



Universitat de les
Illes Balears

*COMPROVACIÓ DELS HÀBITS DE
VIDA SALUDABLES DE L'ALUMNAT
DE SECUNDÀRIA*

APLICACIÓ A PRIMER I QUART D'ESO

Autor: Josep Rosselló Alomar

Tutor: Marco Alarcón

Data d'entrega: 29/05/2017

ÍNDEX

1. ÍNDEX D'IL·LUSTRACIONS I GRÀFIQUES	1
2. RESUM	2
3. JUSTIFICACIÓ	3
4. OBJECTIUS	5
5. ESTAT DE LA QÜESTIÓ	6
5.1. Competències claus	6
5.2. Competències específiques	7
5.3. Salut i E.F.	10
5.4. Projectes similars	12
6. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA	15
6.1. PROPOSTA METODOLÒGICA	16
6.1.1. Disseny del qüestionari	16
6.1.2. Anàlisi de resultats i actuacions.	19
6.1.3. Avaluació i comparació entre 1r i 4t d'ESO	26
6.2. APLICACIÓ IES FELANITX	27
6.2.1. Contextualització:	27
6.2.2. Desplegament:	30
6.2.3. Anàlisi de resultats	30
6.2.4. Actuació	46
6.2.5. Avaluació	50
7. CONCLUSIÓ	54
8. BIBLIOGRAFIA	55

1. ÍNDEX D'IL·LUSTRACIONS I GRÀFIQUES

Il·lustració 1: Piràmide de l'alimentació saludable per adolescents segons la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària.....	21
Il·lustració 2: Situació geogràfica del municipi de Felanitx	27
Il·lustració 3: Situació geogràfica del centre IES Felanitx	28
Il·lustració 4: Visió de les instal·lacions exteriors.....	28
Il·lustració 5: Entrada del centre IES Felanitx.....	29
Gràfica 1: Evolución del sobrepeso y la obesidad infantil de 2 a 14 años	12
Gràfica 2: Resultats a la pregunta 1 del qüestionari.	32
Gràfica 3: Resultats a la pregunta 2 del qüestionari.	32
Gràfica 4: Resultats a la pregunta 3 del qüestionari.	33
Gràfica 5: Resultats a la pregunta 4 del qüestionari.	33
Gràfica 6: Resultats a la pregunta 5 del qüestionari.	34
Gràfica 7: Resultats a la pregunta 6 del qüestionari.	34
Gràfica 8: Resultats a la pregunta 7 del qüestionari.	35
Gràfica 9: Resultats a la pregunta 8 del qüestionari.	35
Gràfica 10: Resultats a la pregunta 9 del qüestionari.	36
Gràfica 11: Resultats a la pregunta 10 del qüestionari.	36
Gràfica 12: Resultats a la pregunta 11 del qüestionari.	37
Gràfica 13: Resultats a la pregunta 12 del qüestionari.	38
Gràfica 14: Resultats a la pregunta 1 del qüestionari.	38
Gràfica 15: Resultats a la pregunta 14 del qüestionari.	39
Gràfica 16: Resultats a la pregunta 15 del qüestionari.	39
Gràfica 17: Resultats a la pregunta 16 del qüestionari.	40
Gràfica 18: Resultats a la pregunta 17 del qüestionari.	41
Gràfica 19: Resultats a la pregunta 18 del qüestionari.	41

2. RESUM

La societat dels països desenvolupats cada vegada està més preocupada per mantenir uns hàbits de vida saludables. Per tal de seguir millorant, hauríem de conscienciar als més petits d'adquirir-los el més aviat possible.

El treball, presentat a continuació, consta de dues grans parts. La primera part, és una proposta general de com puc avaluar si els alumnes de secundària tenen adquirides unes competències específiques, referents a l'assignatura d'educació física cursades en l'etapa educativa anterior. I en cas de no ser així com podem actuar per adquirir-les. Pel que fa a la segona part, és l'exemplificació de la proposta general a través d'un cas pràctic dels cursos de primer i quart d'ESO de l'Institut de Felanitx. Aquest estudi estarà regit pels criteris de la proposta general feta anteriorment.

Cada una d'aquestes dues parts, la proposta general i el cas pràctic, està subdividida en tres apartats diferents:

- Disseny d'una enquesta
- Anàlisi de resultats
- Actuacions

El disseny de l'enquesta, està basat en les 9 competències específiques seleccionades en el meu TFG. Aquestes, són les que s'haurien de treballar a les classes d'educació física de primària, per tant, les que els alumnes haurien d'haver adquirit un cop arribats a secundària. L'anàlisi de l'enquesta hem servirà per poder treballar dos temes. Per una banda, conèixer els hàbits saludables en els alumnes d'ESO (podent fer una comparativa entre els alumnes de primer i de quart d'ESO), i per altra banda, saber quines competències no han estat adquirides durant el període de primària, i per tant, poder fer les actuacions necessàries.

Paraules clau: competències específiques, actuacions, disseny enquesta i hàbits.

3. JUSTIFICACIÓ

En aquest apartat, intentaré plasmar quins són els motius i interessos que m'han portat a voler desenvolupar aquest tema.

El principal motiu pel qual me decantat per seguir estudiant sobre el tema de les competències que s'haurien de treballar en educació física per poder desenvolupar una vida saludable (en aquest cas en l'etapa de secundària), és pels mals hàbits de vida que la nostra societat adquireix des de ben petits i que es veuen reflectits en l'edat adulta. Gran part dels tants per cents del sobrepès, l'obesitat, o la quantitat de fumadors que tenim en el nostre país en edat adulta, considero que són provocats per una mala educació i una falta d'incidir sobre la importància d'aquests temes en edats infantils.

L'educació física en l'etapa de primària, ens dóna una oportunitat magnífica de poder influenciar i conscienciar als nins i nines de quins són els hàbits de vida correctes i recomanables per poder desenvolupar una vida en condicions.

Ara, estudiaré si els alumnes un cop arriben a secundària han adquirit aquests hàbits de vida saludables, o per altra banda segueixen tenint uns mals costums i una mala educació sobre com s'ha d'actuar i què s'ha de fer per gaudir d'una vida amb un estat de salut òptim.

Aquest problema, es pot solucionar des de la base de la nostra educació, per tant, l'elecció de les competències a avaluar i la passió del professor a l'hora de posar-les en pràctica són molt importants perquè la nostra societat pugui conscienciar-se de la importància que té adquirir i mantenir uns hàbits de vida saludables per poder desenvolupar una vida en condicions.

L'interès per aquest tema, també ve degut pel meu treball de final de grau, en el qual vaig poder treballar per seleccionar les 9 competències específiques mencionades anteriorment. Després d'haver treballat per aconseguir saber quines són aquestes, m'agradaria poder comprovar en quin grau els alumnes de secundària les tenen adquirides.

Tenim un país amb moltíssims de professionals capacitats per donar pas a una altra manera d'enfocar aquesta assignatura. Tenim ganes, il·lusió i coneixements suficients per a poder canviar la visió de moltes de les persones que no creuen amb el que portem replicant molt de temps. Estic convençut que gran culpa de la mala salut de la nostra societat, és deguda a una mala educació tant de caràcter higiènic com d'una mala cultura de l'activitat física.

4. OBJECTIUS

A continuació, mencionaré els objectius tant generals com específic del meu treball. Aquests, sempre han de servir de referència per tal d'anar encaminant el meu treball pel camí que realment m'interessa estudiar.

Els objectius del meu treball quedaran dividits en dos apartats: els generals i els específics.

Generals:

- Esbrinar si els alumnes han adquirit els hàbits saludables que se'ls proposa a primària a través de les competències.
- Realitzar una prova pilot a través d'una enquesta, per tal de poder estudiar quines són les competències que estan adquirides i quines no.
- Saber els nivells d'hàbits saludables dels alumnes de secundària a partir de l'anàlisi de les dades obtingudes a les enquestes dels alumnes de primer i quart d'ESO.
- Realitzar una proposta general basada en una actuació per tal d'ajudar a adquirir les competències que no han estat adquirides a primària.

Específics:

- Comparar els resultats obtinguts de l'enquesta entre alumnes de primer i quart d'ESO per tal de poder saber les diferències entre uns i altres.
- Saber quines són les competències més adquirides i ben treballades anteriorment i quines les menys per poder posar solució.
- Saber quines són les competències que s'han de seguir treballant a secundària per tal de poder ser adquirides.
- Realitzar una actuació sobre els resultats obtinguts de la meua enquesta.

5. ESTAT DE LA QÜESTIÓ

En aquest apartat reuniré la informació documental per confeccionar el disseny metodològic de la investigació o de la recerca, és a dir, com i quina informació seleccionaré i de quina manera l'analitzaré.

Per tal de tractar el problema que ens trobem davant la no adquisició dels diferents hàbits de vida saludables, a continuació faré una breu reflexió sobre temes com què és una competència, què és la salut i com podem incloure-les dins de l'educació física, tot això utilitzant referències bibliogràfiques de diferents autors que parlin sobre aquest tema.

5.1. Competències claus

Al llarg dels darrers anys el tema de les competències ha estat un tema present i del qual s'ha parlat molt. El fet que es convertís en la nova manera d'avaluar als alumnes ha fet que molta gent tingui diferents opinions al respecte. D'ençà que van començar a utilitzar-se han sofert diferents modificacions, en gran part depenent de les diferents lleis educatives que han anat implantant els diferents grups de govern que hem anat tenint.

Abans de centrar-me amb les competències claus m'agradaria deixar clar que és una competència. Com he comentat anteriorment el concepte de competència varia una mica segons els autors que en parlin. Entre les diferents definicions he seleccionat una per dos motius en concret: la seva data de publicació i la semblança amb moltes altres definicions.

Segons Tobón 2013, les competències s'entenen com actuacions integrals per identificar, interpretar, argumentar i resoldre problemes del context amb idoneïtat i ètica, integrant el saber ser, saber fer i el saber conèixer.

A partir de la nova llei publicada al BOE " Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato." Hi ha hagut canvis referent al tema de les competències. Hem

passat de parlar de les 8 competències bàsiques a parlar de les 7 competències claus.

En aquest document publicat el dijous 29 de gener de 2015, podem apreciar que en el transcurs dels anys, tant la Unió Europea, com el programa de treball del Consell Europeu (Educació i Formació 2010), com la UNESCO (1996), com l'Organització per a la Cooperació i el desenvolupament Econòmic (OCDE), i també la DeSeCo (2003) deixen clar la necessitat d'adquirir una sèrie de competències clau per tal de poder desenvolupar una vida en condicions i adaptada en el nostre temps.

També diu que a través de tot això podem extreure que les competències es conceptualitzen com un "saber fer" que s'apliquen a una diversitat de contextos acadèmics, socials i professionals.

Per tant, les competències claus hauran d'estar vinculades als objectius definits tant de l'Educació Primària, com de l'Educació Secundària Obligatòria, com del Batxillerat. Tal com ens diu el document, això farà que la consecució d'aquests objectius porti implícit l'adquisició i el desenvolupament de les competències claus, per tal que les persones puguin tenir un bon desenvolupament personal i aconseguir una correcta incorporació dins la societat.

