

FITXA D'EXPERIÈNCIA EDUCATIVA – TOTedu

Títol de l'experiència:

Salut en Moviment: Promoció del Transport Actiu i Vida Saludable

Centre educatiu:

IES Vicente Verdú – Elx / Elche

Etapa / Nivell educatiu:

3r d'ESO (Assignatura Optativa)

Àmbits o temàtiques:

Salut · Activitat Física · Inclusió · Convivència · Sostenibilitat i Mobilitat Activa

1. Descripció breu de l'experiència

“Salut en Moviment” és una assignatura anual orientada a ***promoure la pràctica d'activitat física quotidiana*** a través d'esports i desplaçaments actius aplicables al context real de l'alumnat. La proposta inclou la realització de situacions d'aprenentatge vinculades a la ***marxa, bicicleta, patins, longboard i natació***, amb l'objectiu que l'alumnat incorpore estes pràctiques amb l'ajuda de les noves tecnologies, a la seua vida fora de l'horari escolar.

El curs conclou amb una ***ruta final en bicicleta per donar la volta a l'illa de Formentera***, entesa com a repte col·lectiu, activitat saludable i experiència de convivència.

2. Objectius

- Promoure ***hàbits de transport actiu*** com caminar, anar en bici o patinar en els desplaçaments diaris.
- ***Reduir el sedentarisme juvenil*** i millorar els nivells de pràctica física recomanats per l'OMS.
- Desenvolupar ***autonomia i iniciativa*** en la pràctica d'activitat física en contextos reals.
- Fomentar l'ús responsable de TIC aplicades a la salut i el moviment
- Afavorir la ***convivència, cooperació i suport entre iguals***.

3. Desenvolupament de l'activitat

- ***Context inicial:*** Detecció d'un augment del sedentarisme i ús del transport passiu (cotxe familiar, patinet elèctric...) entre adolescents.

- ***Fases de treball:***

1. Introducció i adaptació progressiva a la marxa activa, patins i longboard en espais segurs amb l'ús de la aplicació “Strava”
2. Sessions de natació orientades a salut i resistència aeròbica.

3. Aprenentatge i pràctica de la bicicleta com a mitjà de transport funcional, tenint en compte la planificació prèvia i anàlisi posterior amb la aplicació “Wikiloc”.
4. Planificació col·lectiva del repte final (Volta a Formentera).
 - **Duració:** Assignatura de *tot el curs escolar*.
 - **Grups implicats:** Alumnat de *3r ESO*.

4. Resultats i impacte

- Augment de les **hores setmanals d'activitat física** fora del centre.
- Alumnes més actius i conscients de la importància de cuidar la salut i el medi ambient
- Diversificació d'experiències esportives més enllà de les habituals en EF.
- Major **autoconfiança**, capacitat d'esforç i cohesió grupal.
- Ús real de la bicicleta com a mitjà de desplaçament quotidians, i de forma recreativa en el temps lliure.
- Millora de la competència digital aplicada a la salut.

5. Materials i recursos

- Bicycletes, cascos i proteccions.
- Patins i longboards.
- Piscina municipal / instal·lacions esportives.
- Rutes urbanes i naturals d'Elx i entorn.

6. Vinculació amb altres programes

- P.E.A.F.

7. Activitat final

Volta en bicicleta a l'illa de Formentera com a ***repte col·lectiu, saludable i social***, que reforça la convivència i la superació personal.