



Universitat de Girona
Facultat d'Educació i Psicologia



HÀBITS SALUDABLES, UN PROJECTE D'INNOVACIÓ EDUCATIVA EN L'ÀMBIT MUNICIPAL

HEALTHY HABITS: AN INNOVATIVE EDUCATIONAL PROPOSAL AT THE MUNICIPAL SCOPE

Marina Gómez Zamora

Tutora: Maria Josep Pumarola

Mestre d'Educació Primària.

Treball de Fi de Grau

Curs acadèmic 2019-2020

L'aprenentatge alimentari s'inicia en la família, continua a l'escola i mitjançant l'escola torna enriquit a la família.

Organització Mundial de la Salut (OMS)

AGRAÏMENTS

A la meva tutora M. Josep Pumarola per guiar-me en la realització d'aquest projecte i sempre dedicar-me temps per a la correcció i perfecció d'aquest treball.

A la Marta Teruel i a la Núria Rocas per la seva confiança, la seva paciència i la seva ajuda. Per obrir-me els ulls i fer-me veure les coses amb diferents perspectives.

A totes aquelles persones que han posat el seu gra de sorra fent-me suggeriments, qüestionant-me i donant-me recursos.

A les meves amistats i a les meves companyes de la Universitat Anna Jordà i Judit Llibre, per ajudar-me en tot moment, per donar-me energia i per no deixar que baixés els braços.

I com no, a la meva família: als meus pares Lourdes i Josep, per donar-me aquesta gran oportunitat, per estar sempre al meu costat i no deixar que em rendís, per ajudar-me quan tot eren obstacles i per la seva estima infinita. Al meu germà Francès per les seves boniques paraules quan més les necessitava. A la meva germana Judit per ajudar-me incondicionalment i a la meva padrina Anna i a en Vicenç per donar-me sempre consells, pau i desconexió.

ÍNDEX

1. RESUM CONTINGUT	5
2. INTRODUCCIÓ	6
3. MARC TEÒRIC	7
3.1 Alimentació saludable i piràmide d'aliments.....	7
3.2. La creació del projecte: Pla de fruites a l'escola	9
3.3. Pla de fruites a l'escola a Catalunya	10
4. MÈTODE	13
4.1. Proposta i/o hipòtesis i objectius.....	13
4.2. Contextualització.....	20
4.3.1 Activitats:.....	22
Primer de primària	22
Segon de primària.....	26
Tercer de primària.....	28
Quart de primària	33
Cinquè de primària.....	37
Sisè de primària	42
5. RESULTATS I CONCLUSIONS.....	50
6. REFERÈNCIES DOCUMENTALS	52
7. ANNEXOS.....	54

1. RESUM CONTINGUT

Resum:

Els principals objectius d'aquest projecte són augmentar el coneixement i consum de les fruites i les verdures, saber més sobre els hàbits saludables i crear un vincle proper amb el poble de Caldes de Malavella. Està pensat per dur a terme a escala municipal a les dues escoles del poble. El projecte aborda activitats per a tots els cursos de primària, és a dir, és un projecte escolar i pretén millorar la salut dels alumnes i connectar el poble amb ells d'una forma més propera. El projecte dissenyat no s'ha pogut dur a terme per la situació d'estat d'alarma actual causat per la COVID-19.

Paraules clau: alimentació, hàbits saludables, municipi, coneixement del medi natural

Abstract:

The main objectives of this proposal are to increase the knowledge and the consume of fruits and vegetables, to know more about healthy habits, and to create a close link with the village of Caldes de Malavella. It is designed to be carried out at the two municipal schools of the village. The project proposed addresses activities for all primary school levels, as it is a school project which wants to improve the health of the students and to connect them with the village in a closer way. The designed project could not be carried out because of the current alarm status caused by COVID-19.

Key words: food, eating habits, town, science

2. INTRODUCCIÓ

L'any 2008 la Unió Europea va crear un Pla de consum de fruita a l'escola després de fer un estudi per saber l'estat de salut dels nens i nenes d'Europa. Els resultats van mostrar que els infants europeus tenien un nivell molt elevat de sobrepès i obesitat, que menjaven molt poca fruita i verdura i que les seves vides eren força sedentàries. Observant aquest pla que ha tingut, i té, molt d'èxit a tota Europa, vaig proposar-me crear un projecte a escala municipal que tractés a més de les fruites i verdures, per no perdre el fil del pla europeu, els hàbits saludables mentre els infants estableixen connexions més properes amb el poble en el qual viuen, en aquest cas: Caldes de Malavella. El projecte l'oferiré a l'ajuntament del poble per poder subvencionar-lo on es podrien sumar les ajudes de les respectives AMPES de les escoles, els comerços i altres entitats.

El programa pretén tractar temes essencials com els hàbits saludables i l'alimentació mentre es familiaritzen amb el poble de Caldes de Malavella. Aquest projecte vol fomentar els hàbits saludables i l'alimentació d'una manera més propera, vol que els alumnes segueixin practicant esport, que mengin sa (que aprenguin què mengen, quins aliments els hi aporten més energia que d'altres...) quantes hores de descans són necessàries, la higiene personal... D'una forma més propera i manipulativa, és per això, que treballar en el seu entorn proper serà essencial. En aquest sentit, es faran tallers dins o fora l'aula. Tots els tallers que es duran a terme disposaran d'un lligam amb el poble de Caldes. D'aquesta manera l'aprenentatge serà més significatiu pels alumnes i, farem que els nens i nenes obtinguin més coneixements i aconseguixin un vincle més fort amb el seu poble.

3. MARC TEÒRIC

3.1 Alimentació saludable i piràmide d'aliments

Abans d'endinsar-nos en el tema en qüestió, és imprescindible saber respondre a la pregunta sobre què és la salut.

Partint de la definició que va fer l'Organització Mundial de la Salut (OMS) en la seva Constitució l'any 1946, defineix la *salut* com "l'estat de complet benefici físic, mental i social, i no sols l'absència d'afeccions o malalties". Aquesta definició segueix vigent des del segle XX però molt abans ja es tenien concepcions sobre la salut. A principis de la història, estaven relacionades amb la religió i la divinitat. No va ser fins que les civilitzacions egípcies i mesopotàmiques van començar el canvi. Aquestes van passar del sentit religiós i màgic a relacionar la salut amb la higiene personal i pública.

Les persones quan tenim salut ho relacionem en estar sa, és a dir, portar un estil de vida saludable. Però què vol dir portar un estil de vida saludable? Segons la web de la Generalitat de Catalunya sobre Salut, vol dir:

- Portar una alimentació saludable.
- Fer activitat física regularment.
- Dormir una mitjana de 7-8 hores al dia.
- Tenir una hàbits d'higiene saludables.
- No fumar ni beure.
- Tenir una bona salut emocional.

Quan ens referim a portar una alimentació saludable, primer punt esmentat anteriorment, ho fem fent referència a ingerir aliments de manera correcta i en la seva proporció adequada. Per fer-nos més fàcil aquesta alimentació saludable, es va crear una piràmide dels aliments. I per fer-ho més visual, a la plana web de la Generalitat de Catalunya al Canal Salut (2019), entre molts altres llocs web, posen a la nostra disposició la següent imatge:



En aquesta piràmide podem observar que a la base, la part més important, trobem:

Farinacis (pa, pasta, arròs, patata, llegums)	4-6 racions/dia
Fruites fresques	3 racions/dia
Hortalisses i verdures	2 racions/dia

Observem que la ingesta de fruita fresca hauria de ser de tres racions al dia i d'hortalisses i verdures de dues racions. D'aquesta manera, tindrem una ingesta total de cinc racions al dia. Els aliments d'origen vegetal incloent llavors (fruits secs, llegums, cereals) i tubercles, ens aporten una important quantitat d'energia i nutrients essencials. Les fruites i verdures són riques en fibra, minerals i vitamines, això fa que siguin imprescindibles en el consum de les persones per poder aconseguir una alimentació sana i equilibrada. És per això, que s'hauria de garantir aquests aliments a totes les persones del món. I res millor, que començar pels infants i joves. Aquesta garantia es pot dur a terme perquè es concentren en un espai comú com és l'escola i com diuen Delgado i Benavides (2012):

Las escuelas cumplen un destacado papel en influir en la dieta de niños y adolescentes. Estos pasan una buena parte de su tiempo en ellas y muchos de los factores de estilo de vida y conductas del sobrepeso se establecen en esa época. [...] Un ambiente escolar saludable ayuda a los estudiantes a mantener esos hábitos, al desarrollo académico y puede ofrecer herramientas de conocimiento para considerar las mejores alternativas en dieta y ejercicio físico (p.5)

3.2. La creació del projecte: Pla de fruites a l'escola

El maig de 2007 a Brussel·les, la Comissió de les Comunitats Europees va crear *El libro blanco: Estrategia Europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad*, on s'afirmava que:

Es importante también estudiar cómo garantizar una oferta de frutas y hortalizas a precios atractivos o más asequibles para fomentar su consumo, especialmente entre los jóvenes. Un plan de consumo de frutas en las escuelas cofinanciado por la Unión Europea sería un gran paso en la buena dirección. El plan, que debería orientarse a los niños de cuatro a doce años, formará parte de la reforma de la OCM en el sector de las frutas y hortalizas. (p.8)

Així doncs uns anys després, el 2008, la Comissió Europea va fer un estudi sobre l'estil de vida saludable dels infants europeus. Un cop recollides les dades i veure els alarmants resultats sobre l'increment d'obesitat i sobrepès infantil, un consum de fruita i verdura per sota del recomanat per l'OMS (Organización Común de Mercado) (400 gr./dia) i un baix consum de fruites i verdures en joves, van proposar un pla paneuropeu de consum de fruita i verdura a les escoles. La Unió Europea (2008) va publicar en un comunicat de premsa on proposaven un pla de consum de fruites i verdures i explicant que:

Los expertos coinciden en que una dieta sana desempeña un papel fundamental en la reducción de los índices de obesidad y de los riesgos de enfermedades graves en la edad adulta, como las dolencias cardiovasculares y la diabetes de tipo 2. Para ello es imprescindible que la dieta incluya un consumo suficiente de frutas y verduras.

