

Projecte 3: CONTROLLO COM RESPIRO?

PROJECTE 1r d'ESO

CURS 2024-2025

INTRODUCCIÓ

En aquest tercer projecte s'han proposat als alumnes una sèrie de tallers per conèixer com funciona el sistema respiratori i per practicar diferents tècniques de relaxació.

OBJECTIUS

- Aprendre maneres de percebre la respiració i com controlar-la per relaxar-se.
- Ser conscient dels canvis en la respiració i el seu efecte en el propi cos.
- Conèixer les parts del sistema respiratori i les seves funcions.
- Practicar les presentacions en públic de les pròpies idees o coneixements.

COMPETÈNCIES TREBALLADES

Competència específica treballada i avaluada de l'àmbit lingüístic català:

- **Competència específica 3:** produir textos orals i multimodals amb coherència, claredat i registre adequats, atenent les convencions pròpies dels diferents gèneres discursius i participar en interaccions orals variades, amb autonomia, per expressar idees, sentiments i conceptes, construir coneixement i establir vincles personals.

Competència específica treballada i avaluada de l'àmbit d'educació física:

- **Competència específica 1:** adquirir un estil de vida actiu i saludable incorporant la pràctica d'activitats físiques i d'hàbits beneficiosos per a la contribució del benestar físic, mental i social.

Competències transversals treballades i avaluades:

- **Competència personal, social i d'aprendre a aprendre 5:** planificar objectius a mitjà termini i desenvolupar processos metacognitius de retroacció per aprendre dels propis errors en el procés de construcció de coneixement.

DESENVOLUPAMENT

1. Els docents responsables de cada aula van presentar el projecte amb els seus objectius, les competències a treballar i quin era el resultat final esperat.

Controlo com respiro?



Objectius:

- Aprendre a percebre la freqüència de la respiració.
- Ser conscient del canvis en la respiració i el seu efecte en el propi cos.
- Conèixer les parts del sistema respiratori i les seves funcions.
- Aprendre a presentar en públic les pròpies idees o coneixements.

2. Aquest projecte es treballava en base a diferents tallers que s'anaven explicant a cada sessió.

Els tallers van ser:

- A. Relaxació: sessió de relaxació guiada.

Relaxació

Es treballa al gimnàs (o a la sala d'actes).
Es realitza una relaxació guiada que durarà uns 45 minuts.

Abans de deixar l'aula visualitzem el vídeo:
<https://youtu.be/I9pM5-gytdg?feature=shared>



- B. Tensiòmetre: elaboració individual d'un quadre on es reflexen les diferents activitats de la setmana i el nivell de neguit que senten en cada moment.

Tensiòmetre

Elabora de manera individual, i a ma, un quadre on es reflexin les diferents activitats que realitzes al llarg d'una setmana (com un horari), i marca-hi el nivell de tensió o d'energia que acostumes a tenir en cada una d'aquestes activitats. Guarda el quadre per poder-lo incloure i comentar a la presentació final.



Defineix si estàs:

- Molt tens
- Tens
- Relaxat
- Molt relaxat

Durada: 1 hora aproximadament

- C. Pintem mandales: estona per pintar individualment mandales i concentra-se només en el dibuix a omplir.

Pintem mandales

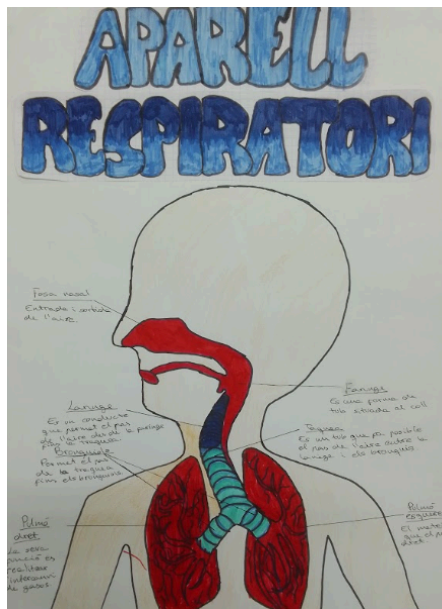
Pinta, individualment, un mandala dels que té el tutor, parant atenció en omplir tots els espais, en no passar-te de la línia del dibuix, etc.
Guarda el mandala pintat per poder-lo incloure i comentar a la presentació final.

