

TENIM CURA DEL NOSTRE COS: HIGIENE, ALIMENTACIÓ, DESCANS I RELACIONS SOCIALS

BLOC: Activitat física i salut

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 7+7

Competències Bàsiques

1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competències artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

Objectius

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.	6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.	7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.	8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.	9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.	10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

Continguts del bloc	
Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.	Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.
Pràctica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física.	Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.

Criteris d'avaluació de cicle	
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries	Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"> • Respectar i endreçar el material en els diferents espais que ens movem (gimnàs, pati, aules...). • Respectar les normes d'higiene després de les activitats físiques. • Prendre consciència del risc que poden comportar algunes activitats físiques. • Adonar-se dels efectes beneficiosos que té per la salut la pràctica d'exercici físic. • Adoptar hàbits d'alimentació correctes, per tal d'afavorir un desenvolupament adequat del nostre cos. • Conèixer hàbits posturals correctes, corregint mals "viciis". • Conèixer la necessitat de descans saludable per mantenir una activitat diària. • Conèixer i adonar-se de la importància de les relacions socials pel bon desenvolupament personal. • Adquirir bon hàbits de pràctica a l'activitat física: escalfament, relaxació, control de l'esforç,... • Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i els dels altres. 	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'alumne és capaç de respectar i endreçar el material, així com els espais que utilitza. • L'alumne és capaç de respectar les normes d'higiene. • L'alumne és capaç d'adonar-se de les situacions que poden comportar risc per la salut. • L'alumne és capaç de realitzar activitat física de forma habitual. • L'alumne és capaç de mantenir hàbits d'alimentació correctes. • L'alumne és capaç d'aplicar en les seves tasques habituals hàbits posturals correctes. • L'alumne sap les hores que li corresponen de descans per la seva edat. • L'alumne és capaç de adoptar diferents estratègies que li facilitin un ambient cordial durant les sessions de treball. • L'alumne és capaç de mantenir hàbits d'escalfament, relaxació i d'esforç correctes. • L'alumne coneix el seu cos i el dels altres.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conversa on s'estableixen les pautes per una bona organització de l'àrea (escoltar, respecte i endreça del material, hàbits de neteja, vestimenta adequada, riscos en activitats físiques, etc.) • Control de pes i alçada per part dels alumnes (mínim un cop durant el curs). Les dades les anotaran els alumnes en una graella. <p>Desenvolupament:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Higiene: Neteja individual després de les sessions. • Fitxes o xerrades sobre equipació adequada. • L'escalfament com a rutina en l'inici de les sessions d'Educació Física. reflexió dels avantatges d'aquest escalfament. Si es vol podem dur un control de pulsacions. Conversa: "Per què serveix l'escalfament" Exposició d'idees i el MEF les anota a la pissarra i se'n fa una reflexió. • Conversa sobre els efectes beneficiosos per a la salut de realitzar exercici físic habitualment. • Calcular l'estona d'exercici físic que fa cada infant cada dia i a la setmana i les activitats esportives que fa i l'estona de descans que realitza cada infant cada dia i a la setmana. Explicació de les hores que necessita el nostre cos per estar bé a la nostra edat. • Explicació de què són les conductes saludables a partir d'un suport gràfic. En grups de 3-4 pensar les conductes saludables que som capaços de fer cada dia. Anàlisi dels resultats que s'obtenen i veure què podem millorar. • Penjar cartells de postures correctes i incorrectes al gimnàs. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Variant 1:</i> A partir d'alguna làmina o suport visual ensenyar 	<ul style="list-style-type: none"> • Registre de pes i alçada. Comparar registres d'altres vegades per veure l'evolució. • Anotar el temps diari i setmanal que fa cada infant d'exercici, i valorar si és adequat o no. • Anotar el nombre de conductes saludables que té cada alumne/a i veure què cal millorar.

als alumnes més situacions que impliquin una bona actuació per mantenir hàbits posturals correctes.

- *Variant 2:* per parelles dramatitzar de forma correcta alguna de les situacions observades en els exercicis anteriors d'hàbits posturals correctes.
- Anàlisi de **conductes de riscos** fent activitat física a l'escola i coneixement de situacions que ens ajuden a mantenir postures corporals correctes a partir d'algun exemple (Ex: enfilar-se per l'espatllera, Coneixement. portar una maleta només recolzada en una espatlla). Posteriorment en grups de 3-4 pensaran més exemples i verbalitzaran els perills que comporten i reflexionaran sobre què caldria fer per evitar el perill.
- **Breu exposició teòrica:** per què cal menjar, grups d'aliments, què és bo menjar, àpats que cal fer cada dia, aliments sòlids i líquids que prenem, a través d'un joc de pistes o orientació. Reflexió i/o elaboració de la piràmide alimentària. Gimcana de l'alimentació a diferents països.
- **Graella d'esmorzars** a casa i a l'escola. Durant una setmana s'emporten a casa una graella on anotaran l'esmorzar de cada dia, al finalitzar la setmana hauran d'apuntar aspectes positius i negatius de la seva dieta. Realització d'una enquesta sobre els esmorzars a l'hora de l'esbarjo i tractament estadístic i conclusions.
- **Joc de relleus** o de cursa, cada alumne agafa el rol d'un nutrient diferent i segons aquest es mouran en una postura concreta (sucre, Hidrats de Carboni- drets; greixos o lípids- en quadrupèdia; proteïnes- a peu coix; vitamines- quadrupèdia de panxa enlaire.)
- **Recerca de fotografies** per part de cada nen/a de diferents etapes de la vida (nadó, 2 o 3 anys, ara); demanar als pares el pes i l'alçada quan van néixer ells.
- **Conversa:** "Els canvis que notem al fer-nos grans".