Al novembre del mateix any el Consell d'agricultura i Pesca de la UE van arribar a un acord polític i van permetre la cofinançament dels programes de distribució de fruites i verdures a les escoles. Finalment, va néixer el Pla de Consum de Fruita a les escoles. Amb objectius diversos pels diferents sectors: el sector agrari pretén contribuir a l'estabilitat del mercat i contribuir als objectius generals de la PAC (Política Agrària Comuna de la Unió Europea), el sector de la salut pública vol incloure productes sans en el règim alimentari dels infants mentre que el sector educatiu pretén promoure bons hàbits alimentaris mirant cap a un futur millor.

Els hàbits saludables són molt importants sobretot a l'etapa escolar. Al cap i a la fi, un bon hàbit alimentari també és un procés, com l'escriptura, la lectura, etc. Parlant sobre aquests hàbits Márquez, M.R. (2009) afirma que “cualquier hábito adquirido durante la infancia tendrá sus repercusiones sobre la salud, no en un tiempo corto, pero si a medio y largo plazo.” (p.5). Dit això, quan abans es comencin a adquirir uns bons hàbits saludables en els infants ja començaran a obtenir una millora alimentària pel seu futur.

Pel que fa al Pla de Consum de Fruites i verdures, consisteix a distribuir fruita i verdura a les escoles a nens de 6 a 12 anys, és a dir, de primer curs de cicle inicial a segon curs de cicle superior. Els productes que es reparteixen estan dins d'una llista autoritzada per l'AESAN (Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició) i es reparteixen fora de l'horari del menjador. Els mitjans d'acompanyament els quals volen promoure hàbits saludables impliquen la col·laboració dels mestres i les famílies.

3.3. Pla de fruites a l'escola a Catalunya

Aquest pla és finançat per fons públic. Què vol dir? Doncs que les escoles per adherir-se no han de pagar absolutament res. Aquesta gran oportunitat no es va deixar perdre i Espanya juntament amb molts altres països es va adherir el primer any de posar-se el projecte en marxa. A Catalunya es porta a terme gràcies a l'acció coordinada del departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural, el departament d'Ensenyament i el de Salut de la Generalitat de Catalunya amb la intenció que tot infant de Catalunya tingui accés al consum de fruita superant les dificultats que molts es poden trobar a l'hora de consumir-ne.

Segons el treball realitzat per Güil, A. (2015, citat a la sala de premsa del portal de la Generalitat de Catalunya, s.d.) la cronologia d'aquest pla a Catalunya va començar sent una prova pilot durant el curs **2009-2010** dirigida a escoles públiques i concertades d'infantil i primària, on participaven infants entre 3 a 10 anys de zones de Barcelona amb problemes econòmics i socials. El projecte ha anat avançant durant tots els anys fins al dia d'avui on la participació dels centres

educatiu ha anat augmentant i disminuint en els diferents anys. Tot i això, durant tots aquests anys el projecte ha anat evolucionant a poc a poc.

El curs **2010-2011**, ja es dirigeix a totes les escoles públiques i concertades de Catalunya però, aquesta vegada, el pla es dirigeix a infants entre 6 i 12 anys. De cara al curs **2011-2012** les escoles demanen que el pla també vagi dirigit a cicle infantil i que s'introdueixin les hortalisses. Així va ser, el pla anava dirigit a alumnes de 3 a 12 anys i a més de fruites, també es tracten les hortalisses. El curs **2012-2013** es comencen a notar els resultats del projecte. Durant el curs **2013-2014** fan un pas endavant i creen un material pedagògic anomenat El secret de Dayta, dirigit a ajudar als docents dels tres cicles de primària. Aquest material tenia jocs i activitats perquè els alumnes es divertissin mentre aprenien hàbits saludables a l'escola.

El Pla però, va haver de modificar-se i ampliar-se. A part d'oferir fruita durant el curs acadèmic es va generar una activitat dins del Pla. Aquesta activitat tenia com a objectiu principal i únic, lliurar un suport a la pedagogia que s'intentava fomentar perquè alumnes, famílies i docents tinguessin consciència de la importància de menjar fruita regularment. Per altra banda, es va crear per intentar augmentar el consum de fruites i verdures, fer veure el gran ventall que hi ha i durant quina temporada les podem trobar, entre altres coses. Es va pensar, idear i iniciar un projecte anomenat Fruita Escola.

El curs **2014-2015** s'inicia el projecte Fruita Escola incorporat dins el Pla de consum de fruita a les escoles. Aquest projecte integra tallers dins l'escola per tractar l'alimentació saludable tractant principalment les fruites i les verdures. Durant els següents anys s'ha anat modificant i refent els tríptics i la manera de promocionar i fomentar la ingesta de fruites i verdures però, sense modificar el camí a seguir sobre el Pla principal.

A la taula següent que he creat gràcies a l'Excel que està penjat a la plana web del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació a l'apartat anomenat: Fruita i hortalisses a les escoles, podem observar aquestes fluctuacions:

CURS	CENTRES EDUCATIUS INSCRITS
2018-2019	1103 (↓)
2017-2018	1261 (↑)
2016-2017	1118 (↓)
2015-2016	1212 (↓)
2014-2015	1236 (↓)
2013-2014	1357 (↓)
2012-2013	1434 (↑)
2011-2012	1275 (↑)
2010-2011	1137 (↑)
2009-2010	213

Observem que les xifres han disminuït més que augmentat, però llegint els llistats podem veure que moltes escoles han repetit la participació en aquest projecte. Dintre del llistat trobem diferències entre escoles. Hi ha escoles que del programa només utilitzen la part de distribuir fruita verdura fresca a l'escola i d'altres que també utilitzen els tallers que es posen a disposició dels centres. Duent a terme tots els recursos posats a disposició dels centres educatius o utilitzant els mí-nims, s'intenten complir els mateixos objectius del projecte. Els objectius del projecte segons la Generalitat de Catalunya (2018) són els següents:

Oferir fruita gratuïta en els esmorzars i berenars dins del centre escolar, informar sobre els beneficis de pujar el consum de fruites i verdures, i sobre la seva diversitat, trets, producció, estacionalitat... I proposar el consum de fruites com una alternativa excel·lent al consum d'altres aliments amb menys qualitat nutricional.

Els objectius són senzills i clars. L'objectiu és que la gran majoria d'infants de Catalunya tinguin accés a fruites i verdures fresques, dintre de l'àmbit escolar, deixant de banda les seves posicions socials, econòmiques i culturals. Amb

aquests objectius la Generalitat de Catalunya (2018) també ens remarca que “es pretén amb això afavorir la salut dels infants i promoure el consum de fruites, verdures, fruita seca, llegums, aigua i joc actiu. I també reduir el consum de lla-minadures, begudes refrescants, brioixeria i videojocs sedentaris.”

Així doncs, podem veure que el Pla de fruita i hortalisses a les escoles vol tenir un paper important dins les escoles per poder dur a terme aquests objectius els quals beneficiaran molt positivament als infants i la seva salut. I de moment, aquest pla està tenint molt d'èxit dins les escoles catalanes.

4. MÈTODE

4.1. Proposta i/o hipòtesis i objectius

Per la creació d'aquest treball de final de grau, m'he informat sobre el Pla de fruita a l'escola creat per la UE per orientar-me. Aquest pla m'ha ajudat a pensar i dissenyar un projecte escolar centrat en el municipi de Caldes de Malavella sobre les fruites i les verdures tot fomentant els hàbits saludables i el contacte més pròxim amb la vila. Així doncs, la proposta d'aquest projecte és fomentar el coneixement més ampli de les fruites i verdures i dels hàbits saludables a través de l'entorn proper com és el poble on se situa la seva escola, en aquest cas: Caldes de Malavella.

OBJECTIUS

Generals:

- Establir vincle entre els alumnes i el seu poble
- Conèixer els diferents establiments alimentaris del municipi
- Saber i fomentar els hàbits saludables

Específics:

- Establir vincle entre els alumnes i el seu poble coneixent els esports del municipi
- Establir vincle entre els alumnes i el seu poble a través dels racons importants del poble
- Fomentar els hàbits saludables a partir d'una persona coneixedora de la temàtica
- Fomentar els hàbits saludables mitjançant jocs creats específicament
- Aprendre a classificar les verdures i fruites segons la temporada

COMPETÈNCIES BÀSIQUES

1. Competència lingüística
2. Competència matemàtica
3. Competència de coneixement del medi
4. Competència artística
5. Competència educació física
6. Competència d'educació amb valors

CONTINGUTS CLAU

- Hàbits saludables
- Classificació de fruites i verdures
- Diferents esports del municipi
- Vincle alumnes amb el poble

- 7. Competència digital
- 8. Competència d'aprendre a aprendre
- 9. Competència autonomia i iniciativa personal

COMPETÈNCIES D'ÀREA PER DIMENSIONS

Competències bàsiques de llengua catalana i llengua castellana:

DIMENSIÓ COMUNICACIÓ ORAL

COMP. 1: Comprendre textos orals de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i escolars.