5.2. Competències específiques

Paral·lelament a les competències claus es van desenvolupar una sèrie de competències específiques a través del meu estudi reflectit en meu TFG. El seu coneixement és important donat que el meu TFM les utilitza com a punt de partida. Així doncs, aquestes són un total de nou competències, les quals van ser seleccionades a través d'un estudi realitzat a diferents professionals del món de l'esport i de la salut. Aquest estudi consistia en la formulació d'una pregunta a cada un dels professionals i aquests havien de contestar sense saber el motiu pel qual jo utilitzaria la seva resposta. La pregunta era exactament la següent: Quines competències hauria d'haver assolit un nin i una nina quan finalitza l'educació primària per poder desenvolupar una vida saludable?

Després de fer un anàlisi dels resultats les 9 competències seleccionades van ser les següents:

- Competència 1: Valorar la pràctica habitual de les activitats físicoesportives com a factor beneficiós per a la salut.

Un nin/a (ja estem parlant dels 12/13 anys) quan acaba l'etapa de l'educació primària hauria d'haver adquirit un bon hàbit esportiu o d'activitat física, hauria de ser conscient, que fer activitat física o practicar algun esport en regularitat és positiu per a la seva salut i que això afectarà la qualitat de la seva vida quotidiana.

- Competència 2: Identificar els aspectes bàsics d'una alimentació equilibrada i adoptar una dieta adequada si es realitzen activitats físiques i esportives.

Han de ser capaços de reconèixer què és una alimentació equilibrada i la relació que té l'alimentació i la salut. És important adquirir uns hàbits alimentaris saludables, tenir cura del que es menja (sobretot abans i després de practicar activitat física o esport).

- Competència 3: Practicar hàbits saludables i higiènics per assolir una bona qualitat de vida.

Han d'incorporar a la seva vida diària la higiene dental i corporal, respectar les hores de descans i tenir cura del mateix cos. Aquestes accions faran que es puguin dur a terme una vida més saludable.

- Competència 4: Reconeixement del propi cos pel desenvolupament de les seves possibilitats i les seves limitacions.

El correcte coneixement del propi cos, farà que el nin/a sigui capaç de poder expressar les seves emocions, sentiments, etcètera i d'aquesta manera tenir més facilitat per adaptar-se a cada situació. No només hem de poder conèixer i acceptar les nostres limitacions a l'hora de practicar activitat física (i en qualsevol altre aspecte de la vida), sinó que també hem de saber acceptar les limitacions dels altres.

- **Competència 5:** Conèixer i utilitzar les millors postures i accions motrius pel desenvolupament de les activitats diàries.

El nin/a ha de ser capaç de mantenir una correcta acció postural pel desenvolupament de les tasques de la vida quotidiana. De ser així, pot prevenir possibles lesions de l'esquena (sobretot de la zona lumbar).

- **Competència 6:** Conèixer i aplicar les primeres actuacions en el cas de lesions o accidents que puguin produir-se durant la pràctica de les activitats físicoesportives.

Han de tenir clar que l'activitat excessiva i no regulada pot ser excessiva per a la seva salut, no respectar el temps necessari per a la recuperació del cos pot comportar greus problemes. Davant una lesió comú com pugui ser una torcedura de turmell, han de saber quin ha de ser el protocol d'actuació.

- **Competència 7:** Conèixer i avaluar les repercussions de les drogues, alcohol i el tabac en la salut.

És important que siguin capaços de conèixer els riscos per a la salut que comporta el tabac, l'alcohol i altres drogues. Se'ls hi ha de remarcar que són substàncies additives i que un cop es proven és difícil deixar-les. També, han de prendre consciència que són una de les grans causes de mortalitat.

- **Competència 8:** Treballar l'autonomia i la iniciativa personal, entenent que cal desenvolupar un coneixement d'un mateix per l'acceptació i la construcció de la pròpia identitat.

Ser capaç de desenvolupar una bona autonomia personal farà que el nin/a es senti bé amb ell/a mateix/a i l'hi facilitarà les relacions socials, fet que l'hi proporcionarà felicitat tant a ell/a com a les persones que els envolten.

- **Competència 9:** Aplicar tècniques bàsiques de relaxació i respiració per reduir les tensions psicofísiques i afavorir l'autocontrol en situacions quotidianes i esportives.

L'autocontrol farà possible que el nin/a pugui tenir un control tant físic com psicològic del seu propi cos. A través de la relaxació i la respiració podrà

obtenir millors resultats tant en l'àmbit esportiu com dins la mateixa vida quotidiana.

5.3. Salut i E.F

Dins aquest apartat parlaré de què és la salut en termes generals i de com aquesta està relacionada amb l'educació física.

Per tant, segons l'Organització Mundial de Salut, «La salut és un estat de complet benestar físic, mental i social, i no solament l'absència d'afeccions o malalties.» La cita procedeix del Preàmbul de la Constitució de l'Organització Mundial de la Salut, que va ser adoptada per la Conferència Sanitària Internacional, celebrada a Nova York del 19 de juny al 22 de juliol de 1946, signada el 22 de juliol de 1946 per les representants de 61 Estats (Official).

Un cop ja tenim clar quina és la definició de salut, anem a veure quina relació pot tenir amb l'educació física.

Segons Luis i Martínez, l'Educació Física orientada a la Salut és un corrent de pensament dins de l'Educació Física que s'està desenvolupant amb força internacionalment que defensa que els continguts de l'Educació Física relacionats amb la salut han de ser una part principal del disseny i implementació dels programes d'Educació Física a l'escola.

Luis i Martínez també diuen que l'Educació Física té la possibilitat i la capacitat d'influir sobre la nostra salut. Trobem que això ho pot fer potencialment a través de dues vies.

En primer lloc pot tenir un efecte directe sobre la salut dels escolars a partir de la quantitat d'activitat física que és capaç de proporcionar. Els programes d'educació física diària (pels quals s'està advocant en alguns països) tenen la capacitat potencial de proporcionar tota la població infantil les quantitats mínimes d'activitat física que es proposen en les recomanacions existents. No obstant això, la competència pel temps en el currículum escolar no fa senzill que aquest tipus de programes s'implantin. Malgrat això, les classes d'Educació Física poden contribuir de manera significativa a l'acumulació de les quantitats

d'activitat física recomanades, si bé per a això és necessari que les classes siguin prou actives.

Trobem que també, l'Educació Física pot aportar a l'alumnat de primària coneixements específics sobre les relacions entre l'activitat física, la condició física i la salut, que fins fa poc no eren previstos en el currículum. A més, l'Educació Física té la responsabilitat de desenvolupar de forma efectiva les habilitats i destreses motrius que permetin a nens i nenes ser actius. Aquest últim aspecte sembla una obvietat, però tant el pobre aprofitament del temps en les classes com l'ús de models d'organització i recursos didàctics inadequats limiten sovint les possibilitats d'aprenentatge de l'alumnat, perjudicant sovint als individus menys competents que són els que podrien beneficiar més de l'adequat desenvolupament de la seva capacitat motriu.

En segon lloc, l'Educació Física pot tenir un efecte indirecte sobre la salut en la mesura que sigui capaç de fomentar els hàbits d'activitat física, contribuint a fer que les persones incorporin l'activitat física al seu estil de vida. Aquest objectiu ambiciós ha estat proposat com a meta final de l'Educació Física.

A continuació comentaré una gràfica de l'evolució del sobrepès i de l'obesitat infantil de 2 a 14 anys. Aquesta gràfica ens permet veure l'evolució durant 25 anys, concretament de l'any 1987 al 2012. També podrem observar com a mesura que la gent interioritza una mica hàbits de vida saludable com puguin ser l'activitat física, una bona higiene corporal, una dieta equilibrada, etcètera, és possible millorar la salut general del nostre país.



Gràfica 1: Evolución del sobrepeso y la obesidad infantil de 2 a 14 años

Font: www.clinicasobesitas.com

Observant aquesta gràfica podem apreciar que tant el sobrepès com l'obesitat estan molt presents dins de la nostra societat. Podem veure que els percentatges han baixat una mica els darrers anys, però que a pesar d'això trobem que més d'un 10% de la població infantil té obesitat i que més d'un 15% pateix sobrepès.

Aquestes són dades preocupants i que cal que l'hi posem solució com més aviat millor. L'educació física té una oportunitat excel·lent per influenciar sobre els hàbits d'aquests infants. Un dels objectius principals, si no el principal de l'educació física, ha de ser conscienciar i preparar als nens i nenes per tal de poder tenir una vida saludable a través d'una bona adquisició d'hàbits.

5.4. Projectes similars

En aquest apartat mencionaré i faré un petit resum de diferents projectes o treballs els quals tenen una petita relació amb el meu. Aquests poden ser treballs que parlin sobre comparació de resultats, de com avaluar competències o de com treballar hàbits de vida saludables.

El primer estudi està realitzat a la Universitat de Girona el juny del 2008. Els autors i autores són: M. Iglesias, S. Insa, E. Anticó, V. Salvadó, J. Poch i F. Prados. El títol d'aquest estudi és:

COMPARACIÓ DELS RESULTATS OBTINGUTS EN LA INCORPORACIÓ DE L'ACME, EN DUES ASSIGNATURES DE QUÍMICA DE PRIMER CURS DE DOS ESTUDIS: QUÍMICA I CIÈNCIES AMBIENTALS, A LA UNIVERSITAT DE GIRONA.

En aquest treball es volen avaluar els resultats obtinguts en la implantació de l'avaluació continuada i particularment de l'eina informàtica ACME (Avaluació Continuada i Millora de l'Ensenyament) en dues assignatures de química de primer curs corresponents als estudis de Química i Ciències Ambientals de la UdG. Pel que fa a l'impacte en les qualificacions obtingudes pels estudiants, s'observa un augment de la nota final entre 0,6 i 1 punt respecte a la qualificació obtinguda en l'examen final, per les dues assignatures. L'ACME permet treballar algunes competències, principalment la capacitat de resolució de problemes, competència que apareix en el disseny de les dues assignatures de Química. També permet desenvolupar altres competències com ara la capacitat de planificació i organització. Addicionalment, l'ACME és un bon sistema per l'autoavaluació del mateix aprenentatge, que en definitiva és el que es persegueix amb el sistema d'avaluació continuada.

Aquest estudi, igual que el meu, realitza un anàlisi de resultats i una posterior comparació d'aquests.

Un altre estudi d'especial interès, en el qual hi ha un estudi a través d'un qüestionari amb l'objectiu d'obtenir uns resultats, per més endavant poder analitzar-los i finalment poder comparar-los és:

PENSAMENT DE L'ALUMNE SOBRE L'EDUCACIÓ FÍSICA SEGONS L'EDAT.

Aquest estudi va ser realitzat per Juan Antonio Moreno, Facultat d'Educació. Universitat de Múrcia. Pedro Hellín Gómez i M^a Gloria Hellín Rodríguez, Unitat d'Investigació d'Educació Física i Esport. Universitat de Múrcia.

