



## UNITAT DIDÀCTICA EDUCACIÓ FÍSICA 1R I 2N CICLE: HÀBITS SALUDABLES

(PROJECTE COMENIUS).

<b>INTRODUCCIÓ</b>	<p>La necessitat de que els alumnes coneguem i identifiquem el que és saludable i el que no ho és, així com el Projecte Comenius en el que està immers el centre juntament amb escoles d'altres països, i que té com a eix principal els Hàbits Saludables, fan necessari que es treballen d'una forma integral i des de totes les àrees amb la finalitat de donar-li sentit i afiançar la necessitat d'adoptar hàbits saludables en la nostra vida quotidiana com model imprescindible per millorar la nostra qualitat de vida.</p>
<b>JUSTIFICACIÓ</b>	<p>Esta U.D. pretén fomentar en els alumnes un estil de vida actiu i saludable, ja que es tracta d'un període en el que es necessita una base de coneixement pràctic que influirà i facilitarà el compromís amb una vida adulta sana i activa..</p> <p>Durant el període escolar la influència de l'exercici és important per a un desenvolupament harmònic, físic psíquic i social. Els programes d'EF escolar cal dirigir-los cap a la consecució d'actituds positives davant l'activitat física, correcta alimentació, higiene postural y neteja, mesures de seguretat i cura del nostre cos etc...</p> <p>D'una altra banda, la vida moderna ha reduït l'activitat física de moltes persones, açò es degut, a que han après certes comoditats que ens faciliten les tasques i ens fan obligar-nos en menor mesura.</p> <p>Els xiquets d'avui fan menys exercici que abans ja que en una gran majoria han sigut absorbits per jocs d'ordinador, consoles, etc que fan d'ells una vida més sedentària, és per això que hi ha una necessitat urgent de que existeixca un programa coherent d'educació al voltant de l'exercici físic i els hàbits saludables.</p>
<b>OBJECTIUS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquirir conceptes saludables en general i practicar activitats físico-deportives com a medi per millorar les Qualitats Físiques Bàsiques.</li> <li>• Prendre consciència d'una correcta postura i enfortir la columna vertebral.</li> <li>• Conèixer els aliments saludables dins d'una dieta</li> </ul>

	<p>equilibrada practicant al mateix temps activitat física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconèixer i practicar exercici aeròbic i esport en la seva justa mesura com algo essencial dintre de la salut.</li> <li>• Treballar conceptes i actituds saludables de forma reglada.</li> <li>• Saber orientar-se en l'espai mitjançant la utilització d'un mapa de la zona de joc.</li> <li>• Utilitzar estratègies d'expressió corporal per comunicar-se amb els iguals.</li> </ul>
<b>CONTINGUTS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aliments saludables d'una dieta equilibrada.</li> <li>• Pràctica de normes saludables en l'activitat física: calfament i relaxació, exercicis desaconsellats.</li> <li>• Pràctica de jocs, activitats i esports com a mitjà per millorar la condició física.</li> <li>• Valoració i acceptació del seu cos, possibilitats i limitacions per expressar-nos.</li> <li>• Actitud de respecte davant el seu propi cos i el dels demés.</li> <li>• El mapa com ferramenta d'orientació.</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Per al desenrotllament d'esta unitat didàctica la metodologia a utilitzar estarà en funció dels següents principis psicopedagògics.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Partir del nivell de desenvolupament dels alumnes..</li> <li>2. Aprenentatge significatiu.</li> <li>3. Aprendre a aprendre i modificació dels esquemes de coneixement.</li> <li>4. Funcionalitat dels aprenentatges..</li> <li>5. Activitat e interactivitat per part de l'alumne.</li> <li>6. El joc com mitjà d'aprenentatge.</li> </ol>
<b>MATERIAL E INSTAL·LACIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Material no convencional</u>: Targetes ja elaborades de "El decàleg d'hàbits saludables"</li> <li>• <u>Recursos espacials</u>: Pistes poliesportiva, pati roig, gimnàs, i jardins de dalt i baix.</li> </ul>
<b>TEMPORALITZACIÓ</b>	<p>Esta U.D. serà l'última que treballem al curs, ja que per treballar-la hem d'haver treballat abans els continguts relacionats amb l'orientació espacial i l'expressió corporal. Per tant serà la que treballem des de l'11 al 15 de juny</p>
<b>AVALUACIÓ</b>	<p>L'avaluació va a tenir un caràcter continu, utilitzant com procediment d'avaluació l'observació directa, i com instruments la llista de control, el registre anecdotari, quadern del mestre/a, etc</p>

## DESENVOLUPAMENT DE LES SESSIONS.

La UD ha sigut treballada en dos parts, una primera sessió on hem treballat el decàleg d'Hàbits Saludables utilitzant l'orientació en l'espai per tal de dinamitzar el joc, i una segona sessió on El Decàleg s'ha treballat des del bloc de continguts d'expressió motriu.

La unitat ha estat implementada en tot el Primer Cicle, i el tercer nivell, en total 9 grups han treballat aquesta UD, encara que els objectius són els mateixos, les activitats han variat per als alumnes que pertanyen al primer cicle respecte als que pertanyen al segon cicle.

Al primer cicle l'orientació espacial s'ha treballat utilitzant imatges de l'espai per tal d'orientar-se en el mateix, mentre que al segon cicle, i donat que els alumnes ja tenen adquirida una major capacitat d'orientació tant sobre el terreny com amb l'ajuda d'un mapa del terreny, s'ha treballat amb mapes d'orientació .

Els alumnes havien de localitzar les fitxes que tenien parts de cada un dels deu Hàbits Saludables, i quan tenien totes les fitxes localitzades, havien d'ordenar les paraules per tal de trobar quins eren els Hàbits saludables que podien formar amb eixes paraules.

Han treballat de forma grupal, de tal forma que la col·laboració entre el grup resultava essencial per tal de ser el primer grup no soles en trobar on estaven les fitxes distribuïdes per l'espai, també per formar les dites del Decàleg d'hàbits saludables.

Ha estat una activitat molt amena i divertida on han tingut que utilitzar estratègies de cooperació per tal de complir l'objectiu en el menor temps possible.

Una vegada els altre grups han format tots els hàbits saludables, els hem ajuntat i els hem llegit interpretant cada un que és el que ens indica que hem de fer.



A la segona sessió vam treballar els hàbits saludables utilitzant l'expressió corporal, per parelles eixien i treien un paper de dintre d'una bossa on estaven els deu Hàbits Saludables i tenien que representar-lo amb el cos però sense utilitzar cap so ni la parla per a que els demás tractaren d'encertar de quin hàbit saludable es tractava, el que l'encertava elegia un company i eixien per tal de representar-ne un nou.

Amb aquesta sessió hem pogut vore que el treball de tot l'any al centre ha sigut un treball profitós per als xiquets , ja que tenen una consciència elevada de quins són els hàbits que són beneficiosos per a la nostra salut i quins no, fins i tot els xiquets més xicotets coneixen els deu hàbits saludables i són capaços davant la representació corporal d'identificar-los i discriminar la resta.



