÀ

- **Escola Pública** de doble línia situada a **Palamós**
- Amb 368 alumnes, la majoria **nascuts a Palamós**, però som una escola de matrícula viva amb **famílies nouvingudes** (resta de l'Estat, Marroc i Amèrica del Sud).
- 4 zones d'esbarjo, 1 gimnàs i 1 sala psicomotricitat.
- Formem part, de forma activa, del **Pla Català de l'Esport**.



ELS HÀBITS SALUDABLES AL NOSTRE PEC

- Promoure l'AF com afavoridora d'una bona salut
- Fomentar l'alimentació saludable

Què fem?



**SEMINARI
HÀBITS
SALUDABLES**



- Projecte "Picnics saludables"
- Qüestionaris per passar als alumnes: Cicle superior.
- **Trivial "hàbits saludables i activitat física"**



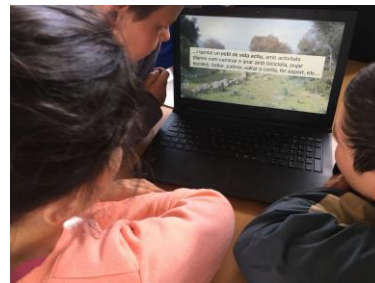
DIMENSIÓ: HÀBITS SALUDABLES

	Objectius d'aprenentatge	Criteris d'avaluació	Competències
1	Interpretar la piràmide d'alimentació saludable.	Reconèixer i aplicar hàbits d'higiene, alimentaris, de descans i posturals saludables adients per a l'edat.	3. Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana
2	Conèixer els hàbits de descans que són beneficiosos per a la salut.		
3	Identificar els hàbits posturals saludables que contribueixen al manteniment d'una bona salut		
4	Interpretar el funcionament de la piràmide d'activitat física	Reconèixer i practicar activitats físiques saludables adients per a la seva edat	4. Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut
5	Justificar els beneficis que té per a la salut la pràctica de l'activitat física	Relacionar els beneficis per a la salut amb la pràctica de l'activitat física	

Relació amb d'altres àmbits: Aquesta experiència es relaciona amb l'àmbit de **coneixement del medi**, en concret amb la dimensió **salut i equilibri personal** i les competències: **6. Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic** i **8. Prendre decisions sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties**

Aquesta activitat és un trivial d'activitat física i hàbits saludables que alterna 3 tipus de proves:

1. Activitats físiques cooperatives
2. Fitxes de resposta tancada (sopa de lletres, mots encreuats, relació de paraules,...)
3. Preguntes amb resposta oberta després de veure vídeos, imatges,... amb utilització d'ordinadors. (Classroom)



ACTUACIONS SOBRE:



AGRUPAMENTS

- Mixtes
- Heterogenis

ROLS

- Material
- Secretari/a
- Moderador/a
- Ordre

ESPAIS

- Ben definits

MESTRE

- Fer protagonistes als alumnes



Com sabem que l'alumne és conscient del seu aprenentatge? "Trivial dels hàbits saludables i l'activitat física"

- Instruments d'autoavaluació:

- **Test d'hàbits saludables** El passem a principi de curs i es fa servir per:
 - Informar al propi alumne en quin nivell d'assoliment de les competències d'hàbits saludables es troba.
 - Assessorar a les famílies pel que fa a la millora d'hàbits saludables dels seus fills.
- **Pissarra autocontrol de l'AF**: Els alumnes apunten tot el que han fet d'AF al llarg de la setmana, posteriorment es comenten els resultats.

- Instrument de coavaluació:

- **Graella avaluació trivial**: Els alumnes s'avaluen a ells mateixos i a la resta de companys del grup sobre aspectes relacionats amb la realització de les diferents proves del trivial.

- Instrument d'avaluació dels criteris:

- **Rúbrica amb la gradació d'assoliment dels criteris d'avaluació**: Els mestres omplen la rúbrica amb les observacions fetes, el recull de dades de les activitats i els instruments citats.

Quins canvis introduiries si tornessis a fer l'activitat? "Trinial dels hàbits saludables i l'activitat física"



- Augmentar la quantitat de preguntes amb respostes obertes.
- Augmentar la coordinació amb els tutors.
- Altres possibilitats de proves.

[Joc hàbits saludables pàgina mouelcos.cat](http://mouelcos.cat)