Aquest estudi no compara dues assignatures sinó que fa la comparació entre dos grups d'edat. En aquest cas es comparen nens i nens d'entre 12-13 anys i 14-15 anys. El resum d'aquest treball és el següent:

El pensament de l'alumne d'Educació Secundària Obligatòria cap a l'Educació Física és un tema de gran interès entre els docents. Hi ha nombroses variables que determinen aquest pensament. En la nostra investigació hem analitzat com es relaciona l'edat (12-13 i 14-15 anys) de l'alumne amb altres aspectes de l'Educació Física: la importància i l'interès que l'alumne concedeix a l'Educació Física, la pràctica físicoesportiva extraescolar i el context en què es realitza aquesta pràctica (federada o pel seu compte). Per fer-ho, hem utilitzat el Qüestionari per a l'Anàlisi del Pensament de l'Alumne en Educació Física (QAPAF) elaborat per a aquesta investigació, i l'hem aplicat a una mostra de 1.499 estudiants de primer i segon cicle d'Ensenyament Secundari Obligatori de la Regió de Múrcia. Per a l'anàlisi de resultats hem realitzat estadístics descriptius de totes les variables, i també anàlisis d'independència entre variables mitjançant les proves de Khi quadrat de Pearson, completada amb l'anàlisi de residus tipificats corregits. Les principals conclusions a què hem arribat han estat: l'Educació Física agrada més als alumnes de 12-13 anys que als de 14-15 anys, car la troben molt important i útil, perquè els ajuda a relacionar-se amb la resta i a ser més intel·ligents. L'Educació Física per als alumnes de 12-13 anys, primer que tot és competició i diversió, per això els continguts més importants són la Condició Física i la Salut, els Jocs i Esports i les Activitats al medi natural, en canvi, l'Expressió Corporal no rep la mateixa consideració. Als alumnes de 12-13 anys els agrada que el professor sigui bo, alegre, just, que els encoratgi, que els corregeixi a classe i que porti roba esportiva.

6. DESENVOLUPAMENT DE LA PROPOSTA

Dins aquest apartat explicaré i detallaré a escala general quins són els passos a seguir per poder dur a terme el desenvolupament d'una proposta. També aprofitaré per comentar les 7 competències claus i de quina manera les treball dins el meu projecte.

a) Comunicació lingüística

La comunicació lingüística, és una competència que la podem trobar en moltes de les activitats de la nostra vida. La necessitat de comunicar-se amb altres persones, és imprescindible pel desenvolupament de les nostres vides. Durant totes les activitats realitzades dins classe, tant per part del professor, com de l'alumne, la podem trobar.

b) Competència matemàtica i competències bàsiques en ciència i tecnologia.

Aquesta competència ens ajuda a la resolució de problemes dins de la nostra vida quotidiana. A més, en aquest cas, ens permet poder analitzar diferents gràfiques.

c) Competència digital.

La competència digital, cada cop té més importància dins de la nostra societat. S'ha de saber utilitzar diferents aparells electrònics, així com poder utilitzar internet com a navegador i cercador d'informació.

d) Aprendre a aprendre.

Dins aquesta competència hi ha la capacitat de poder aprendre sol. Aquesta capacitat, es potencia a través de diferents activitats que facin que l'alumne hagi de resoldre el problema per ell mateix. És a dir, el professor/a ha de donar-li les eines necessàries, però ha de ser ell qui ho ha de resoldre. Aquesta, la podem trobar en diferents activitats que es proposen dins les actuacions.

e) Competències socials i cíviques.

Per tal de poder tenir un judici crític sobre l'entorn que ens envolta, és necessari adquirir una educació basada en els valors. Temes com el companyerisme, la solidaritat i l'esforç han d'estar presents dins les nostres classes.

f) Sentit d'iniciativa i esperit emprenedor.

Aquesta competència ens permet tenir iniciativa i aprendre de les nostres errades. Per exemple, quan proposaré actuacions com realitzar graelles o bé comparar la dieta que està portant un determinat alumne amb una dieta equilibrada, estic intentant fer veure que s'ha de saber rectificar i aprendre de les nostres errades.

g) Consciència i expressions culturals.

Ens permet valorar amb un esperit crític, les diferents manifestacions culturals i artístiques. Dins classe, podem treballar-la a través de diferents valors per aprendre a respectar tots els companys de classe, provinquin de la cultura que provinquin.

6.1. PROPOSTA METODOLÒGICA

La proposta metodològica que detallaré a continuació, són les passes a seguir aplicables a qualsevol cas.

6.1.1. Disseny del qüestionari

El principal objectiu d'aquest qüestionari, és poder saber si uns determinats alumnes de l'etapa de l'ESO tenen o no adquirits uns hàbits de vida saludable. Aquest qüestionari, conté dues preguntes de cada una de les 9 competències seleccionades en el meu treball de final de grau, deixant un total de 18 preguntes. Cada un dels ítems tractats en les preguntes, les podem incloure dins una de les competències mencionades anteriorment, ja que d'una manera o un altre estan relacionats. La selecció de les preguntes del qüestionari, ha estat un tema ben pensat, és a dir, no són aquestes preguntes perquè sí. Són aquestes preguntes, perquè el que intent, és poder que a través de cada dues preguntes pugui tenir clar si cada competència està adquirida o no.

QÜESTIONARI :

- 1- Penses que existeix relació entre activitat física i salut?
 - Si
 - No

- 2- Si penses que si, quin grau de relació existeix?
 - Alt
 - Mig
 - Baix

- 3- Què és per tu una dieta equilibrada?
 - Menjar carn i peix cada dia
 - Menjar més verdura i menys dolços
 - Menjar aliments que ens aportin una quantitat adequada de tots i cada un dels nutrients que necessitem per tenir una salut òptima

- 4- Penses que dus una dieta equilibrada?
 - Si
 - No

- 5- Practiques hàbits higiènics com rentar-se les dents, dutxar-se cada dia, etc.?
 - Si
 - No

- 6- En cas que si, marca els que practiquis.
 - Dutxar-te cada dia
 - Rentar-se les dents després de cada menjada
 - Rentar-te després de realitzar activitat física
 - Canviar-te de roba interior després de realitzar activitat física
 - Altres

- 7- Penses que tots i totes tenim dret a realitzar qualsevol tipus d'activitat física?
 - Si
 - No

8- Coneixes i respectes les limitacions físiques i psicològiques dels altres i les teves pròpies?

- Si
- No

9- Què són les postures corporals correctes (seure a classe, aixecar un pes, etcètera)?

- La relació de les posicions de totes les articulacions del cos i la seva correlació entre la situació de les extremitats respecte al tronc.
- La posició del nostre cos quan realitza una activitat.
- Tenir sempre l'esquena recta.

10- Penses que la postura que adopta el nostre cos és important a l'hora de conservar la nostra salut?

- Si
- No

11- Sabries aplicar els primers auxilis en cas d'una lesió esportiva molt comuna?

- Si, sempre
- Si, a vegades
- Quasi mai
- Mai

12- En el cas que un company/a teu es torqués un turmell, com actuaries?

- Posant gel i mantenir el peu enlaire
- Posant gel i mantenir el peu per avall
- Anar torçant el turmell per saber a quins punts l'hi fa més mal

13- Consumeixes drogues, alcohol o tabac?

- Si, sempre
- Si, a vegades
- Quasi mai
- Mai

14- En el cas que sigui que si, per quin motiu ho fas?

- Perquè ho veig a casa i ho considero una cosa normal
- Per fer-me l'interessant
- Per necessitat
- Perquè els meus amics i amigues ho fan
- Perquè m'agrada

15- L'autonomia d'una persona, és la capacitat o condició de desenvolupar tasques de forma independent. Creus que tens la teva autonomia desenvolupada?

- Sí, segur
- Sí, encara que queda desenvolupar-la més
- No

16- On sents que ets una persona més autònoma?

- Escola
- Amb els amics
- A casa

17- Les tècniques de relaxació i respiració, són les mateixes?

- Sí
- No

18- En cas que les apliquis en algunes ocasions, en quines ho fas?

- Situacions quotidianes
- Situacions esportives
- En moments de molta responsabilitat

6.1.2. Anàlisi de resultats i actuacions.

Dins aquest apartat, dividiré les 18 preguntes que figuren al qüestionari en diferents blocs. Per ser exacte hi haurà 9 blocs que faran referència a les 9 competències (un bloc per cada dues preguntes del qüestionari). Dins cada un d'aquests blocs, figurarà la manera que utilitzaré per analitzar cada una de les preguntes. Aquesta anàlisi, el duré a terme a través del grau de coneixements dels alumnes sobre cada pregunta. També hi haurà un objectiu per bloc. Aquest objectiu és el que realment volem saber de l'alumne a través de les nostres preguntes.

Proposaré diferents activitats per cada un dels blocs. Aquestes activitats o tasques a realitzar estan enfocades a millorar l'objectiu principal de cada bloc. Cada una de les activitats a realitzar dependrà de la resposta obtinguda en el qüestionari. Per tant, si un alumne, necessita millorar un bloc en concret, haurà de realitzar les activitats corresponents per tal de poder millorar.

- **Bloc 1:**

Objectiu: Saber la relació que hi ha entre activitat física i salut.

Pregunta 1: Si / No.

Pregunta 2: Alt / Mig / Baix.

Actuació:

En cas que la resposta a la primera pregunta sigui que si, i que la relació entre activitat física i salut és alta, no farà falta realitzar cap tipus d'activitat. L'alumne té assimilat aquests conceptes.

En cas que la resposta sigui que si, però que la relació és mitja o baixa l'alumne haurà de realitzar una de les següents tasques:

- Cercar informació sobre el significat d'activitat física i de salut. Un cop sàpiga el que significa cada uns dels conceptes, els haurà de relacionar i redactar els motius pels quals van de la mà.
- L'altra tasca a realitzar serà fer un programa d'entrenament adaptat a cada alumne en concret. Aquest programa serà redactat pel professor/a. El procés serà diferent depenent de l'estat físic de cada un dels alumnes, però l'objectiu serà el mateix. L'objectiu serà començar o bé incrementar l'activitat física durant un mes. L'alumne haurà d'anar redactant com es va sentint cada setmana que passi. Finalment, haurà d'avaluar com es troba una vegada finalitza el mes i fer un comparatiu respecte com es sentia abans d'aquest mes.

En cas que la resposta sigui que no, s'haurà d'aplicar el mateix procediment de quan es pensen que la relació és mitja o baixa, ja que són dos conceptes que van tant de la mà, que pensar que la relació que tenen es baixa o mitja gairebé és el mateix que pensar que no tenen relació.

Bloc 2:

Objectiu: Saber el coneixement que tenen sobre una dieta equilibrada i si la porten a terme.

Pregunta 3: Menjar carn i peix cada dia / Menjar més verdures i menys dolços / Menjar aliments que ens aportin una quantitat adequada de tots i cada un dels nutrients que necessitem per tenir una salut òptima.