COMP. 2: Produir textos orals de tipologia diversa adequats a la situació comunicativa.

COMP. 3: Interactuar oralment d'acord amb la situació comunicativa, utilitzant estratègies conversacionals.

DIMENSIÓ COMPRENSIÓ LECTORA

COMP. 4: Llegir amb fluïdesa per comprendre textos de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i escolars en diferents formats i suports.

COMP. 7: Aplicar estratègies de cerca i gestió de la informació per adquirir coneixement propi.

DIMENSIÓ EXPRESSIÓ ESCRITA

COMP. 8: Planificar l'escrit d'acord amb la situació comunicativa i el destinatari.

COMP. 10: Revisar el text per millorar-lo i tenir cura de la seva presentació formal en funció de la situació comunicativa.

Competències matemàtiques

DIMENSIÓ COMUNICACIÓ I REPRESENTACIÓ

COMP. 10: Usar les eines tecnològiques amb criteri, de forma ajustada a la situació, i interpretar les representacions que ofereixen.

Competències bàsiques de l'àmbit de coneixement del medi

DIMENSIÓ SALUT I EQUILIBRI PERSONAL

COMP. 6: Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic.

COMP. 8: Prendre decisions sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties.

DIMENSIÓ CIUTADANIA

COMP. 11: Adoptar hàbits sobre l'adquisició i ús de béns i serveis, amb coneixements científics i socials per esdevenir un consumidor responsable.

COMP. 12: Participar en la vida col·lectiva a partir de valors democràtics, per millorar la convivència i per afavorir un entorn més just i solidari.

Competències bàsiques de l'àmbit artístic

DIMENSIÓ INTERPRETACIÓ I PRODUCCIÓ

COMP. 5: Emprar elements bàsics del llenguatge visual amb tècniques i eines artístiques per expressar-se i comunicar-se.

DIMENSIÓ IMAGINACIÓ I CREATIVITAT

COMP. 9: Dissenyar i realitzar projectes i produccions artístiques multidisciplinàries.

Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física

DIMENSIÓ ACTIVITAT FÍSICA

COMP. 1: Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques.

COMP. 2: Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques.

DIMENSIÓ HÀBITS SALUDABLES

COMP. 3: Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana.

COMP. 4: Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut.

DIMENSIÓ JOC MOTOR I TEMPS DE LLEURE

COMP. 7: Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.

COMP. 8: Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure.

Competències bàsiques de l'àmbit d'educació en valors

DIMENSIÓ PERSONAL

COMP. 1: Actuar amb autonomia en la presa de decisions i assumir la responsabilitat dels propis actes.

COMP. 2: Desenvolupar habilitats per fer front als canvis i a les dificultats i per assolir un benestar personal

DIMENSIÓ INTERPERSONAL

COMP. 4: Mostrar actituds de respecte actiu envers les persones, les seves idees, opcions, creences i les cultures que les conformen.

COMP. 5: Aplicar el diàleg com a eina d'entesa i participació en les relacions entre les persones.

COMP. 6: Adoptar hàbits d'aprenentatge cooperatiu que promoguin el compromís personal i les actituds de convivència.

Competències bàsiques de l'àmbit digital

DIMENSIÓ INSTRUMENTS I APLICACIONS

COMP. 1: Seleccionar, utilitzar i programar dispositius digitals i les seves funcionalitats d'acord amb les tasques a realitzar.

DIMENSIÓ TRACTAMENT DE LA INFORMACIÓ I ORGANITZACIÓ DELS ENTORNS DE TREBALL I D'APRENTATGE

COMP. 4: Cercar, contrastar i seleccionar informació digital tot considerant diverses fonts i entorns digitals.

COMP. 5: Construir nou coneixement personal mitjançant estratègies de tractament de la informació amb el suport d'aplicacions digitals.

DIMENSIÓ COMUNICACIÓ INTERPERSONAL I COL·LABORACIÓ

COMP. 8: Realitzar activitats en grup utilitzant eines i entorns virtuals de treball col·laboratiu.

4.2. Contextualització

El projecte es durà a terme a les dues escoles del municipi de Caldes de Malavella situades a la comarca de La Selva. El poble està delimitat per diferents poblacions que són: Sant Andreu Salou, Cassà de la Selva, Llagostera, Vidreres, Sils, Vilobí d'Onyar i Riudellots de la Selva. És un municipi amb molt de sòl, té set urbanitzacions al seu voltant, cinc veïnats i un poble segregat: Franciac. El nucli urbà és antic i històric.

El poble té 7.100 habitants tot i que, està en expansió i està donant lloc a un augment de la població. La minoria nouvinguda és procedent de Llatinoamèrica on estan tenint una molt bona adaptació. Cal dir, que durant aquesta expansió la llengua castellana ha anat guanyant terreny a la llengua catalana.

Els comerços locals són petits i tenen com a clients aquelles persones que fa molts anys que són de Caldes. Els grans comerços com Condis, Novavenda i Dia, són concorreguts per més de la meitat de la població fet que crea un desavantatge pels petits comerços del poble.

Pel que fa a l'àmbit educatiu, hi ha una llar d'infants, dues escoles i un institut, tots de caire públic. Ens centrarem en les escoles. L'escola La Benaula, és l'escola més nova, té dotze anys d'existència. Van començar el curs 2006-2007 amb un sol grup de P-3. És una escola d'una sola línia i ara ofereixen tots els cicles d'infantil i primària amb algun nivell desdoblats. El claustre està compost per 20 docents on tenen tots els especialistes: educació especial, llengua anglesa, educació musical i educació física. És una escola oberta a l'entorn, la seva llengua vehicular és el català, es basa en l'educació en i per la convivència, tenen valors ecològics i eduquen per la salut. Tenen diferents projectes en funcionament relacionats amb l'anglès, d'altres amb medi, educació física i pluralisme i convivència.

L'escola Sant Esteve és la més antiga. Va ser construïda l'any 1958 on hi havia separació entre nens i nenes, va haver-hi diferents reformes i l'any 2006 quan es va començar a construir l'escola La Benaula, el Sant Esteve es va consolidar com una escola de doble línia amb una nova ampliació l'any 2007. El claustre està compost per 37 docents on tenen tots els especialistes. És una escola

oberta a l'entorn, la seva llengua vehicular és el català, tenen valors ecològics i eduquen per la salut. Tenen diferents projectes en funcionament relacionat amb l'àrea de matemàtiques, les llengües, medi, les TIC, arts i educació física.

4.3. Metodologia i procediment

Per la realització d'aquest projecte escolar tota activitat, a part de voler assolir els objectius presentats anteriorment, tindran en compte que hi hagi un aprenentatge i a l'hora, una cohesió més gran entre els alumnes. La metodologia que s'utilitzarà voldrà que els alumnes obtinguin un aprenentatge dins i fora de l'aula, interactuant amb l'entorn proper i que tinguin un intercanvi comunicatiu amb persones que no són els seus docents i que també formen part d'aquest entorn. El projecte està orientat per a tots els cursos de primària però s'aconsella que es comenci per cicle inicial i anar pujant progressivament de curs en curs o de cicle en cicle. D'aquesta manera podrem assegurar-nos el bon funcionament i integració del projecte.

El projecte constarà de diferents activitats pels respectius cursos de primària que tindran diferents durades. Hi haurà activitats que duraran tres o quatre sessions i d'altres que suposaran la durada de tot el curs. Les activitats tindran diferents orientacions però totes amb els mateixos objectius generals a assolir. Seguidament s'exposen les activitats curs a curs.

4.3.1 Activitats:

Primer de primària

Primera sessió:

Per apropar-nos al món de les fruites i les verdures els nostres alumnes faran una sèrie d'activitats interactives per aprendre els diferents tipus de fruites i verdures i la seva temporada.

Per començar les activitats farem grups de 4-5 alumnes, segons el nombre d'infants que hi hagi a l'aula. Cada grup tindrà un color que farà referència al color d'una fruita o verdura. Ex: groc, vermell, taronja, lila, blanc, marró... Els explicarem que hauran de fer d'investigadors i buscar QR. Aquests QR els hi donaran diferents noms de fruites i verdures. Hi haurà aproximadament 25-30 QR repartits per l'escola. Però què passa amb aquests QR? Que hi haurà de diferents colors. Els grups només podran escanejar aquells que siguin del seu mateix color i hauran de memoritzar els aliments que els hi apareguin a la pantalla. D'aquesta manera ens assegurarem que cada grup escanejarà 5 QR, que exerciten la memòria i, a més, obtindrem una gran varietat de fruites i verdures per fer la següent activitat.

Un cop trobats tots els QR tornaran a l'aula i ens diran els 5 aliments que els hi han aparegut i els apuntarem a la pissarra i a l'hora hauran de trobar el pictograma de cada aliment que han trobat. Els pictogrames estaran repartits per l'aula. Quan tots els grups ens hagin dit totes les fruites i verdures i hagin trobat els seus respectius pictogrames, ens disposarem a classificar els aliments segons si són fruites o verdures. D'aquesta manera podrem veure quins coneixements previs tenen. La classificació la farem a partir dels

pictogrames trobats a l'aula. Els grups hauran de debatre quins aliments seus són fruites i quines verdures. Els anirem classificant a la pissarra on enganxarem els pictogrames (Annex 1) sota el pictograma corresponent de fruita o verdura.

