

## PROJECTE D'INNOVACIÓ PEDAGÒGICA

### Títol:

## CUIDES EL MILLOR INSTRUMENT QUE TINDRÀS MAI?

### Descripció:

Des de les àrees de **Biologia i Educació Física** volem **potenciar el coneixement i adquisició d'hàbits saludables**, per tal de poder transferir al dia a dia del nostre alumnat. Per aquest motiu, el contingut central d'aquest projecte és la reeducació alimentària. Ara, més que mai, si tenim en compte que els hàbits alimentaris cada cop estan més influenciats per factors externs (mitjans de comunicació, cànons estètics...) és encara més important aprofundir en l'adquisició de coneixements d'alimentació saludable bàsics, tenint en compte la seva transferència a la pràctica de l'activitat física diària.

L'objectiu principal d'aquesta matèria transversal és **crear consciència i facilitar eines** perquè es puguin dur a terme canvis saludables en la planificació de la dieta diària, així com adquirir hàbits de pràctica d'**activitat física** regular.

Cal tenir en compte que, tot i que els continguts es centren en l'alimentació saludable, el coneixement del cos i l'activitat física, no volem deixar de banda altres factors directament relacionats amb l'estil de vida com és la qualitat del son i descans, estrès, ansietat, salut emocional i mental i l'entorn on es viu que també incideixen directament en l'estat de salut de tots nosaltres. De tots aquests temes també anirem reflexionant i comentant al llarg del projecte.

### Objectius:

- 1-Crear consciència dels hàbits de vida vinculats a l'alimentació i activitat física, valorant la repercussió per a la salut de l'alumnat.
- 2-Adquirir coneixements teòric-pràctics de nutrició, alimentació i activitat física saludable.
- 3-Oferir estratègies de canvi personal transferibles a la vida diària de l'alumnat per millorar la salut personal.
- 4-Promoure actuacions on participi gran part de la comunitat educativa per garantir que la millora d'hàbits saludables sigui perdurable en el temps.

### Àmbits curriculars, àrees i/o nivells:

El nostre projecte engloba les àrees curriculars de Biologia i Educació Física fent codocència. És un projecte anual i avaluable, dissenyat per implementar-se a 3r d'ESO. Les competències bàsiques treballades de l'àmbit de l'ed.física són: C1,C2,C3,C4 i C7. Desde Biologia treballem la C5,C6,C11,C12,C13,C14 i C15.

### Eixos de la innovació pedagògica:

- ☐ Eix 1: Organització i Gestió de centre
- ☒ Eix 2: Metodologies innovadores
- ☐ Eix 3: Xarxa i Ecosistema de la Innovació

## Transformació en centre

Treballem el projecte fent servir la metodologia de treball globalitzat, iniciat al curs 2016, ajudant a potenciar l'adquisició de competències digitals, personals i socials de tot l'alumnat. Al llarg d'aquests anys també hem vist com a evidències dels resultats obtinguts un major interès i competència per part de l'alumnat en el moment de seleccionar i incorporar aliments més nutritius i saludables a la dieta diària, ser conscients de la importància de fer activitat física amb regularitat i gaudir d'un bon descans. Aquestes evidències s'obtenen mitjançant graelles de seguiment, debats i activitats realitzades dins el projecte i valoracions obtingudes per part de les famílies. Les situacions pràctiques realitzades dins l'aula mostren que el nostre alumnat és més crític davant les informacions rebudes per xarxes socials i publicitat en relació a l'alimentació i cura del cos.

El fet d'incrementar 1h més d'activitat física setmanal (fem 3h d'EF) garanteix la millora de condició física i salut general de tot l'alumnat. Les docents que fem codocència adquirim nous coneixements transferibles al projecte, amb la participació en els diferents reptes i microxarxes on estem inscrits. L'experiència ajuda a actualitzar i millorar el material cada curs acadèmic. El treball conjunt d'EF i Biologia és la clau del projecte.

Treballem de forma col·laborativa amb les famílies del nostre alumnat. Tenim molt clar que són agents facilitadors en l'aprenentatge i consolidació de coneixements adquirits al projecte. A més de lliurar-los enquestes i valoracions, amb la seva participació a les trobades de famílies poden conèixer com treballem i què es realitza dins el projecte anual. Gràcies a les famílies podem valorar l'aprenentatge i millora feta per l'alumne/a.

Participem de les tasques que facilita Educaixa a la seva web, on ofereix eines i reptes per poder aplicar a l'aula. Al curs 2018-2019 vam participar del repte Steam x Health, on vam quedar dins els 10 millors projectes a nivell estatal, d'entre més de 500 projectes presentats.

La Facultat d'Educació s'ha interessat pel nostre projecte i després de diverses reunions s'ha valorat poder fer propostes futures de col·laboració. La reunió es va fer amb el Sr. Francesc Buscà.

Treballem en xarxa dins el programa "Alimenta't amb seny" per adquirir coneixements i assessorament d'alimentació sostenible. Totes les activitats realitzades es publiquen a la web i Twitter del nostre centre.

## Consolidació i transferibilitat del projecte

El nostre projecte és perfectament transferible a altres realitats educatives. Tot el contingut impartit, les sortides realitzades, així com la participació en projectes i xarxes externes, són viables per a qualsevol centre educatiu de secundària. Únicament cal treballar en codocència (matèria Biologia i Educació Física), utilitzar metodologies de treball globalitzat, disposar d'ordinadors i estar convençuts que el centre és també un agent impulsor de la salut de l'alumnat. Som facilitadors d'aprenentatges que serviran per a tota la vida.

El projecte d'innovació està inclòs dins la documentació de centre: projecte educatiu i programació general anual.

Es poden trobar la documentació de centre, evidències d'activitats, sortides i vídeos del projecte, publicats a la web del centre: <https://agora.xtec.cat/iesverdguer/>