

CUIDEM-NOS! HÀBITS SALUDABLES I PERJUDICIALS

BLOC: Activitat física i salut

Cicle: Superior

Curs: 6è

Núm. de sessions: 5

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 dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.	Identificació de les pràctiques poc saludables.
Prevenió de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació	Utilització de materials i espais, respectant les normes.
Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.	

Criteris d'avaluació de cicle

Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.	Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	

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...).• Consolidar les normes d'higiene després de les activitats físiques.• Mantenir i reforçar les normes de seguretat i ordre en la realització de les activitats físiques.• Diferenciar els efectes beneficiosos i perjudicials en relació a la salut i la pràctica d'exercici físic.• Mantenir hàbits d'alimentació correctes, per tal d'afavorir un desenvolupament adequat del nostre cos.• Consolidar els hàbits correctes relacionats amb la postura, el descans i la cura del cos: fomentar la prevenció i l'actuació.• Crear i respectar unes normes per afavorir una pràctica esportiva que fomenti hàbits de relació socials i de convivència.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Respectar i endreçar el material, així com els espais que utilitza.• Mostrar iniciativa i respecta les normes d'higiene.• Adonar-se de les situacions que poden comportar risc per la salut.• Realitzar activitat física de forma plaent i habitual.• Conèixer i ser conscient dels hàbits d'alimentació correctes.• Conèixer en les seves tasques habituals hàbits posturals i de descans correctes.• respectar de forma autònoma les normes del codi de joc net per facilitar un ambient cordial o de fair-play durant les sessions de treball.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
----------------------------------	-------------------------------

Inici

- Repassar la normativa per la correcta pràctica de l'activitat física: roba i calçat adequats, material per la higiene corporal, treure's totes les joies i els rellotges, recollir-se els cabells.
- Control de pes i alçada per part dels alumnes (mínim un cop durant el curs). Les dades les anotaran els alumnes en una graella preparada en un portàtil.
- Rotació en el càrrec d'encarregats de material.

Desenvolupament

- Adopció de **mesures bàsiques de seguretat** en la pràctica de l'activitat física:
 - **Cartells** de postures correctes i incorrectes al gimnàs.
 - Realització de **fotos** dels seus companys en diferents situacions de postures.
 - **Exercicis analítics** d'enfortiment de parts del cos: esquena i peus.
 - **Joc del mirall** amb postures correctes i incorrectes.
 - **Circuits** de com transportar un objecte, com aixecar-lo, com seure,...
 - Taller d'higiene postural: “**El còmic de la Motxi**”:
 - **Transport de pes** (com ha de ser, com s'ha de portar i com s'ha de carregar la motxilla i altres volums).
 - **Sedestació, bipedestació i decúbit** (posicions en cadira, butaca, llit, de peu,...)
 - Flexió de cames i moviments de tronc (ajupir-se i rotacions)
 - Hàbits saludables (alimentació i exercici)
 - **Explicació teòrica** amb un breu repàs anatómic i fisiològic de l'esquena.
 - **Projecció d'imatges** amb canó per veure diferents normes d'higiene posturals i els seus exemples a la vida diària.
 - Realització de petites demostracions i petites proves de les observacions de normes d'higiene posturals.
 - Finalment una vegada s'ha treballat tots els conceptes, es reparteixen elements del còmic (bafarades i texts) i construeixen el
- Registre de pes i alçada. Comparar registres d'altres vegades per veure l'evolució.
 - Anàlisi de les fotos per adonar-se si són correctes o incorrectes les diferents posicions
 - Valorar de cada alumne/a els coneixements que mostra en treballs realitzats, amb les aportacions orals i l'interès que té al llarg de les diferents sessions de treball.
 - L'alumne/a és capaç d'identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i la millora de la salut, mostrant una

Observacions

- Les activitats d'aquesta unitat no estan pensades per a realitzar-les de forma continuada sinó que s'aniran treballant al llarg de diferents sessions donat el seu caire teòric.
- 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'activitat taller: El còmic de la Motxi” es pot sol.licitar a la Diputació via l'Ajuntament del poble. És un taller adreçat a l'alumnat de Cicle Superior subvencionat per la Unitat de promoció de la Salut de la Diputació de Barcelona en poblacions de menys de 15.000 habitants. La realitzen membres de l'assessoria sanitària ADAPTA. Tel. Contacte: 638 16 17 35. En cas que no es faci el taller, es pot demanar a aquesta associació la làmina d'higiene postural i treballar les vinyetes el/la mestre/a. Si es realitza aquesta activitat es poden suprimir les activitats proposades que treballen els mateixos objectius.
- És molt important mentalitzar a l'alumnat de la importància de prevenir i evitar riscos innecessaris en la vida quotidiana.
- També cal valorar els treballs escrits fets amb les anotacions corresponents (Molt bé - Bé - Força bé - Cal millorar).