Arran de la classificació de les fruites i les verdures els hi podrem introduir quines són les diferències entre elles i a quines estacions de l'any les podem trobar (hivern, primavera, estiu, tardor). La classificació dels aliments segons la seva temporada també es durà a terme amb pictogrames.

Uns minuts abans d'acabar la sessió, crearem un racó de les fruites i les verdures on deixarem la classificació penjada perquè puguin consultar-la quan vulguin.

Segona sessió:

Aquesta sessió serà utilitzada per veure què van aprendre els alumnes de la passada sessió. Les activitats que es faran seran jocs. D'aquesta manera mentre juguen també aprendran. Els jocs que es faran són els següents:

❖ Les quatre cantonades

Cada cantonada serà una estació de l'any. La distribució dels alumnes serà en grups de 4-5 tot i que jugaran de forma individual de tal manera que cada alumne participarà individualment però els punts aconseguits sumaran grupalment. Tindrem els pictogrames de les verdures i les fruites i la docent a cada ronda en col·locarà un al mig. El joc consistirà que els alumnes

hauran de veure el pictograma del centre, relacionar-lo amb l'estació, agafar el pictograma i portar-lo a la cantonada que pertoca.

Al principi, posarem molts pictogrames perquè tothom tingui oportunitat de sumar punts. A mesura que avanci el joc es reduiran els pictogrames, dificultant així el joc.

Una vegada fet el recordatori de l'associació entre les fruites i les verdures i l'estació que li pertocuen, la següent activitat serà de competició individual per tal de comprovar el coneixement individual.

❖ Les estacions de l'any

Aquest joc és una versió del joc popular *mar, terra i cel*. En aquest cas dibuixarem a terra 4 línies que seran les quatre estacions, a cada franja hi haurà el mateix dibuix que als pictogrames. El joc consistirà a dir fruites o verdures i els alumnes hauran de saltar a la franja de l'estació en la qual mengem aquell aliment.

Ex: Síndria → Franja de l'estiu. Carbassa → Franja de la tarda

Tercera sessió:

Aquesta sessió està dedicada a parlar sobre les activitats i saber què els hi ha semblat, que ens donin la seva opinió: què els hi ha agradat més, que canviarien, què millorarien, etc. A més, es repartirà una petita autoavaluació.

DURADA	CONTINGUTS
<p>El desenvolupament d'aquestes dues sessions consistirà en l'execució de tres activitats.</p>	<p>Llengua catalana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participació activa en interaccions amb el grup o mestre en qualsevol situació comunicativa de l'aula en qualsevol àrea i en la vida quotidiana. • Comprensió de tot tipus de missatges orals en diferents contextos i en qualsevol dels escenaris possibles: activitats d'aula, situacions d'aprenentatge <p>Coneixement del medi natural:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconeixement dels diferents tipus d'aliments. Valoració d'una alimentació sana i variada. <p>Educació física:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills. • Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc. • Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs. • Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.

Segon de primària

L'activitat d'aquest curs serà relacionada amb la importància de fer esport i els esports del poble. La intenció principal de l'activitat és fer entendre als alumnes la importància de l'esport per la seva salut i que vegin la varietat d'esports que hi ha al poble. Ho farem presentant **tots** els clubs d'esports que hi ha al poble. Aquests són: Club Ciclista Aquam, Club Esportiu Caldes, Club de Golf de Caldes, Club Excursionista de Caldes, Club Patí Caldes, Club Patinatge Artístic Caldes, Club Tennis Caldes, Club Volei Joves Caldes, Futbol Sala Caldes de Malavella i Unió Esportiva Caldes.

Primera sessió:

La primera sessió de totes serà una sessió de contextualització. Primer es visualitzarà una cançó del Super 3 que s'anomena *M'agrada l'esport* (https://www.youtube.com/watch?v=CS3woqaF_6Y). El visualitzarem un parell de vegades i després, es parlarà sobre què ens diu la cançó sobre l'esport i ho relacionarem amb què es farà durant les següents sessions, perquè ho farem, etc.

Deu sessions següents:

Les sessions següents aniran destinades a un esport per sessió. Per apropar-nos més als esports del poble, vindrà un entrenador o entrenadora, que entreni a Caldes, de l'esport que toqui i/o un jugador o jugadora que el practiqui i ho faci a Caldes. L'entrenador/a, jugador/a o ambdós portaran la sessió i explicaran als infants, a grans trets, què es fa en aquest esport, què es necessita per practicar-lo, els alumnes podran fer preguntes, podran practicar l'esport, etc.

Dotzena sessió:

Aquesta sessió està dedicada a parlar sobre les activitats i saber què els hi ha semblat, que ens donin la seva opinió: què els hi ha agradat més, que canviarien, què millorarien, etc. A més, es repartirà una petita autoavaluació.

DURADA	CONTINGUTS
El desenvolupament d'aquest conjunt de sessions serà d'un trimestre.	<p>Llengua catalana:</p> <ul style="list-style-type: none">• Participació activa en interaccions amb el grup o mestre en qualsevol situació comunicativa de l'aula, tant les referides a gestió, organització, discussió dels problemes que sorgeixen en el dia a dia, explicació de vivències personals, com les derivades de situacions d'ensenyament i aprenentatge, amb respecte per les normes que regeixen la interacció oral (torns de paraula, to de veu, ritme).• Comprensió de tot tipus de missatges orals en diferents contextos i en qualsevol dels escenaris possibles: activitats d'aula, situacions d'aprenentatge en qualsevol àrea i en la vida quotidiana. <p>Educació física:</p> <ul style="list-style-type: none">• Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.

	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques. • Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat. • Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar. • Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física. • Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc. • Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.
CRITERIS D'AVUACIÓ	
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer la diversitat d'esports que ofereix el municipi de Caldes de Malavella - Valorar positivament la relació entre la salut i el benestar de la persona associat a l'exercici físic - Desplegar-se, saltar, girar, llançar, rebre i manejar objectes de forma diversa, variant les posicions corporals - Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, pel que fa a aspectes motrius i de relació amb els companys. - Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant respecte i responsabilitat. 	

Tercer de primària

En aquest curs, les activitats que es realitzaran tractaran d'una visita d'un caldenc o caldenca que sigui nutricionista o bé que hagi tingut un trastorn alimentari (l'escola decideix què prefereix). Tant amb una persona o l'altra, el que volem és que entenguin la importància d'una bona alimentació.

Primera sessió:

Explicarem als infants que ens vindrà a visitar una persona per parlar amb nosaltres sobre l'alimentació saludable i/o trastorns alimentaris. Abans d'això, obrirem un petit debat: Com funciona l'aparell digestiu? Què sabem sobre la bona alimentació i com ha de ser? I sobre els trastorns alimentaris, què sabem?

Un cop tancat el debat, els explicarem que per fer-ho més interactiu prepararem deu preguntes per fer a la visita. Els alumnes, per grups, prepararan les preguntes que els hi agradaria fer-li a la persona que acudirà a l'aula la pròxima sessió. Es farà tot un recull de les preguntes que han fet els diferents grups i democràticament s'escolliran les deu que més agradin al conjunt classe. Un cop escollides, s'escolliran els alumnes que voldran fer les preguntes.

Segona sessió:

Assistència del/la nutricionista o persona amb trastorn alimentari. Els alumnes portaran preparades les seves preguntes i després d'una breu introducció del/la visitant, procediran a fer les preguntes. Un cop finalitzada la visita, xerrarem sobre què els hi ha semblat, què han après... I recopilant tota aquesta informació, els hi proposem per la pròxima sessió, fer diferents murals sobre allò que han après durant la xerrada.

Tercera sessió:

Farem un petit recordatori sobre què ens van explicar a la xerrada i decidirem quins temes volem plasmar en un mural. Es farà la pluja d'idees i es decidiran tants temes com grups hi hagi. Temes que es poden abordar: aliments, alimentació sana, diferents tipus de trastorns alimentaris (anorèxia nerviosa, bulímia nerviosa, obesitat...), hàbits saludables, aparell digestiu...

Quan ja estiguin decidits els temes que farà cada grup, es procedirà a fer els murals. Els mateixos alumnes seran els encarregats de cercar la informació. Com ho podran fer? Podran portar llibres de casa relacionats amb el tema, podran buscar llibres a la biblioteca del poble o de l'escola, podran navegar per Internet, etc.

Tindran a la seva disposició el material que vulguin: cartolines de colors, goma Eva, retoladors, pintura, diaris, paper de seda...

**Es farà una altra sessió extra si és necessària per acabar els murals.*

Quarta o cinquena sessió:

L'última sessió estarà destinada a fer la presentació dels diferents murals que s'han fet durant les classes anteriors. Un cop presentats, es decidirà on volen penjar els seus murals (aula, passadissos...). També, es parlarà sobre les activitats realitzades per saber què els hi ha semblat, que ens donin la seva opinió: què els hi ha agradat més, que canviarien, què millorarien, etc. A més, es repartirà una petita autoavaluació.