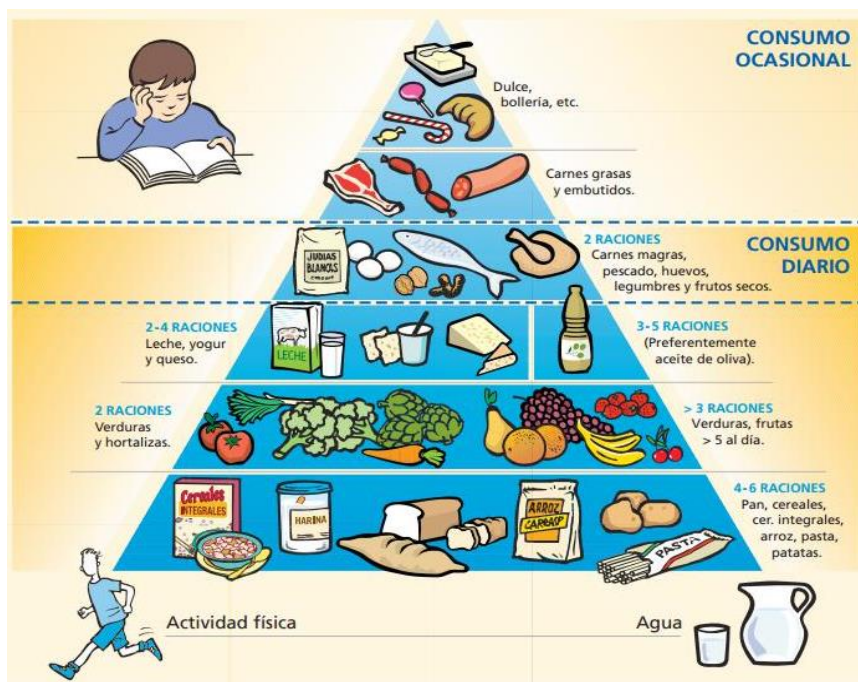
Pregunta 4: Si / No.

Actuació:

Si la resposta a la pregunta 3 no és correcte, per molt que després contestin que si porten una dieta equilibrada a la pregunta 4, no ho podem donar com a vàlida. Ja que si no es sap el significat d'un concepte (en aquest cas "dieta equilibrada") no podem respondre si la portem a terme o no.

Per tant en aquest cas actuaríem de la següent manera:

- Els alumnes tindrien com a tasca anotar durant una setmana el que consumeixen diàriament. Després d'haver-la realitzat, procediríem a fer una comparativa del resultats obtinguts amb la següent imatge:



Il·lustració 1: Piràmide de l'alimentació saludable per adolescents segons la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària.

Font: Societat Espanyola de Nutrició Comunitària

A continuació, els alumnes haurien de comparar el que ells han ingerit durant la setmana amb el que es recomana i considera com a una dieta equilibrada. Probablement, els resultats seran molt diferents i es sorprendran. Si a tot això l'hi sumem l'explicació del professor/a aconseguirem fer entendre la importància de tenir una dieta equilibrada.

En el cas que contestin bé a la pregunta 3, i també pensin que segueixen una dieta equilibrada, els alumnes farien el mateix exercici. A ells els podria servir per saber que poden millorar i quins són els seus aliments que tenen més oblidats.

- **Bloc 3:**

Objectiu: Saber quins hàbits higiènics practiquen diàriament.

Pregunta 5: Si / No.

Pregunta 6: Dutxar-se cada dia / Rentar-se les dents després de cada menjada / Rentar-se després de realitzar activitat física/Canviar-se de roba interior després de realitzar activitat física/Altres.

Actuació:

Si la resposta a la pregunta 5 és que si, hauríem de contrastar-ho amb la pregunta 6. Es considerarà que l'alumne té uns bons hàbits higiènics si ha marcat totes les opcions que es donen a la pregunta 6. De no ser així, aquests hàbits es poden millorar notablement, ja que les opcions que es donen són claus per considerar que es tenen uns bons hàbits higiènics.

En el cas que la resposta a la pregunta 5 sigui que no o a la pregunta 6 no es marquin totes les opcions aquestes són les activitats que s'han de fer per intentar millorar-los.

- Es facilitarà una graella com la que proporcionaré a continuació. Aquesta graella pretén tenir un seguiment dels hàbits de vida quotidians els quals s'haurien de seguir per considerar que tenim uns bons hàbits. L'alumne serà l'encarregat de marcar cada una de les caselles realitzades durant el dia.

Hàbits higiènics	1	2	3
Rentar-se les dents 3 cops cada menjada.			
Dutxar-se cada dia.			
Rentar-se després de realitzar activitat física.			
Canviar-se de roba interior després de realitzar activitat física.			

Un cop tenim els resultats diaris, el que hem de fer és sumar el total de punts segons si la creu està a l'apartat 1, 2 o 3. Cada una d'aquestes creus suma el número corresponent a la seva columna.

Per tal de poder considerar que es tenen uns bons hàbits higiènics s'han de sumar un mínim de 6 punts en el cas que s'hagi realitzat algun tipus d'activitat física.

- **Bloc 4:**

Objectiu: Saber si es coneixen les limitacions físiques i psicològiques cap als altres i cap a ells mateixos.

Pregunta 7: Si / No.

Pregunta 8: Si / No.

Actuació:

Dins aquest bloc es tracta la capacitat d'empatitzar amb les altres persones i el respecte mutu que s'ha de tenir. Si els alumnes contesten que si tant a la pregunta 7 com a la 8, significa que s'està en el camí correcte.

En cas que en alguna de les dues la resposta sigui que no, hi ha un problema a tractar i solucionar. Per tal de posar-hi solucions els alumnes duran a terme la següent activitat:

- El professor/a encomanarà a cada un dels alumnes que per la propera classe d'educació física tinguin pensada una de les seves habilitats (ja sigui un esport, un joc, malabars, joc de paraules, etc..) que pensa que la resta de la gent no ho sabrà fer. El pròxim dia un a un sortirà davant

de la classe i exposarà o executarà la seva habilitat. Un cop finalitzades totes les exposicions hi haurà una sèrie d'activitats les quals alguns alumnes sabran fer i d'altres que no. A partir d'aquí la tasca de tots els alumnes que no els surti alguna de les activitats exposades tindrà com a tasca practicar-la a ca seva i tindrà fins a final d'any per exposar-la davant la resta de la classe.

Amb aquesta activitat senzilla es treballarà la capacitat de superació i es demostrarà que tots (a base d'esforç i ganes) som capaços d'aconseguir el que ens proposem. Es dóna per descomptat que aquestes activitats no seran activitats extraordinàries i que tots els alumnes (a través de l'esforç) seran capaços d'arribar-hi. De no ser així el professor/a podrà canviar l'activitat.

- **Bloc 5:**

Objectiu: Coneixement i consciència de que és una postura corporal correcta.

Pregunta 9: La relació de les posicions de totes les articulacions del cos i la seva correlació entre la situació de les extremitats respecte al tronc, la posició del nostre cos quan realitza una activitat, tenir sempre l'esquena recta.

Pregunta 10: Sí / No.

Actuació:

En el cas de no contestar bé la pregunta 9 o bé pensar que una bona postura corporal no ens ajuda a conservar una bona salut corporal, els alumnes hauran de realitzar un treball escrit en el qual parlin sobre la importància d'una bona postura corporal a l'hora de realitzar qualsevol de les nostres activitats quotidianes. Aquest treball haurà de tenir l'explicació de què és una postura corporal correcta i diferents aplicacions pràctiques amb les típiques imatges de quina és la postura corporal correcta i quina no a l'hora de realitzar una activitat determinada. Aquest treball haurà de ser exposar i defensat davant de la resta d'alumnes.

- **Bloc 6:**

Objectiu: Coneixements sobre els primers auxilis.

Pregunta 11: Si, sempre / Si, a vegades / Quasi mai / Mai

Pregunta 12: Posant gel i mantenir el peu enlaire / Posant gel i mantenir el peu per avall / Anar torçant el turmell per sabre a quins punts l'hi fa més mal.

Actuació:

Si els alumnes no tenen els coneixements suficients sobre primers auxilis, l'activitat que proposarà el professor/a serà un examen tipus test en el qual hi hagi diferents casos pràctics amb una sèrie de respostes. Abans de realitzar aquest examen el professor/a dedicarà una classe per explicar tant teòricament com amb exemples pràctics que són els primers auxilis.

- **Bloc 7:**

Objectiu: Coneixements sobre les drogues i principals motius de consum.

Pregunta 13: Si, sempre / Si, a vegades / Quasi mai / Mai.

Pregunta 14: Perquè ho veig a casa i ho considero una cosa normal / Per fer-me l'interessant / Per necessitat / Perquè els meus amics i amigues ho fan / Perquè m'agrada.

Actuació:

Si ens trobem amb un problema de consum de drogues, alcohol o tabac bastant generalitzat, una opció que pot servir de teràpia de xoc és acudir a la xerrada d'un/a professional. Durant aquesta xerrada els explicarà diferents coses com per exemple els seus afectes i els principals motius de consum. S'ha d'intentar fer entendre als alumnes que el consum no és el camí a seguir, però sobretot que encara menys ha de ser per un motiu social.

- **Bloc 8:**

Objectiu: Grau d'autonomia i lloc on és senten més autònoms.

Pregunta 15: Sí, segur / Si, encara que queda desenvolupar-la més / No.

Pregunta 16: Escola / Amb els amics / A casa.

Actuació:

Si els alumnes contesten que sí que tenen la seva autonomia desenvolupada és un clar indicador de què no tenen la seva autonomia desenvolupada. Els alumnes depenen sobretot econòmicament de les seves famílies però també emocionalment. Per tal de fer veure que realment encara no són autònoms en molts d'aspectes de les seves vides se'ls hi passarà una sèrie de qüestions que hauran de dir si serien capaços de resoldre sense l'ajuda dels pares, professors, amics, etc. Dins aquestes qüestions hi podem incloure situacions econòmiques, d'alimentació, de transport, etc.

- **Bloc 9:**

Objectiu: Coneixement sobre les tècniques de relació i respiració i quan les utilitzen més.

Pregunta 17: Si / No.

Pregunta 18: Situacions quotidianes / Situacions esportives / Situacions de molta pressió.

Actuació:

Si no saben diferenciar entre les tècniques de relaxació i respiració, la millor manera per fer-los aprendre a diferenciar-les és treballar-les dins classe. Un cop s'han explicat dins classe i tenen els pilars principals d'aquestes dues tècniques s'han de posar en pràctica. Per tal de posar-les en pràctica hi ha moltes activitats que es poden fer per comparar com executem una acció utilitzant aquestes tècniques i com l'executem sense utilitzar-les. Aquestes activitats poden ser tirs lliures en bàsquet, diferents exercicis de precisió i concentració com pugui ser la punteria, etc.