- L'alumne és capaç de fer les dramatitzacions de forma correcta.

- L'alumne és capaç d'adonar-se si la dieta que pren és saludable o no; i possibles millores que pot realitzar.

- **Conversa: “Què fas per cuidar el teu cos”.** Expressió d'idees i el MEF les anota a la pissarra i se'n fa una reflexió.
- **Recerca d'imatges** per treballar: les atencions de l'esquena. Parts de l'esquena, consells per tenir-ne cura, realització d'estiraments.
- **Exposició teòrica i/o gràfica de les principals lesions:** contusió, esquinç, ferida, fissura/fractura. Què cal fer quan un company es lesiona? Consells que poden ajudar a evitar lesions.
- Parlar de tipus de persones i **relacions socials** després de realitzar un joc cooperatiu o d'oposició.
- **Coeducació:** debat sobre la **discriminació de sexes**. Exemples: Corren més els nens o les nenes? Qui ha de cuinar a casa, el pare o la mare? Qui tenen més força els nens o les nenes? Qui és més intel·ligent?...
- **Petites dramatitzacions de conflictes** (fer que la persona que normalment guanya una baralla perdi, discriminar expressament un nen de la classe que habitualment no ho és, que alguns nens facin el rol de nenes i a la inversa, etc.) Representacions de diferents tipus de conducta: xulesca, passota, tímid, conflictiu, vergonyós, amable, simpàtic, poruc, cregut, tranquil, etc.
- **Qüestionari teòric** “Hàbits, alimentació i salut”. (Annex1)
- **Qüestionari teòric** “Cuidem el cos”. (Annex 2)

Síntesis-repte:

- **Recerca d'informació** (escrits, fotos, pàgines web...) dels diferents temes que tractem: alimentació, hàbits saludables, lesions,...
- **Activitat TAC:**
 - www.edu365.cat/nobadis/postures/index.htm
 - espai.escoles.farmaciconline.com/index.php

- Valorar la participació en les activitats de relacions socials.
- Respondre el qüestionari “hàbits, alimentació i salut” a nivell individual. (annex 1).
- Respondre el qüestionari “Cuidem el cos” a nivell individual. (annex 2)
- Recopilació de la informació i elaboració d'un treball individual a partir de les conclusions

- Fer les fitxes dels fulletons de les pàgines:
 - <http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/fulletojocs2.pdf>
 - <http://espaiescoles.farmaceuticonline.com/fulletojocs.pdf>

Observacions

- Aquestes sessions no es faran continuades, sinó que es repartiran al llarg del cicle, aproximadament una sessió cada cinc setmanes.
- Cal recordar periòdicament les normes bàsiques, a fi d'adoptar mesures que ajudin a desenvolupar el millor possible les diferents sessions.
- Cal proveir-nos d'una balança i un regle graduat i/o un altímetre.
- Recordar abans de desenvolupar la sessió de tenir preparat el material necessari per a cada sessió: les fitxes fotocopiades, revistes, videos, CD's, pàgines webs, portàtil, etc.
- En les diferents sessions es treballaran amb varietat de recursos: retalls de diari o revistes, fitxes d'un tema concret, documents visuals, ... per tal de fer les explicacions, debats, treballs en grup, etc.
- L'avaluació en aquest tema majoritàriament ha de servir d'autocontrol per detectar possibles "vicis" i adoptar hàbits correctes.
- També cal avaluar els treballs escrits fets amb les anotacions corresponents (Molt bé- Bé- Força bé- Cal millorar). L'annex 1 i 2.

Annex 1

Qüestionari: "Hàbits, alimentació i salut"

1- Cal escriure, al costat de cada ítem una lletra en funció de la conducta que adoptis a classe:

- S Sempre
- F Sovint
- A Algunes vegades
- P Poques vegades
- M Mai

- a) Respectes les normes d'higiene establertes ()
- b) Respectes el material que utilitzes a classe ()
- c) Respectes els espais (gimnàs, vestuaris,...) de forma habitual ()
- d) Ets conscient del risc que comporten algunes activitats físiques ()
- e) Segueixes les normes d'ordre (escoltar, endreçar, compartir,...) ()
- f) Realitzes exercici físic habitualment ()
- g) Segueixes una dieta alimentària adequada ()
- h) Portes l'equipació adequada ()

Escriu els hàbits i conductes que necessitis millorar:

- 1-
- 2-
- 3-

2- Escriu 5 consells que donaries a un/a company/a perquè portés una vida saludable.

3- Escriu verdader (V) o Fals (F) segons convingui:

- L'exercici físic ens ajuda a estar sans i prevenir malalties com l'obesitat ()
- És bo realitzar activitat esportiva després de fer un bon dinar ()
- És important esmorzar abans d'anar a l'escola ()
- Cal menjar 4 o 5 àpats diaris ()
- Una alimentació sana vol dir menjar molt ()

Annex 2

Qüestionari: "Cuidem el cos"

1-Quines conductes realitzes per cuidar el teu cos. Escriu-ne com a mínim tres.

2-Escriu consells per tenir cura de l'esquena. Escriu-ne com a mínim tres.

3- Per què serveix l'escalfament.

4- Què cal fer quan un company/a es fa una ferida?

5- Contesta Vertader (V) o Fals (F) segons convingui:

- Escalfar bé sempre has de practicar exercici físic ()
- Jugar amb precaució i actua sense violència amb els altres ()
- Asseu-te amb l'esquena recta a la cadira ()
- Un esquinç és un fort cop a la cama ()
- La zona cervical està articulada amb el crani ()