DURADA	CONTINGUTS
El desenvolupament d'aquesta activitat serà	Llengua catalana:

de **quatre o cinc sessions.**

- Exposició de temes de manera ordenada i comprensible. Participació activa en els diàlegs o debats, aportant i defensant idees pròpies i defensant o contradient, si cal, les dels altres amb arguments raonats.
- Producció de textos orals i audiovisuals (descripcions, explicacions, justificacions, presentacions de temes), amb preparació prèvia utilitzant recursos adequats (to de veu, gesticulació, suports visuals).
- Adequació del llenguatge i dels elements no verbals a la situació comunicativa.
- Identificació i comprensió de tot tipus de missatges orals en diferents contextos i en qualsevol dels escenaris possibles: activitats d'aula, situacions d'aprenentatge en qualsevol àrea, i en la vida quotidiana.
- Reelaboració i explicació de manera sintètica d'exposicions que fa alguna persona o bé que s'han escoltat o mirat a través d'algun mitjà audiovisual, informàtic o dels mitjans de comunicació.
- Interès, respecte i audició reflexiva davant les intervencions dels altres.

Coneixement del medi natural:

- Reconeixement de la morfologia externa del cos.
- Identificació i justificació d'hàbits d'higiene, de descans, d'exercici físic i l'alimentació variada i equilibrada per a una vida saludable. Identificació de missatges i pràctiques que no afavoreixen el bon desenvolupament personal i la salut.

Educació artística:

- Assumir responsabilitats i afavorir dinàmiques de treball cooperatiu i participatiu en l'elaboració de projectes artístics i culturals.

Educació física:

- Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.
- Actitud favorable cap a l'activitat física en relació amb la salut.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

CRITERIS D'AVUACIÓ

- Participar activament en les converses de classe i utilitzar un llenguatge comprensible per a les funcions bàsiques.
- Comprendre i extreure informació rellevant de produccions orals, presentades en qualsevol mitjà, distingint entre les idees principals i les secundàries.
- Exposar temes de manera ordenada i comprensible de totes les tipologies a partir d'un guió i utilitzant els recursos adequats (to de veu, gesticulació)
- Relacionar la nutrició amb l'obtenció d'energia i el creixement.
- Valorar positivament la pràctica de determinats hàbits associats a la higiene, l'alimentació, l'exercici físic i el descans com a hàbits saludables que és recomanable mantenir, tot discernint les activitats que perjudiquen la salut.
- Col·laborar en les tasques del treball en grup

Quart de primària

Les activitats estaran orientades al coneixement d'aliments en el seu entorn proper i en el coneixement dels productes km 0 i els productes de proximitat.

Primera sessió:

Anirem a fer una visita a un hort del municipi. Aquesta visita ens mostrarà la varietat d'aliments que es poden plantar i que en aquell moment els alumnes puguin reconèixer-les. Després de la visita guiada, el/la propietari/a de l'hort ens tindrà un terreny petit on podrem sembrar i plantar alguna verdura (en funció de l'estació de l'any en la que estiguem). També podran gaudir de fer alguna feina a l'hort: regar, cavar, compost...

En acabar la visita, el/la pagès/a ens donarà un petit sobre amb llavors per si els infants a casa s'animen i volen fer el seu propi hort o plantar les llavors al seu jardí o en un petit test per poder observar com evoluciona.

Segona sessió:

Farem un recordatori de tot el que vam veure i aprendre de la visita a l'hort. Arran dels aliments que vam veure els hi direm que aquests productes són de km 0 però que també hi ha productes de proximitat. I llançarem la pregunta: *Què són els productes de km 0 i els productes de proximitat?*

De quina manera podrem obtenir informació? Què ens diuen els alumnes? Apuntem el que diuen i els motivem a cercar informació (la cerca d'informació pot ser per qualsevol via: llibres, coneguts que saben sobre el tema, revistes, diaris, internet, vídeos...). Un cop tinguem el recull d'informació la sintetitzarem per obtenir una bona resposta.

Tercera sessió:

Ja tenim la resposta a la pregunta i els hi plantejem un repte: *CREAR UN MENÚ KM 0!*

Per poder-ho fer primer haurem de buscar a quins llocs hi ha productes de km 0 prop de la nostra població, un cop trobats, haurem d'esbrinar si aquest producte està a menys o més de 100 km (així podrem saber si són km 0 o bé, productes de proximitat). S'utilitzarà l'aplicació del Google Maps per saber els quilòmetres de distància. Un cop tinguem un llistat amb tots els comerços de km 0, ja estarem preparats per començar a pensar i crear els menús.

Quarta sessió:

Comencem a crear els menús. Els faran per grups cooperatius, així, tindrem diferents models de menú. Aquests menús tindran dos primers plats, dos segons plats, dues postres i dues begudes. Per anar creant-los tindran a disposició el llistat de comerços, l'ordinador per consultar de tant en tant, la informació que van portar, etc.

Un cop acabats els menús, cada grup sortirà a davant la classe a presentar el seu menú mentre els gravem amb vídeo. Penjarem els menús a la pissarra i farem votacions per plats i escollirem dos plats de primer, dos plats de segon, dos plats de postres i dues begudes de tots els que s'han presentat, així intentarem fer una fusió de tots els menús.

Quan ja tinguem el menú definitiu, portarem aquest menú al menjador de l'escola perquè un dia el preparin per dinar. A més, farem un post al blog de l'escola explicant què hem après sobre els productes de proximitat i els de km 0 i el menú que hem creat arran d'aquest aprenentatge. També, penjarem els vídeos dels diferents menús perquè vegin la varietat que hi pot haver. Així, les famílies podran veure què han treballat i creat. I si volen, poder fer algun dels plats a casa i introduir-se en el món del km 0.

Cinquena sessió:

Aquesta sessió està dedicada a parlar sobre les activitats i saber què els hi ha semblat, que ens donin la seva opinió: què els hi ha agradat més, que canviarien, què millorarien, etc. A més, es repartirà una petita autoavaluació.

DURADA	CONTINGUTS
El desenvolupament d'aquesta activitat tindrà una distribució de cinc sessions	Llengua catalana: <ul style="list-style-type: none">• Participació activa i col·laborativa en interacció amb el grup o mestre en qualsevol situació comunicativa de l'aula i l'escola, tant les referides a gestió, organització, discussió dels problemes que sorgeixen en el dia a dia i explicació de vivències personals, com les derivades de situacions d'ensenyament i aprenentatge, respectant les normes que regeixen la interacció oral (torns de paraula, to de veu, ritme).• Exposició de temes de manera ordenada i comprensible.

- Producció de textos orals i audiovisuals (descripcions, explicacions, justificacions, presentacions de temes), amb preparació prèvia utilitzant recursos adequats (to de veu, gesticulació, suports visuals).
- Exposicions a partir d'un guió, esquema o imatge, amb la possibilitat de fer-ho davant d'una càmera de vídeo.
- Adequació del llenguatge i dels elements no verbals a la situació comunicativa.
- Interès, respecte i audició reflexiva davant les intervencions dels altres.
- Expressió d'idees de forma sintètica a través d'un esquema o imatge.
- Aplicació d'un procés reflexiu en l'escriptura de textos: pensar, escriure i revisar.
- Interès per la bona presentació dels textos escrits i per aplicar-hi els coneixements ortogràfics apresos. Sentit estètic en la seva presentació formal.

Coneixement del medi natural:

- Observació i descripció de diferents tipus de paisatge de l'entorn proper i llunyà, reconeixent els elements naturals i humanitzats i l'impacte de l'activitat humana en el paisatge.
- Identificació i justificació d'hàbits d'higiene, de descans, d'exercici físic i l'alimentació variada i equilibrada per a una vida saludable. Identificació de missatges i pràctiques que no afavoreixen el bon desenvolupament personal i la salut.

CRITERIS D'AVUACIÓ

- Saber la diferencia entre km 0 i producte de proximitat
- Participar activament en les converses de classe
- Fer breus intervencions davant una càmera de vídeo.
- Comprendre i extreure informació rellevant de textos presentats en qualsevol mitjà, distingint entre idees principals i secundàries.
- Aplicar estratègies afavoridores del procés de comprensió abans, durant i després de la lectura (planificació, anticipació, idea principal, inferències, entre altres).
- Revisar el text que s'ha escrit i millorar-ne la coherència i la cohesió, el lèxic i la puntuació.
- Analitzar i descriure elements naturals i humanitzats del paisatge de l'entorn proper
- Col·laborar en les tasques del treball en grup

Cinquè de primària

En aquest curs voldrem donar a conèixer un esport diferent dels que es van tractar a segon de primària i, gràcies al seu format de pràctica, podrem conèixer el poble d'una manera diferent. Farem curses d'orientació. És un esport que s'està obrint fronteres i cada cop és més reconegut, tot i que, no és un esport que es practiqui molt a l'escola. A continuació veurem com treballarem:

Primera sessió:

Es presentarà el tema que tractaran durant diverses sessions. Aquest tema serà les curses d'orientació. Per presentar el tema primer voldrem saber quins coneixements tenen sobre aquest esport. Un cop sapiguem els coneixements dels alumnes, els hi posarem un vídeo creat per la IOF Orienteering (<https://www.youtube.com/watch?v=itbJUI-ingo>)

Quan hagin fet un petit tastet sobre les curses d'orientació, tindrem la visita d'una caldenca que practica aquest esport per explicar-nos quin material necessita per dur-lo a terme (mapa, brúixola, roba d'esport, fites...). Els alumnes podran fer preguntes que els hi hagin despertat curiositat i d'aquesta manera començaran a tenir una proximitat amb l'esport.