6.1.3. Avaluació i comparació entre 1r i 4t d'ESO

Aquest projecte té una durada de 4 anys. El motiu pel qual la seva durada és de 4 anys no és d'altre que necessitem passar aquest qüestionari a uns determinats alumnes que estan cursant primer d'ESO per poder tenir un seguiment dels alumnes fins que arribin a quart d'ESO. Durant aquest període

de temps s'han d'anar aplicant les diferents activitats (algunes d'elles proposades anteriorment) per tal d'aconseguir una millora. L'alumne tindrà un seguiment any rere any per poder seguir la seva evolució. Un cop s'arriba a quart d'ESO és l'hora de valorar quina millora ha tingut cada un dels alumnes. Així doncs no és tan important el grau d'assoliment de les competències sinó l'evolució que ha sofert l'alumne de quart respecte el de primer.

6.2. APLICACIÓ IES FELANITX

El que veurem dins d'aquest apartat, no és més que el que s'ha descrit a l'apartat anterior però en aquest cas especificant un centre en concret: IES Felanitx.

6.2.1. Contextualització:

La manera utilitzada per posar en context el nostre centre, explicarem dos contextos diferents: el físic i el de població.

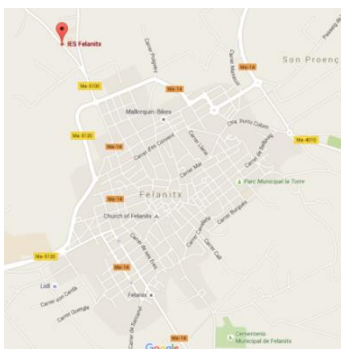
- **Context físic:** el centre IES Felanitx, està situat a la localitat de Felanitx (carretera de Petra, S/N de Felanitx). Disposa d'un aparcament propi, d'unes grans instal·lacions esportives (pistes de voleibol, dos pavellons, camp de futbol 7, pista de futbol sala, pista de bàsquet i un circuit natural per recórrer amb bicicleta de muntanya). El centre disposa de tres plantes en les quals hi ha distribuïdes les diferents aules i departaments del professorat.

Aquestes dues fotografies ajudaran a poder ubicar-lo una mica millor:



Il·lustració 2: Situació geogràfica del municipi de Felanitx

Font: www.ajfelanitx.net



Il·lustració 3: Situació geogràfica del centre IES Felanitx

Font: Google Maps.

El terme municipal de Felanitx està situat al sud-est de l'illa de Mallorca entre els termes municipals de Santanyí, Campos, Porreres, Vilafranca de Bonany, Manacor i el Mar Mediterrani. Té una extensió de 171,67 km² i una població d'uns 18.270 habitants. Dins els límits del terme municipal hi ha els nuclis de població de Felanitx, popularment anomenats també "la Vila", Cas Concos, és Carritxó, s'Horta, Portocolom, Son Valls, Son Mesquida, Son Negre, Son Proenç (disseminat al nord-est de Felanitx), Cala Ferrera i el Caló de ses Dones. Les altures més importants són el Puig de Sant Salvador (509m), sa Comuna (429m), el Castell de Santueri (408m), el Puig de s'Envestida (402m) i el Puig de sa Coma (366m).

Dues fotografies més per poder veure una mica millor el centre:



Il·lustració 4: Visió de les instal·lacions exteriors.

Font: www.iesfelanitx.cat



Il·lustració 5: *Entrada del centre IES Felanitx.*

Font: www.iesfelainitx.cat

Aquest Institut va ser uns dels primers Instituts Laborals que es varen crear dins l'Estat Espanyol, simultàniament amb els primers de les Illes Balears. Va començar a funcionar el curs 1950-51, i es va instal·lar, de manera provisional, a l'antiga estació Enològica.

- **Context de població:** a pesar que aquest projecte va destinat al centre IES Felanitx, és amb la intenció de poder extrapolar-lo a tots els centres educatius per tal que tots els alumnes puguin adquirir aquests hàbits que ens permetin millorar la nostra salut.

Els receptors clars d'aquest projecte són els alumnes de secundària. Es pretén que aquests adquireixin una sèrie de competències per tal de poder facilitar les seves vides. Vivim en una societat molt centrada en els videojocs i diferents aparells electrònics com puguin ser la televisió, mòbils, etcètera, i amb molt poc interès i preocupació per l'activitat i l'exercici físic, per la lectura o per altres temes d'interès cultural. Aquest corrent ens porta a tenir uns adolescents que majoritàriament estan per damunt el seu pes ideal i amb molt poca cultura de l'activitat física i la relació amb la salut que comporta aquesta (falta d'informació i de pràctica). Pel que fa a la situació socioeconòmica d'aquest grup, cal dir que la seva majoria són dependents de les seves famílies, les quals se situen a la classe mitjana i mitjana-baixa de la nostra societat.

6.2.2. Desplegament:

Un cop tenim el qüestionari acabat, arriba el moment de fer-lo arribar als alumnes. Aquesta tasca anirà a càrrec del departament d'Educació Física. El procediment serà el següent:

- Comunicar-ho al cap de departament.
- Convocar una reunió de departament.
- Facilitar el qüestionari al professorat.
- Durant el període d'una setmana els professors dedicaran uns 10-15 minuts per entregar el qüestionari els seus alumnes.
- A final de setmana tots els professors entregaran els qüestionaris contestats al cap de departament.
- A partir d'aquí ja es podrà passar a l'anàlisi d'aquests.

6.2.3. Anàlisi de resultats

Aquest qüestionari l'he passat a un total de 69 alumnes de l'IES Felanitx. D'aquests 69, 37 alumnes han cursat el curs de primer d'ESO i els 32 restants han cursat quart d'ESO. Com ja he explicat anteriorment, el motiu que hagi optat per passar aquest qüestionari a alumnes de primer i quart d'ESO, és perquè a més de poder saber si tenen o no adquirits els hàbits saludables que a partir del meu treball de final de grau vaig considerar que eren els que s'havien de treballar durant el transcurs de primària a les classes d'educació física, també m'interessava saber, la diferència que hi havia entre els alumnes que acabaven d'arribar al centre i que procedien de l'etapa de primària i els alumnes que ja acaben l'etapa de secundària. Penso que pot ser força interessant saber l'evolució i els canvis que sofreixen els alumnes durant el transcurs dels cursos, ja sigui per influències d'altres companys, per motius familiars, per les activitats de millora proposades, etcètera.

L'anàlisi del qüestionari l'he dut a terme de la següent manera:

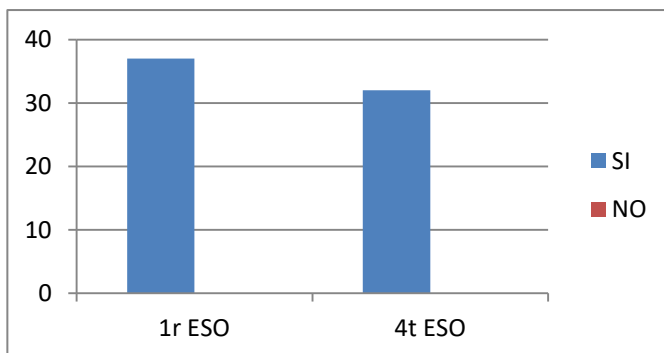
- Primer de tot, fer el recompte de totes les respostes obtingudes.
- Un cop he tingut els resultats, he separat les respostes dels alumnes de primer i quart d'ESO.

- He tret el tant per cent de cada una de les preguntes (separant primer i quart).
- Finalment, un cop he tingut el tant per cent de cada una de les preguntes, he pogut valorar el nivell d'hàbits saludables tant de primer com de quart d'ESO.
- Cada un dels tant per cent obtinguts, serà comparat amb el mateix qüestionari respost per mi mateix. Les respostes d'aquest, seran les que haurien d'haver contestat els alumnes per demostrar que tenen uns hàbits de vida saludables ben adquirits. Hi ha preguntes, les quals les mencionaré en el seu moment, que no hi ha una única resposta bona. Aquestes preguntes com per exemple la pregunta 6 "En cas que si, marca els que practiquis" (es refereix a quins hàbits higiènics practiquen), no ens dirà si practiquen o no hàbits higiènics, sinó que ens ajudarà a saber quins practiquen més sovint i quins tenen més oblidats.

A continuació, plasmaré els resultats obtinguts de cada pregunta a través d'una gràfica. Cada una d'aquestes gràfiques, aniran acompanyades per un petit comentari. Aquest comentari farà referència a quins han estat els resultats de la pregunta i mencionarà si aquests són els adequats per considerar si la competència a la qual fa referència la pregunta està adquirida, si s'ha de treballar més o si no està adquirida.

- Dir també, que hi ha dues preguntes que fan referència a cada una de les nou competències específiques. Estan ordenades de tal manera que les dues primeres fan referència a la competència més important, i així successivament fins a arribar a les dues últimes.

1- Penses que existeix relació entre activitat física i salut?

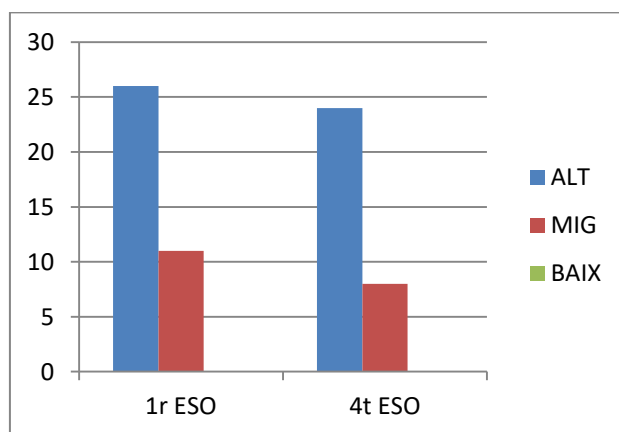


Gràfica 2: Resultats a la pregunta 1 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Com queda reflectit en la gràfica 2, tots els alumnes tant de primer com de quart d'ESO tenen clar que l'activitat física i la salut tenen una clara relació entre elles. A pesar que ho donava per suposat, tots valoren l'activitat física com a un factor beneficiós per a la salut.

2- Si penses que sí, quin grau de relació existeix?

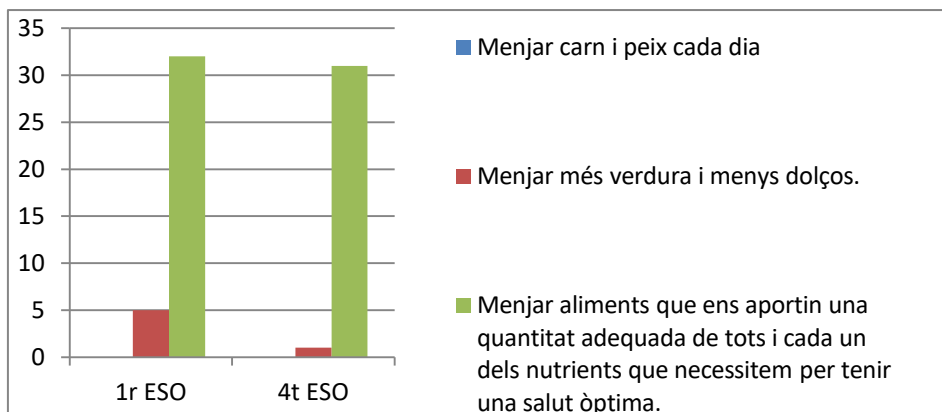


Gràfica 3: Resultats a la pregunta 2 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

De tots els alumnes que pensen que existeix una relació entre activitat física i salut, la gran majoria pensa que aquesta relació és alta. En canvi els altres pensen que aquesta relació és mitjana. Després d'aquestes dues gràfiques puc dir que la primera competència (la més important), està adquirida per un gran nombre d'alumnes.