Durada: 1 hora aproximadament



- D. Poster sistema respiratori: elaboració en grups d'un mural amb un esquema del sistema respiratori indicant el nom i la funció de les diferents parts.

Exemple d'un dels murals elaborats:



- E. Passejada i ioga al Pi Gros: en aquest taller estava previst fer una sortida al Pi Gros i allà realitzar una sessió de ioga. Degut a les pluges es va fer només la sessió de ioga en espais de l'institut.

Passejada i ioga pel Pi Gros

Es treballa al bosc del Pi Gros.
Es realitza una passejada pel bosc i una curta sessió de ioga que durarà uns 25 minuts.



- F. Xerrada de “La Marató”: els alumnes van assistir a una xerrada sobre les malalties respiratòries lligada a “La Marató” de TV3 d’aquest desembre de 2024.



- G. Maqueta dels pulmons: elaboració en grup d'una maqueta dels pulmons a partir d'una ampolla d'aigua, canyes i globus, seguint les indicacions d'un vídeo.

Exemple d'una maqueta:



- H. Mindfulness o relaxació: a partir d'una informació que se'ls facilitava, treballaven les diferències entre els dos conceptes de forma individual.

Mindfulness o relaxació

Mireu aquest vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=SfsgZnmu6aE>

Com podem sentir el silenci?
Individuàlment elabora un document, a mà, on expliquis què és el mindfulness i què és la relaxació. Després inclou un quadre on es reflexin les seves diferències i les seves similituds.
Guarda el quadre per poder-lo incloure i comentar a la presentació final.



Durada: 1 hora aproximadament

- I. Presentació final: per parelles es prepara una presentació explicant les activitats fetes, i una valoració de què han viscut, com ho han viscut, què els ha agradat més, etc. Aquesta presentació s'elaborava en suport digital i s'exposava als companys de classe.

Presentació final I

Treball amb la parella amb la qual heu fet les anteriors activitats.
Prepareu una presentació en Canvas que doni resposta a les preguntes següents:

- Què hem viscut i què hem après amb aquest projecte?
- Què és el que més ens ha agradat?

Inclou a la presentació imatges dels quadres elaborats, els mandales pintats, etc.

La presentació ha de tenir una durada d'entre 4 i 10 minuts, heu de participar els dos membres de la parella i ha d'estar escrita i exposada en català.



TEMPORITZACIÓ DEL PROJECTE

El projecte *Controlo com respiro?* va durar 16 hores repartides en 8 sessions de 2 hores cada una.

COM S'HA AVALUAT EL PROJECTE?

Per avaluar el projecte s'han tingut en compte diferents ítems segons la tasca que es feia. En cada cas els docents de l'aula disposaven d'una rúbrica detallada sobre quins punts s'havien de tenir en compte, com per exemple la rúbrica guia d'expressió oral que té definit el centre per les exposicions en llengua catalana.

VALORACIÓ FINAL DEL PROJECTE.

Aquest projecte ha estat força ben valorat per part del professorat. Majoritàriament es considera que hi ha hagut certa exigència acadèmica. Pel que fa als coneixements que tenien els alumnes sobre els continguts curriculars que s'avaluaven, els docents han valorat que els alumnes n'eren força o molt coneixedors, i que s'han generat evidències d'aprenentatge amb les matèries treballades.

D'altra banda, algunes de les opinions exposades pels docents que han gestionat el projecte han estat que era un projecte que els aporta eines per la seva vida personal i que per tant era interessant per a ells, i que el fet de treballar en tallers de curta durada ha fet que fos un projecte dinàmic amb els beneficis que si un dia no els agradava el que tocava, podia ser que al següent sí, i a més a més, poder fer algunes activitats fora de l'aula s'ha valorat molt positivament.

PROPOSTES DE MILLORA.

- La gestió d'aquest projecte ha funcionat de forma adequada; el que és necessari és ajustar bé els horaris ja que hi ha tallers que només els pot guiar un docent determinat i només ho pot fer un grup per hora (per exemple la sessió de relaxació o la sessió de ioga).

- Revisar el taller de la maqueta dels pulmons ja que és una activitat que hi ha centres de primària que la fan, i pels alumnes és una repetició d'una feina ja feta anteriorment.

Equip de projectes Curs 2024-25

Carlos Ruiz, Clara Rios, Vanessa Alguacil, Susana Royo, Clara Armengol, Irene Pellicer, Anna Gómez i Paller Pàmies.