Segona sessió:

En aquesta sessió crearem nosaltres mateixos un mapa de l'escola per poder fer més endavant una cursa d'orientació dins el recinte escolar. Per poder crear-lo necessitarem els plànols arquitectònics de l'escola on quedin representades les zones viables. Aquestes zones solen ser: planta baixa, pistes esportives, patis, gimnàs...

Per dur a terme aquesta activitat, haurem de disposar de diferent material. El material serà: paper de calca, paper vegetal, bolígraf negre, color verd, color blau i color marró.

El procediment per fer el mapa serà:

- Calcar amb el bolígraf negre sobre el paper vegetal el perímetre de l'edifici i aquells elements que creiem necessaris. No dibuixarem elements i mobiliari per no confondre a l'alumnat.

- Un cop fet el contorn, farem servir els colors per dibuixar elements naturals o el mobiliari que ens sigui interessants:
 - Color marró: Elements com papereres, bancs, porteries...
 - Color blau: Fonts d'aigua
 - Color verd: Elements naturals com plantes, horts, arbustos, arbres...
- Quan tinguem el mapa fet farem fotocòpies i guardarem l'original. A les fotocòpies farem cercles que seran els llocs on posarem les fites.
- Cal procurar que de fita a fita hi hagi com a mínim dues possibilitats d'atac (tot dependrà de les instal·lacions) per donar a l'alumnat la possibilitat de decidir quina serà la millor opció per la seva cursa.

Tercera sessió:

Aquesta sessió anirà plenament orientada a l'execució de la cursa d'orientació que es va planificar i preparar a la segona sessió. La cursa es cronometrarà per posar una mica d'emoció i a la vegada, pressió.

Quarta sessió:

L'última sessió consistirà a fer una cursa a una escala més gran que l'escola: el poble. En aquest cas, els mapes ja els hi donarem fets (Annex 2). La sortida i arribada serà a la porta de l'escola. Les fites estaran repartides per establiments alimentaris del poble i per racons importants del municipi.

Cinquena sessió:

Aquesta sessió està dedicada a parlar sobre les activitats i saber què els hi ha semblat, que ens donin la seva opinió: què els hi ha agradat més, que canviarien, què millorarien, etc. A més, es repartirà una petita autoavaluació.

DURADA	CONTINGUTS
La durada d'aquesta activitat serà de cinc sessions .	Coneixement del medi natural: <ul style="list-style-type: none">• Utilització i interpretació de diferents representacions cartogràfiques (plànols, fotos aèries, croquis), en diferents suports, per localitzar elements importants del medi físic. Realització de croquis d'espais propers.• Utilització d'Internet per a la cerca d'informació (imatge, text i àudio) a través de: cercadors, paraules claus, adreces web. Tractament de la informació. Educació física:

- Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
- 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.
- Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.
- Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.

Matemàtiques:

- Localització de punts, creació de camins i determinació de la distància entre punts situats en un sistema de coordenades. Ús del raonament espacial en la utilització de mapes, la planificació d'itineraris i el disseny de plànols, en suports físics i virtuals.

CRITERIS D'AVUACIÓ

- Conèixer els establiments alimentaris de Caldes
- Identificar els racons interessants de Caldes
- Elaborar croquis i plànols senzills com a mitjà per analitzar elements del territori i comunicar els resultats de les observacions i interpretacions.
- Gaudir de l'entorn proper fent esport

- Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
- Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.

Sisè de primària

OPCIÓ A:

Els nostres alumnes s'encarregaran de fer un hort. *Què volem dir amb això?* Seran els encarregats de llaurar la terra, treure les males herbes, plantar el que ells i elles decideixin, regar i recollir els aliments que ens creixin, crear un espantaocells, etc. Si l'escola no disposa de terreny per l'hort dins el recinte, es demanarà a l'ajuntament que deixi un petit terreny a disposició de les escoles. Se'ls hi presentarà com un gran repte que sabem que els hi podem encarregar perquè són els grans de l'escola. Els explicarem que si tinguéssim un hort a l'escola molts cursos, inclosos ells mateixos, podríem estudiar molts més temes i anar a l'hort a veure-les i comprovar-les i, per això, els hi demanem si serien capaços de fer un hort.

Els alumnes s'encarregaran de pensar com faran l'hort i tot el que comporta tenir-ne un. Els docents només faran de guies. Un cop ho tinguin tot pensat i quadrat, tocarà passar a l'acció i que el seu projecte cobri vida. Totes les visites a l'hort seran filmades amb una càmera on podran mostrar què han fet aquell dia. Al final de curs es farà un vídeo recollint totes les seves filmacions on podran observar els seus progressos a l'hort, com va anar creixent... Cada alumne tindrà el vídeo, així si en un futur volen fer un hort a casa, podran utilitzar-lo per refrescar la memòria. A més, els productes que ens creixin a l'hort els posarem a la venda en una paradeta que tindrem al mercat municipal per recaptar diners pel viatge de final de curs.

Què passa si no ens creixen aliments a l'hort o bé, l'hort no acaba de funcionar? Treballarem els valors com l'esforç, la impotència, la tolerància a la frustració, l'autosuperació, la desil·lusió...

Si l'opció A fos impossible de portar a terme, hi ha una altra activitat pensada

OPCIÓ B:

En aquest cas, els nostres alumnes faran de publicistes. L'ajuntament els enviarà una carta demanant-los que necessiten la seva ajuda per fer un vídeo i un cartell publicitari informant a la població sobre els hàbits saludables. Els hi enviaran perquè saben que durant tots aquests anys a la primària ho han estat estudiant d'una manera o altra i confien plenament amb ells per fer aquesta feina. També els hi explicaran que el vídeo publicitari es retransmetrà a les pantalles que hi ha repartides pel poble: la pantalla que hi ha al pavelló, els televisors del CAP, la pantalla gran que hi ha al costat de la policia local... I el cartell publicitari es penjarà pels diferents locals del poble: pavelló, policia local, biblioteca, centre d'atenció primària, botigues d'alimentació... I a més, serà digitalitzat a la web oficial de l'Ajuntament i es publicarà a la revista del poble, l'*Aquae*.

La creació d'aquest vídeo i del cartell publicitari es farà per grups on hauran de fer la planificació i l'elaboració (el guió del vídeo, el material que voldran que aparegui, es gravaran, planificaran la manera d'organitzar el cartell, sintetitzaran la informació que posaran al cartell, etc.). Hauran de reunir tot el coneixement que tenen i complementar-la buscant informació de diferents fonts (Internet, llibres, revistes, xerrades...) per realitzar uns vídeos i cartells de molt bona qualitat. Un cop enllestits, es votarà per classes quin cartell i quin vídeo es vol enviar a l'Ajuntament.

L'última sessió del trimestre es parlarà sobre les activitats per saber què els hi ha semblat el projecte, que ens donin la seva opinió: què els hi ha agradat més, que canviarien, què millorarien, etc. A més, es repartirà una petita autoavaluació.

DURADA	CONTINGUTS
<p>El desenvolupament de les sessions, ja sigui l'opció A o B, durarà tot el curs.</p>	<p><u>OPCIÓ A:</u></p> <p>Llengua catalana:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Participació activa i col·laborativa, en interacció amb el grup o mestre en qualsevol situació comunicativa de l'aula i l'escola, tant les referides a gestió, organització, discussió dels problemes que sorgeixen en el dia a dia, explicació de vivències personals, com les derivades de situacions d'ensenyament aprenentatge, respectant les normes que regeixen la interacció oral (torns de paraula, to de veu, ritme). • Exposició de temes de manera ordenada i comprensible • Interès, atenció i respecte per les intervencions dels altres. • Recerca d'informació en un llibre o enciclopèdia a partir de consultar els índexs i els glossaris, en cas que n'hi hagi. • Utilització d'Internet per buscar informació • Expressió d'idees de forma sintètica a través d'un esquema o imatge.

- Coneixement d'altres mitjans que permeten produir textos amb un component visual o auditiu, com el vídeo o la ràdio.

Coneixement del medi natural:

- Realització d'un treball d'investigació a partir del plantejament de qüestions i problemes rellevants de l'entorn, mitjançant el treball cooperatiu i a partir de l'experimentació i l'ús de diferents fonts d'informació.
- Argumentació oral i escrita de les propostes de solució.
- Valoració positiva dels hàbits d'higiene i dels estils de vida saludables.
- Expressió raonada de les valoracions pròpies i contrast amb les valoracions dels altres sobre decisions que afavoreixen un comportament responsable i saludable.