3- Què és per tu una dieta equilibrada?

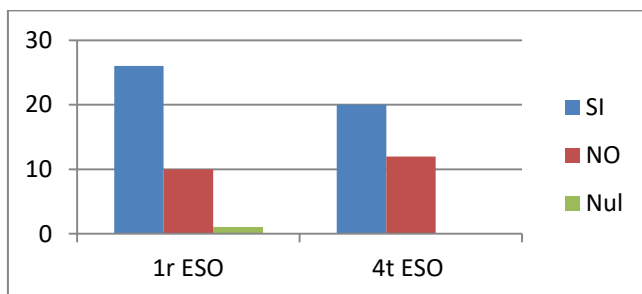


Gràfica 4: Resultats a la pregunta 3 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Aquesta gràfica reflecteix clarament que gran part dels alumnes tenen consciència de què és una dieta equilibrada, encara que hi ha alguns alumnes (més a primer d'ESO que no a quart) que no coneixen quina és la definició correcta de dieta equilibrada.

4- Penses que dus una dieta equilibrada?

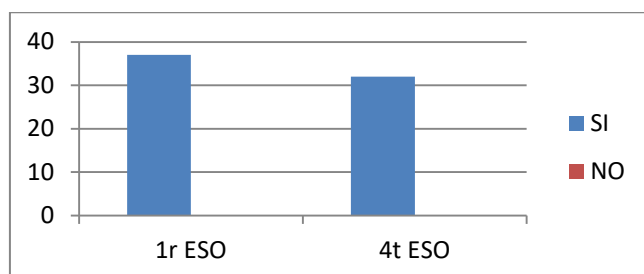


Gràfica 5: Resultats a la pregunta 4 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Partint de la base que la majoria dels alumnes saben què és una dieta equilibrada, podem veure que a primer d'ESO quasi la meitat dels alumnes reconeixen no portar una dieta equilibrada, mentre que més de la meitat dels alumnes de quart d'ESO han contestat que tampoc porten una dieta equilibrada. Per tant podem dir que la majoria dels alumnes coneix què és una dieta equilibrada però la majoria no la porta a terme.

5- Practiques hàbits higiènics com rentar-se les dents, dutxar-se cada dia, etcètera?

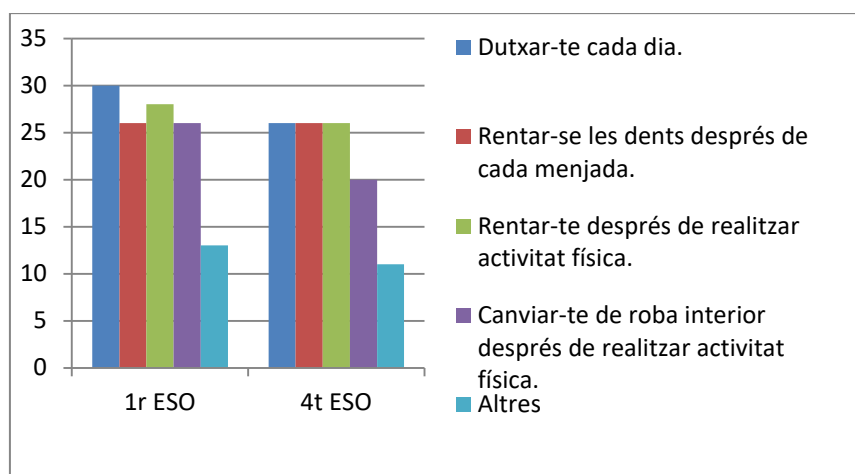


Gràfica 6: Resultats a la pregunta 5 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Pel que fa referencia als hàbits higiènics, podem comprovar tal com indica la gràfica, que tots els alumnes asseguren practicar hàbits higiènics.

6- En cas que sí, marca els que practiques.

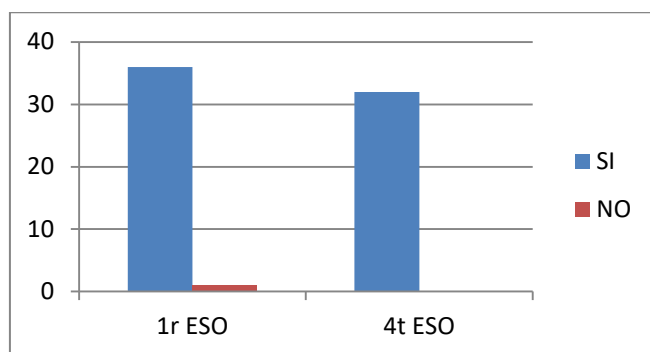


Gràfica 7: Resultats a la pregunta 6 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

De les quatre opcions concretes que donava per elegir, podien marcar totes les que practicaven. Fins i tot trobem l'opció de poder marcar "altres". Els resultats són molt similars entre les quatre respostes i fins i tot entre els cursos de primer i quart d'ESO. Tal com reflecteixen les gràfiques, la competència d'hàbits higiènics està força adquirida.

7- Penses que tots i totes tenen dret a realitzar qualsevol tipus d'activitat física?

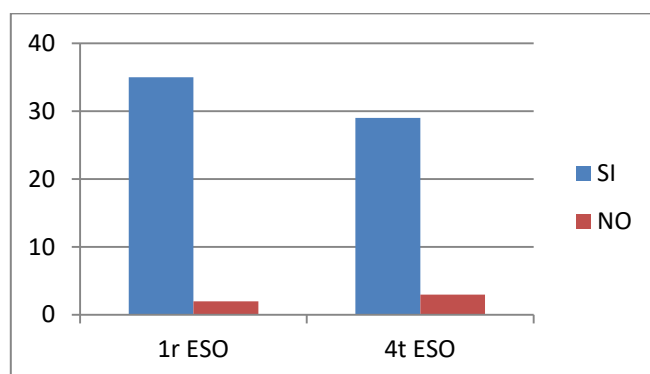


Gràfica 8: Resultats a la pregunta 7 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Tal com surt reflectit a la gràfica 7, tots els alumnes menys un/a pensen que tots tenim dret a realitzar qualsevol tipus d'activitat física.

8- Coneixes i respectes les limitacions físiques i psicològiques dels altres i les teves pròpies?

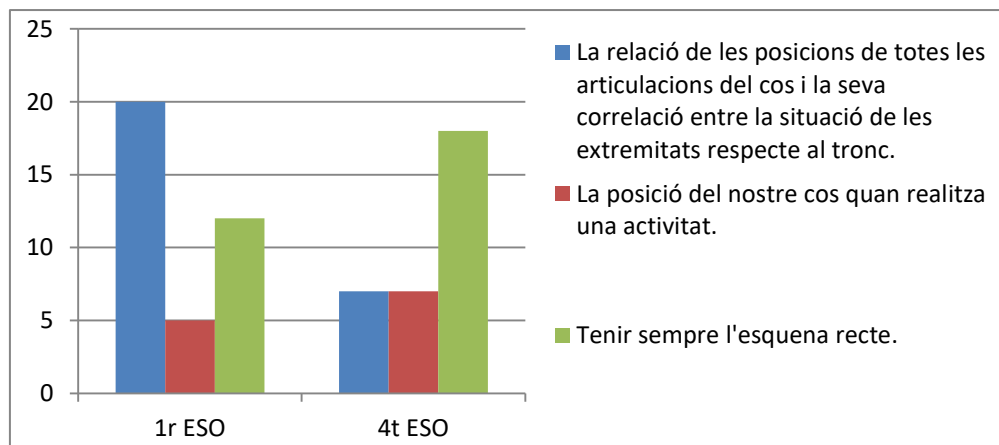


Gràfica 9: Resultats a la pregunta 8 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Els resultats obtinguts ens diuen que els alumnes són conscients de les limitacions físiques i psicològiques dels seus companys/es i de les seves pròpies. Aquest resultat no ens indica que no facin burla d'aquestes limitacions, sinó que són capaços d'interpretar-les i de trobar-les.

9- Què és per tu una postura corporal correcta?

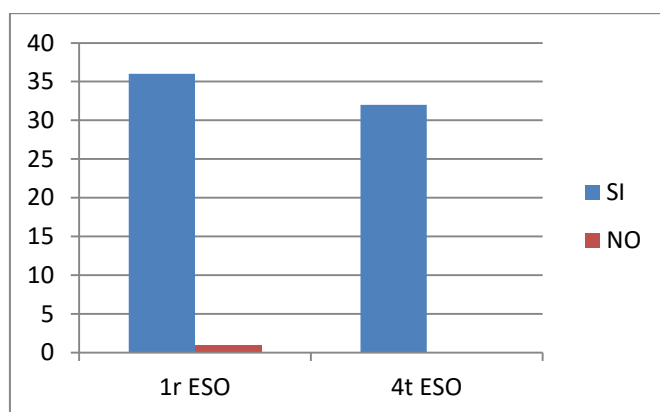


Gràfica 10: Resultats a la pregunta 9 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Aquesta pregunta m'ha sorprès molt per dues raons en concret. Primer de tot, perquè mai hagués pensat que tants d'alumnes respondrien erròniament. I per altra banda, que els alumnes de primer d'ESO tinguessin molt més clar que els de quart que és una postura corporal correcta. Evidentment falta treballar aquesta competència.

10- Penses que la postura que adopta el nostre cos és important a l'hora de conservar la salut?

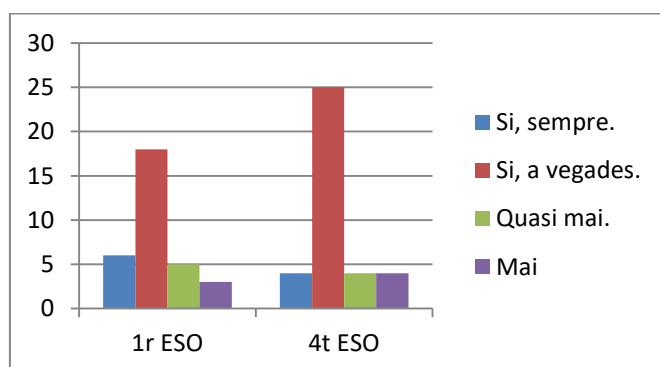


Gràfica 11: Resultats a la pregunta 10 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Per altra banda, a pesar de que la majoria no sap que és una postura corporal correcta, la immensa majoria pensa que adoptar una bona postura, ajuda a conservar la salut.

11- Sabries aplicar els primers auxilis en cas d'una lesió esportiva molt comuna?