Educació artística:

- Indagació sobre les possibilitats comunicatives suggerides per la comunicació audiovisual i la utilització de les TIC

OPCIÓ B:

- | | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">• Participació activa i col·laborativa, en interacció amb el grup o mestre en qualsevol situació comunicativa de l'aula i l'escola, tant les referides a gestió, organització, discussió dels problemes que sorgeixen en el dia a dia, explicació de vivències personals, com les derivades de situacions d'ensenyament i aprenentatge, respectant les normes que regeixen la interacció oral (torns de paraula, to de veu, ritme).• Producció de textos orals i audiovisuals de producció pròpia (exposicions, descripcions de situacions o processos, d'emocions), amb preparació prèvia, i adaptant l'entonació, el to de veu o el gest a la situació comunicativa.• Exposició de temes de manera ordenada i comprensible• Exposicions a partir d'un guió, esquema, imatge o bé utilitzant com a suport programaris de presentació.• Interès, atenció i respecte per les intervencions dels altres.• Lectura de missatges en suport audiovisual, de manera que la informació que se n'extregui es faci a partir del text, imatges, gràfics i altres recursos que en formen part i sabent identificar els elements del llenguatge audiovisual i la seva funció expressiva.• Recerca d'informació en un llibre o enciclopèdia a partir de consultar els índexs i els glossaris, en cas que n'hi hagi.• Utilització d'Internet per buscar informació. |
|--|--|

- Expressió d'idees de forma sintètica a través d'un esquema o imatge.
- Utilització de manera autònoma de diferents recursos per autocorregir un text o corregir els dels altres.
- Coneixement d'altres mitjans que permeten produir textos amb un component visual o auditiu, com el vídeo o la ràdio.
- Interès per la bona presentació dels textos escrits i per aplicar-hi els coneixements apresos.

Coneixement del medi natural:

- Valoració positiva dels hàbits d'higiene i dels estils de vida saludables.
- Expressió raonada de les valoracions pròpies i contrast amb les valoracions dels altres sobre decisions que afavoreixen un comportament responsable i saludable.

Educació artística:

- Indagació sobre les possibilitats comunicatives suggerides per la comunicació audiovisual i la utilització de les TIC.

CRITERIS D'AVALUACIÓ	
<u>OPCIÓ A:</u> <ul style="list-style-type: none">- Valorar la participació activa en les converses de classe i l'ús d'un llenguatge comprensible per a les funcions bàsiques, com relacionar-se, aprendre, expressar experiències viscudes, imaginar. Així mateix, ha de saber escoltar els altres i respectar els torns de paraula.- Expressar idees a través d'esquemes.- Mostrar progressiva autonomia en l'aprenentatge: reflexió sobre el procés, organització i planificació del treball, acceptació dels errors, autocorrecció i autoavaluació de tot el procés.- Planificar i realitzar un projecte, seleccionant els materials pertinents, demostrant responsabilitat en les tasques individuals i actitud cooperativa per al treball en grup i vetllant per la pròpia seguretat i la dels altres.- Argumentar i defensar les pròpies opinions desenvolupant habilitats de comunicació assertiva.- Escoltar i respectar les opinions dels altres, actuar amb autonomia valorant i responsabilitzant-se de les conseqüències de les pròpies accions.- Mostrar un adequat nivell de coneixement personal, d'autoestima i de gestió emocional en les activitats quotidianes, així com motivació per a la millora personal i en la relació amb els altres.- Valorar la quantificació en situacions de la vida real com un aspecte que afavoreix la comparació, l'ordenació i la classificació.	

OPCIÓ B:

- Valorar la participació activa en les converses de classe i l'ús d'un llenguatge comprensible per a les funcions bàsiques, com relacionar-se, aprendre, expressar experiències viscudes, imaginar. Així mateix, ha de saber escoltar els altres i respectar els torns de paraula.
- Expressar idees a través d'esquemes.
- Mostrar progressiva autonomia en l'aprenentatge: reflexió sobre el procés, organització i planificació del treball, acceptació dels errors, autocorrecció i autoavaluació de tot el procés.
- Comprendre autònomament textos escrits (contes, poemes, articles, fullets informatius, entre d'altres)
- Conèixer les repercussions dels hàbits incorrectes sobre la salut

En finalitzar totes les activitats de cada curs, es donarà una autoavaluació als alumnes (Annex 3) i un qüestionari als docents (Annex 4) perquè avaluïn les activitats. A més, personalment faré una autoavaluació del projecte (Annex 5).

5. RESULTATS I CONCLUSIONS

A causa de la situació actual de la COVID-19 no he pogut posar en pràctica el meu projecte i és per això que no he pogut obtenir uns resultats.

Així i tot, amb les evidències de l'OMS i de la UE descrites en el marc teòric considero que l'estratègia plantejada està ben pensada però té algunes mancances. Com bé diu l'OMS la salut no només es basa en una bona alimentació sinó que també hi influeixen altres factors com: benestar físic, social i mental. És per això que he considerat important treballar la importància de l'activitat física i l'alimentació tenint sempre en compte el seu estat emocional. Segons Márquez, R.M. (2000) i l'OMS coincideixen a dir que crear una bona base d'aprenentatge en els hàbits saludables a l'etapa escolar, crea un enriquiment sobre la salut que perdura al llarg del temps.

Els últims anys, a les escoles s'han intentat treballar molts àmbits relacionats amb el medi natural. S'han tractat els residus i intentat que es facin residus zero dins l'escola, s'ha treballat el canvi climàtic, s'ha fet veure les repercussions que té la contaminació cap a la Terra i cap als humans... Tot això, ha estat causat per tots els problemes que ens estem trobant actualment els humans i els problemes que estem creant com a societat cap al nostre planeta. Cal remarcar, que també s'ha treballat l'alimentació i els hàbits saludables però de manera menys constant. Cercant a Internet, vaig poder trobar diferents projectes d'escoles per fomentar diversos àmbits curriculars en els alumnes. Pel que fa a l'alimentació, que estaria dins l'àmbit de coneixement del medi natural, anys enrere es va fer el pla de fruites de la UE i penso que es va donar per fet que milloraria l'alimentació dels alumnes i que no s'hauria de treballar més. Però només cal sortir al carrer i veure què berenen els infants en sortir de l'escola o preguntar-los que solen dinar i/o sopar, les respostes solen ser sempre les mateixes on solen quedar en segon pla les fruites i les verdures.

Dur a terme un projecte on es treballin els aliments que menys es solen consumir i que treballin els hàbits saludables curs a curs, vaig pensar que seria genial. Els temaris de l'escola ja tracten els temes d'alimentació i hàbits saludables però

estudiar-ho de manera magistral és un error. És per això que vaig pensar de crear un projecte on es tractessin aquests temes de manera manipulativa i activa, fent vivencial el seu aprenentatge.

Tot el treball de recerca dels diferents temes per poder dissenyar el projecte m'ha servit per expandir el meu coneixement, per conèixer encara més el meu poble, conèixer tota la investigació que va fer la UE per fer el seu pla de fruites a l'escola, tots els comerços que participen en l'aportació d'aliments, la diferència entre productes de km 0 i de proximitat, la diversitat de projectes que es fan sobre matemàtiques i llengües i els pocs que es fan sobre el medi natural. Considero que això hauria de començar a canviar perquè tots els àmbits curriculars són igual d'importants.

6. REFERÈNCIES DOCUMENTALS

COMISIÓ DE LAS COMUNIDADES EUROPEAS (2007). Dar opción a un comportamiento saludable. La Comisión de las Comunidades Europeas (ed.), *LIBRO BLANCO: Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad*. (p.7-8) URL: <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=COM:2007:0279:FIN:ES:PDF>

COMISSIÓ EUROPEA. (Juny 2008). *La Comisión propone un plan de consumo de fruta en las escuelas por un valor anual de 90 millones de euros* [Comunicat de premsa]. Recuperat de https://ec.europa.eu/commission/presscorner/detail/es/IP_08_1116

CORDIS. Comissió Europea (Gener 2008). *La obesidad: un peso en la mente de los europeos*. Recuperat de <https://cordis.europa.eu/article/id/29060-obesity-weighting-on-the-minds-of-europeans/es>

DELGADO, M. i BENAVIDES, E. (2012). Consumo de frutas y verduras en escolares como estrategia preventiva del sobrepeso y obesidad infantiles. *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*, 9 (2), 151-158. Recuperat de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4729605>

GENERALITAT DE CATALUNYA (Desembre 2018). *Alimentació saludable*. Recuperat el 3 d'abril de https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/alimentacio_saludable

GENERALITAT DE CATALUNYA (Juny 2019). *Piràmide de l'alimentació saludable*. Recuperat el 3 d'abril de https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/alimentacio/piramide_alimentacio_saludable

GENERALITAT DE CATALUNYA (Maig 2020). *Fruites i hortalisses a les escoles*. Recuperat l'1 d'abril de <http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/promocio-agroalimentaria/fruita-llet-escoles/fruita-escoles/>

JORDÀ, T. (Juny 2014) *Nou impuls al Pla de consum de fruita a les escoles* [Nota de premsa]. Recuperat de <https://govern.cat/salaprensa/notes-premsa/272451/nou-impuls-al-pla-consum-fruita-escoles>

MÁRQUEZ, R.M. (2009). Hábitos alimenticios en la escuela. El comedor escolar. *Innovación y experiències educatives*. (15), 1-8. Recuperat de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20ROSARIO_MARQUEZ_1.pdf

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (s. d.). *Preguntas más frecuentes: ¿Cómo define la OMS la salud?*. Recuperat el 5 d'abril de <https://www.who.int/es/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

PALAO, S. (s.d). *Estacions de l'any*. [Pictogrames]. Recuperat de <http://www.arasaac.org/index.php>

PALAO, S. (s.d). *Fruites i verdures*. [Pictogrames]. Recuperat de <http://www.arasaac.org/index.php>

SERVEI D'OCUPACIÓ CURRICULAR. (2009). *Currículum educació primària*. Barcelona: Generalitat de Catalunya, Departament d'Educació. Recuperat de <http://ensenyament.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-ed-primaria/>

VIÑUALES, R.M. (2009). Relació de les escoles que participen en el programa de fruites i verdures a les escoles. [Excel] Ministeri d'Agricultura, Ramaderia i Pesca. Generalitat de Catalunya, Catalunya, Espanya.