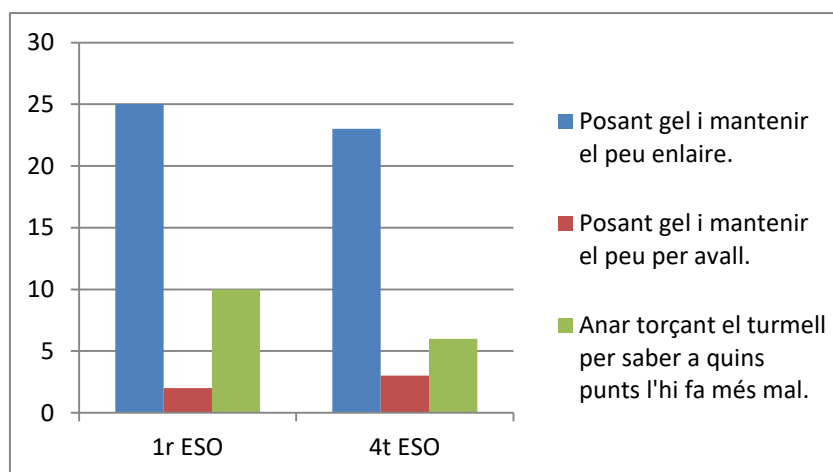


Gràfica 12: Resultats a la pregunta 11 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Tant a primer com a quart d'ESO, els resultats ens indiquen que la gran majoria dels alumnes diuen que a vegades sabrien aplicar els primers auxilis en cas de trobar-se davant una lesió esportiva molt comuna. Els resultats de (sí, sempre), de quasi mai i de mai són mínims comparat amb les respostes de (sí, a vegades). Cal destacar, ja que em pareix sorprenent, que alumnes de primer d'ESO puguin afirmar que sempre sabrien actuar d'avant una situació com la mencionada en la pregunta. Deixa lloc pel dubte.

12- En el cas que un company/a teu es torçés un turmell, com actuaries?

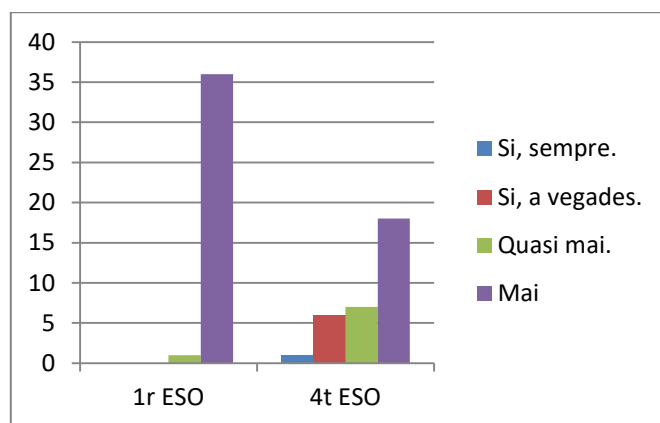


Gràfica 13: Resultats a la pregunta 12 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

El dubte comentat a l'anterior pregunta, seria menys dubte si tenim en compte les respostes obtingudes en aquesta pregunta. La majoria dels alumnes han respost correctament, de com actuarien davant una torcedura de turmell.

13- Consumeixes drogues, alcohol o tabac?

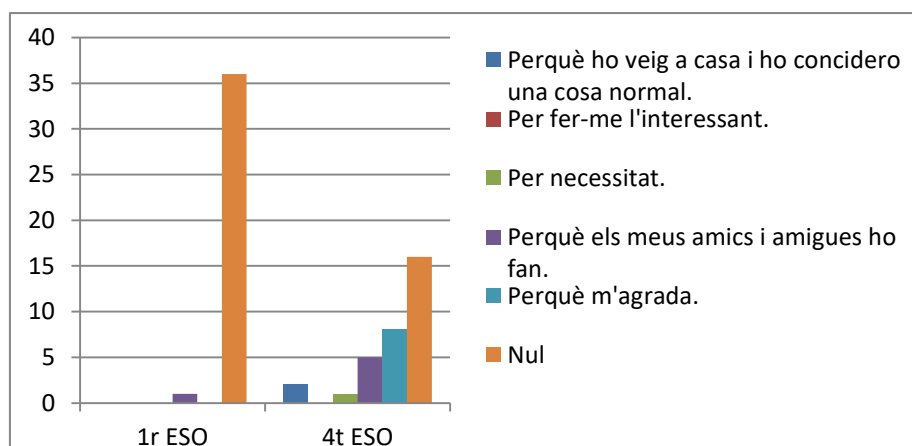


Gràfica 14: Resultats a la pregunta 1 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Aquesta gràfica és molt interessant des del meu punt de vista. Es veu clarament com pel motiu que sigui (motiu que podem saber a la següent pregunta), hi ha una gran diferència entre els alumnes de primer i de quart d'ESO a l'hora de consumir drogues, alcohol i tabac.

14- En el cas que sigui que si, per quin motiu ho fas?

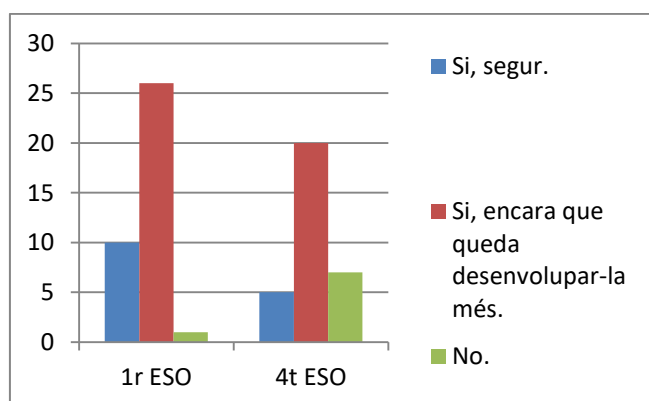


Gràfica 15: Resultats a la pregunta 14 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Els resultats obtinguts, diuen que els que consumeixen, en gran part ho fan perquè els seus amics ho fan i perquè els agrada. Més pocs diuen que ho fan perquè ho veuen a casa o bé per fer-se l'interessant. Sigui pel motiu que sigui, considero força preocupants els resultats d'aquesta pregunta i de l'anterior.

15- L'autonomia d'una persona, és la capacitat o condició de desenvolupar tasques de forma independent. Creus que tens la teva autonomia desenvolupada?

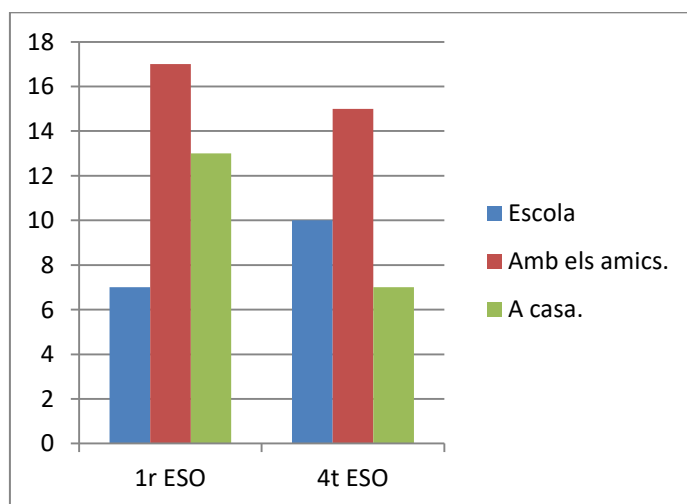


Gràfica 16: Resultats a la pregunta 15 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Com podem veure il·lustrat a la gràfica, la majoria d'alumnes pensa que sí que té la seva autonomia desenvolupada, però que els hi falta desenvolupar-la encara més. Sorprèn que els alumnes de primer diguin que tenen més autonomia que els alumnes de quart. Dic que sorprèn, perquè segurament sigui una afirmació falsa. Consider que la resposta que sí que podrien haver contestat, és la que més alumnes han seleccionat. La de què sí que són autònoms amb algunes de les coses de la vida quotidiana, però que encara els queda desenvolupar la seva autonomia.

16- On sents que ets una persona més autònoma?

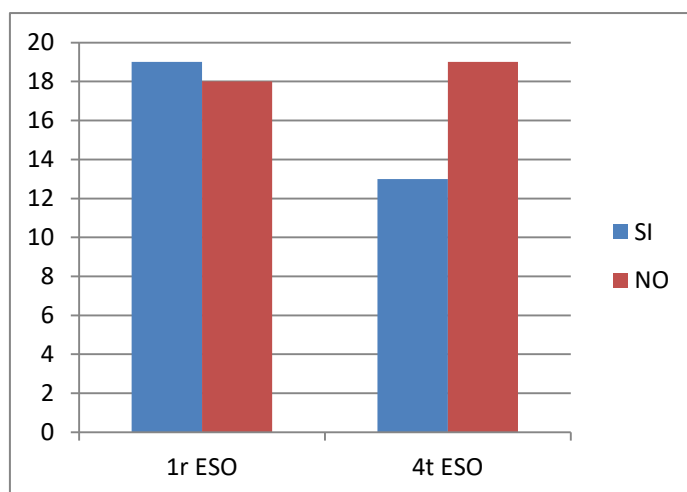


Gràfica 17: Resultats a la pregunta 16 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Tant els alumnes de primer com els de quart, coincideixen que allà on se senten més autònoms és amb la família. En canvi els de primer diuen que ho són més a l'escola que a casa, mentre que els de quart diuen ser-ho més a l'escola que a casa.

17- Les tècniques de relaxació i respiració, són les mateixes?

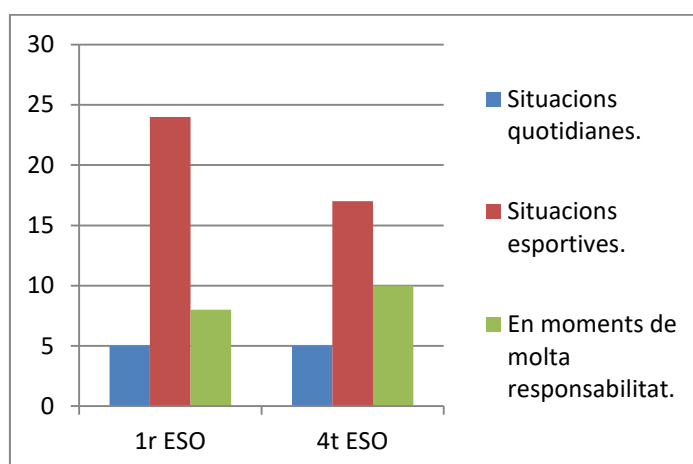


Gràfica 18: Resultats a la pregunta 17 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

En aquesta gràfica veiem com els alumnes no tenen coneixement d'aquestes dues tècniques, ja que quasi la meitat de primer ha respost que si i l'altra meitat que no. Pel que fa als alumnes de quart, hi ha més alumnes que pensen que no són les mateixes tècniques, però molts d'ells afirmen que si ho són.

18- En cas que les apliquis en algunes ocasions, en quines ho fas?



Gràfica 19: Resultats a la pregunta 18 del qüestionari.

Font: Creació pròpia.