7. ANNEXOS

Annex 1: Pictogrames



FRUITA



PINYA



CIRERA



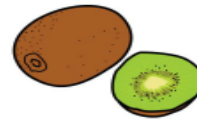
MELÓ



SÍNDRIA



LLIMONA



KIWI



VERDURA



ENCIAM



TOMÀQUET



PASTANAGA



PATATA



CEBA



MONGETA



PORRO



CARBASSÓ



CARBASSA



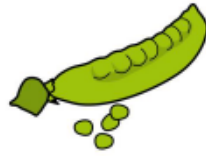
ESPINACS



ALBERGÍNIA



BRÒCOLI



PÈSOLS



COLIFLOR



ALL



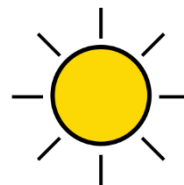
PEBROT
VERMELL



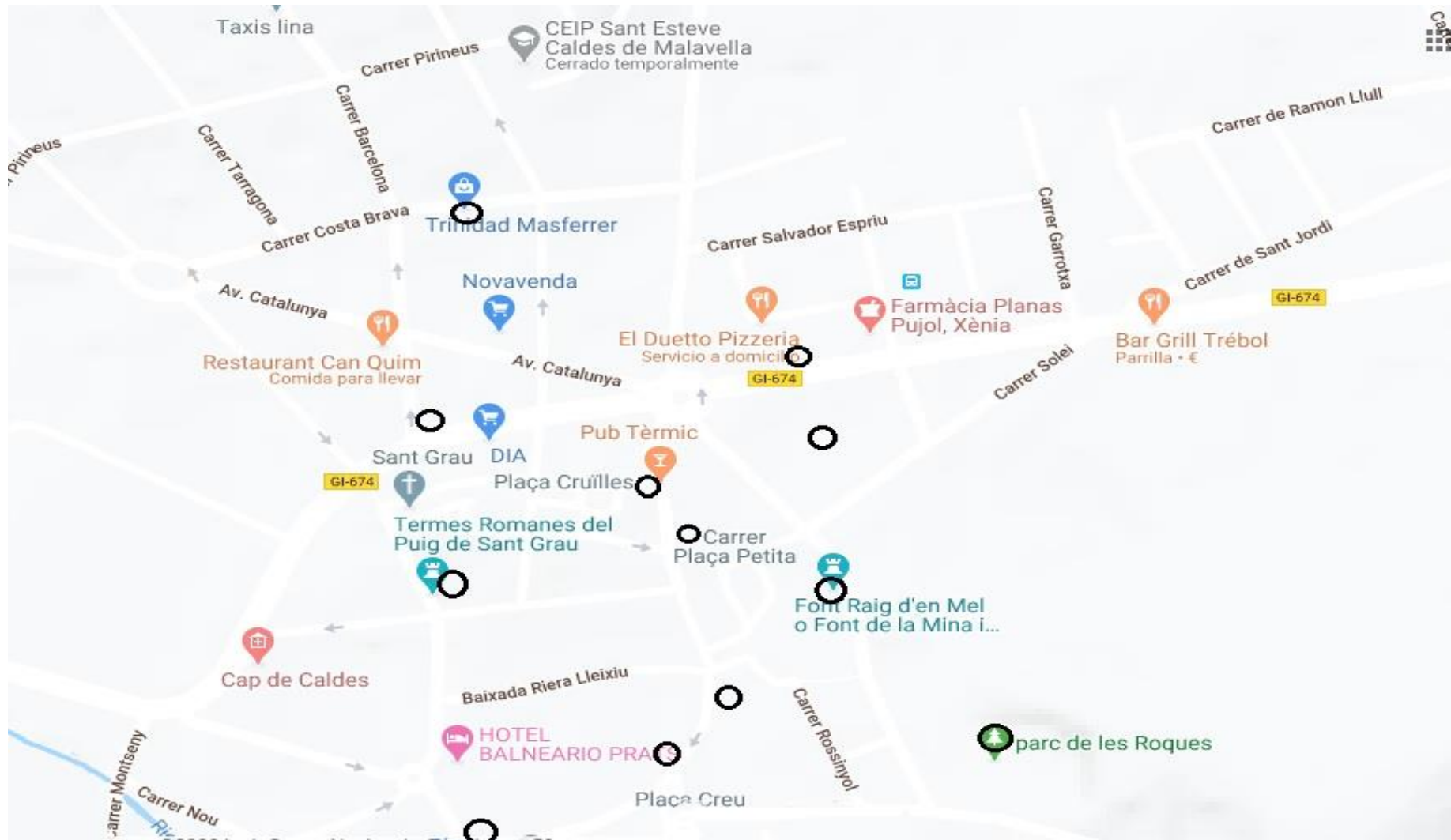
PEBROT
GROC



PEBROT
VERD



Annex 2: Mapa cursa d'orientació



Annex 3: Autoavaluació alumnes

AUTOAVALUACIÓ ACTIVITAT

CURS:



EN AQUESTA ACTIVITAT, HE APRÈS COSES NOVES.

M'HAN AGRADAT LES ACTIVITATS QUE HEM FET.

HE PARTICIPAT EN LES ACTIVITATS.

HE RESPECTAT ALS MEUS COMPANYS I ELS HE AJUDAT.

HE ESTAT ATENT/A A LES EXPLICACIONS QUE ENS HAN FET.

Annex 4: Avaluació docent

AVALUACIÓ DOCENTS ACTIVITAT

CURS:

	MOLT	BASTANT	POC	GENS	SUGGERÈNCIES
Pensa que les activitats han sigut motivadores pels alumnes?					
Les activitats han sigut adequades pel curs en el qual s'han fet?					
Les explicacions han sigut entenedores?					

Annex 5: Autoavaluació projecte

	NIVELL 1 (Aprenent)	NIVELL 2 (Avançat)	NIVELL 3 (Expert)
Coneixement previs	Les activitats no han tingut en compte els coneixements dels alumnes.	Les activitats han tingut poca atenció en saber els coneixements previs dels alumnes.	En un moment de les diferents activitats, s'han escoltat i tingut en compte els coneixements previs dels alumnes.
Motivació alumnes	Els alumnes feien les activitats sense ganes i amb poca energia. Les feien perquè tocava.	Els alumnes feien les activitats amb poques ganes.	Els alumnes feien les activitats amb ganes i energia. Demanaven fer més i se'ls veia gaudir.
Objectius d'aprenentatge i criteris d'avaluació	Els objectius no s'han seguit gaire al llarg de les diferents activitats. No s'ha parat a pensar en canvis que es podrien fer.	Alguns objectius principals s'han dut a terme però d'altres no. S'han vist maneres diferents de dur a terme els objectius.	Els objectius principals i específics s'han dut a terme i s'han vist altres objectius que es podrien afegir en projectes futurs.
Definició del producte final	S'han definit possibilitats de productes finals però no s'ha dut a terme cap.	Algunes activitats han tingut producte final i d'altres no.	Totes les activitats han tingut producte final.
Gestió de l'aula	No hi ha hagut varietat d'agrupacions dins l'aula i totes les activitats del projecte s'han fet dins l'aula.	Hi ha hagut varietat d'agrupacions dins l'aula i totes les activitats del projecte s'han fet dins l'aula.	Hi ha hagut varietat d'agrupacions dins l'aula i les activitats del projecte s'han dut a terme a diferents llocs (aula, pati...)

Metodologia	No s'han creat espais per a la discussió d'opinions entre alumnes. No he aconseguit que els grups treballin bé junts i autònomament.	S'han introduït alguns espais per a la discussió d'opinions entre alumnes i així poder crear idees i perspectives de visió noves.	S'ha intentat que els alumnes tinguin un rol més actiu en l'aprenentatge i han tingut el seu espai per a la reflexió i discussió d'opinions entre alumnes.
Gestió de les converses	S'han creat converses perquè sigui possible la verbalització de les idees prèvies dels alumnes.	S'han creat converses perquè sigui possible la verbalització de les idees prèvies dels alumnes i també que puguin connecta-ho amb experiències seves.	S'han creat converses que han donat peu a contrastar punts de vista i arribar a consensos.
Procés d'implementació	Les activitats s'han basat en fer activitats repetitives on la informació s'extreia de llibres de text o d'explicacions magistrals.	Les activitats han ajudat a fer algunes reflexions sobre els seus coneixements previs però no sempre han tingut èxit.	Les activitats han servit per reflexionar sobre els seus coneixements previs, modificar-los (si escau) i crear nous coneixements.
Valoració de l'alumnat	No s'ha dedicat un temps a que els alumnes puguin valorar el projecte.	S'ha dedicat un temps a que els alumnes puguin donar la seva opinió del projecte.	S'ha dedicat un temps a que els alumnes puguin donar la seva opinió del projecte i podent aportar suggeriments per a projectes futurs.
Grau de satisfacció	Veig que tinc molt marge per millorar i per fer-ho crec que necessitaria suport.	Estic contenta de com ha anat, tot i que es podria madurar més el projecte i crear-ne un de més millorat.	Estic satisfeta de com ha anat, sóc conscient dels punts febles que ha tingut el projecte i les millores que es poden aplicar.