Tant primer com quart consideren que quan més utilitzen aquestes tècniques, és en situacions esportives.

Una vegada les gràfiques estan representades i interpretades, és l'hora d'extreure unes conclusions referents a cada una de les competències que he estat parlant al llarg de tot el treball. Aquesta conclusió a de tenir un tant per cent determinat tant si està adquirida la competència com si no hi està. També, s'ha de fer una comparativa entre els resultats de primer i quart d'ESO. Per últim, a partir de la interpretació dels resultats obtinguts diré quines competències estan adquirides i per tant ben treballades a primària i secundària en el cas dels de quart, i quines competències no estan ben adquirides i per tant és necessari treballar-les a través de les actuacions proposades.

COMPETÈNCIES ESPECÍFICAS:

1. Valorar la pràctica habitual de les activitats físicoesportives com a factor beneficiós per a la salut.

El 100% dels alumnes que han realitzat el qüestionari, independentment de si són de primer o de quart, pensen que l'activitat física i la salut estan relacionades. Pel que fa als alumnes de primer d'ESO, un 70'2% pensen que tenen una relació alta, i un 29'8% pensen que aquesta relació és mitjana. Els alumnes de quart, un 75% pensen que la relació entre activitat física i salut és alta, mentre que un 25% pensa que és mitjana. No hi ha cap dubte que aquesta competència teòricament està ben assolida i ben treballada, ja que tots diuen que existeix una relació i molts d'aquests pensen que aquesta relació és alta.

2. Identificar els aspectes bàsics d'una alimentació equilibrada i adoptar una dieta adequada si es realitzen activitats físiques i esportives.

Referent als alumnes de primer d'ESO, un 86'5% sap quina és la definició correcta d'una dieta equilibrada, mentre que un 13'5% no la sap. D'aquests un 70'2% afirma portar una dieta equilibrada, un 27% diu que no i la resposta que falta ha estat nul·la. Pel que fa a quart d'ESO,

un 96'8% reconeix la resposta correcta de què és una dieta equilibrada. D'aquests, un 62'5% afirma portar una dieta equilibrada, mentre que el 37'5 restant diu que no.

Aquesta competència, té la part de reconèixer que és una dieta equilibrada ben adquirida gairebé per tots els alumnes. En canvi, tant els alumnes de primer (27%), com els de quart (37'5%), tenen un nombre bastant elevat d'alumnes que reconeixen no portar una dieta equilibrada. Cal destacar que els alumnes de quart tenen un 10% més d'alumnes que diuen no portar una dieta equilibrada. Aquesta dada ens indica que a mesura que passen els cursos de secundària cada cop mengen pitjor, aquest fet pot ser degut perquè els pares ja no els controlen tant com de més petits, però el que està clar és que la tendència es negativa a mesura que van tornant grans.

3. Practicar hàbits saludables i higiènics per assolir una bona qualitat de vida.

El 100% dels alumnes asseguren practicar hàbits de vida saludable en el seu dia a dia. De les opcions que els vaig donar per escollir, la menys marcada ha estat la de canviar-se de roba interior després de practicar activitat física. Amb les respostes obtingudes puc dir que aquesta competència sí que està ben adquirida tant pels alumnes de primer com pels de quart d'ESO.

4. Reconeixement del mateix cos pel desenvolupament de les seves possibilitats i les seves limitacions.

Tots els alumnes menys un/ alumne de primer, pensen que tots tenim dret a realitzar qualsevol tipus d'activitat física. Aquestes dades m'han sorprès bastant, ja que en aquestes edats, molts nins i nines no respecten l'estat físic o mental dels altres, encara que les respostes afirmen el contrari.

Respecta a les limitacions físiques i psicològiques dels altres i les seves pròpies, un 94'6% dels alumnes de primer diuen que sí que les reconeixen i respecten, mentre que un 5'4% diuen que no. En canvi els

alumnes de quart, un 90'4% diuen que sí mentre que un 9'6% diuen que no.

Pens que aquesta competència també està adquirida en gran part dels alumnes i per tant ben treballada.

5. Conèixer i utilitzar les millors postures i accions motrius pel desenvolupament de les activitats diàries.

Tots els alumnes menys un/a pensen que mantenir una postura corporal correcta ajuda a conservar la nostra salut. En canvi, a l'hora de respondre que és una postura corporal correcta, un 54% dels alumnes de primer han respost la resposta correcta, mentre que un 46% no. Aquí ve la sorpresa d'aquesta competència, només hi ha un 21'8% dels alumnes que hagin contestat la resposta correcta per un 78'2% que han contestat erròniament.

Clarament aquesta competència no està ben treballada, ja que molts dels alumnes ni siquiera sap la definició correcta de què és una postura corporal correcta. Aquesta competència seria un clar exemple de competència mal treballada a primària i que s'hauria de posar una solució a secundària.

6. Conèixer i aplicar les primeres actuacions en el cas de lesions o accidents que puguin produir-se durant la pràctica de les activitats físicoesportives.

La majoria dels alumnes afirmen que a vegades sabrien actuar correctament davant d'una lesió molt comuna.

Davant un exemple de lesió, un 67'5% dels alumnes de primer han respost correctament per un 32'5% que no. Els alumnes de quart, un 72% d'ells han respost correctament per un 28% que no.

A pesar de què hi ha més alumnes que han respost correctament que els que ho han fet malament, considero que aquesta competència s'hauria de treballar més per tal que els alumnes la poguessin adquirir més.

7. Conèixer i avaluar les repercussions de les drogues, alcohol i el tabac en la salut.

Aquesta és clarament una de les competències més perilloses per dos motius: primer perquè la seva mala pràctica pot ser molt perjudicial per a la nostra salut i segon perquè és molt mala de controlar. Pel que fa a primer d'ESO, tots menys un/a afirmen que mai consumeixen cap tipus de droga. En canvi, a quart, hi ha un 44% dels alumnes que diuen consumir algun tipus d'aquestes drogues a tres nivells diferent: a vegades, sempre o quasi mai. D'aquests alumnes, un 7'1% diu que ho fa per necessitat (seria el cas més greu), un 35'7% diu que ho fa perquè els seus amics i amigues ho fan i un 57'2% ho fan perquè diuen que els hi agrada.

Crec que està molt clar que aquesta competència s'ha de treballar molt més per tal de poder reduir aquests tant per cents.

8. Treballar l'autonomia i la iniciativa personal, entenent que cal desenvolupar un coneixement d'un mateix per l'acceptació i la construcció de la mateixa identitat.

Després d'explicar breument que és l'autonomia, un 70'2% dels alumnes de primer diuen que sí que tenen la seva autonomia desenvolupada però que encara els falta desenvolupar-la. Un 27% diu que si, que segur que la tenen desenvolupada. I un 2'8% diu que no la tenen desenvolupada. En canvi, el 62'6% dels alumnes de quart diuen que sí que la tenen desenvolupada però que els hi falta desenvolupar-la més. Un 15'6% diu que la te desenvolupada. I un 21'8% diu que no.

És sorprenent, que els alumnes de primer diguin que tenen més autonomia que els de quart. Probablement és un acte d'immaduresa per part dels alumnes de primer per pensar que sí que són persones autònomes o fins i tot completament autònomes.

Els alumnes de primer diuen que el lloc on se senten més autònoms és amb els amics, seguit de casa seva i acabant per l'escola. En canvi, els de quart encara que la primera opció segueix sent amb els amics la segona és a l'escola i la tercera a casa.

9. Aplicar tècniques bàsiques de relaxació i respiració per reduir les tensions psicofísiques i afavorir l'autocontrol en situacions quotidianes i esportives.

Pegant un cop d'ull a les dues gràfiques corresponents a aquesta competència queda bastant clar que la majoria dels alumnes no coneix aquestes tècniques. El que sí que podem extreure, és que la majoria d'ells diu utilitzar-les en situacions esportives, seguit de moments de molta responsabilitat i finalment en situacions quotidianes.

Un cop realitzat l'anàlisi corresponent, les competències que podem dir que no han estat ben adquirides i que per tant han de ser treballades a través de les activitats proposades són:

- Competència 2
- Competència 5
- Competència 6
- Competència 7
- Competència 9

6.2.4. Actuació

Dins aquest apartat plasmaré les activitats necessàries que hauran de realitzar els alumnes per tal de poder millorar i d'aquesta manera adquirir les 5 competències que a través de l'anàlisi han sortit que no estan adquirides.

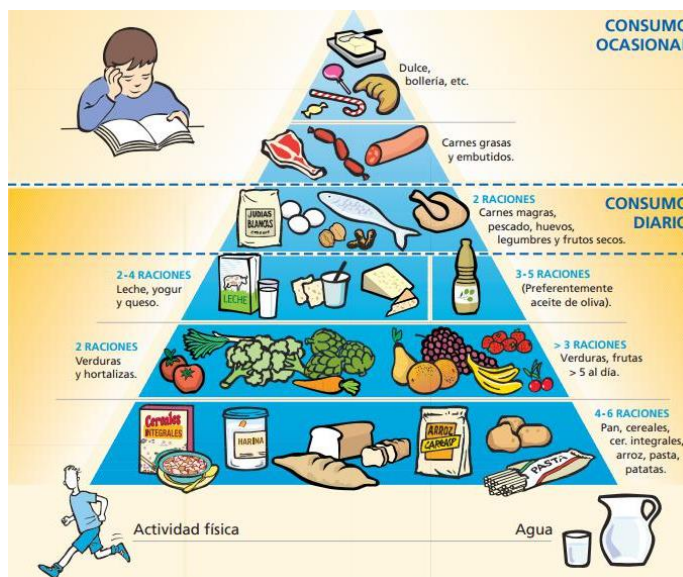
Competència	2
Durada de l'activitat	4 setmanes
Lloc de realització	Dedicar el començament d'una classe per explicar l'activitat. Treball a casa durant les 4 setmanes. Dedicar una classe per l'exposició i el debat.
Explicació i	Després d'haver vist que els alumnes no tenen adquirida què és una dieta equilibrada i de comprovar que no la

desenvolupament de l'activitat

compleixen del tot bé, l'activitat que proposo als meus alumnes és la següent:

Durant el principi d'una classe, els reuniré i diré que durant les 4 setmanes vinents, tindran com a tasca apuntar de manera ordenada tot el que ingereixen diàriament. A més de saber tot el que ingereixen també hauran de posar en quantes vegades ho han ingerit.

Un cop hagin passat les 4 setmanes dedicarem una classe per comprovar si les seves dietes són correctes o no. Això ho podran fer a partir de la taula que els facilitaré:



Il·lustració 1: Piràmide de l'alimentació saludable per adolescents segons la Societat Espanyola de Nutrició Comunitària.

Font: Societat Espanyola de Nutrició Comunitària

Un cop cada alumne tingui la seva autoanàlisi feta, es crearà un debat entre els mateixos alumnes i el professor per acabar d'indicar quin és el camí correcte a seguir per tenir una bona dieta equilibrada.

Competència	5
Durada de l'activitat	Començament d'una classe per realitzar l'explicació. Una setmana per treballar a casa. Un dia de classe per exposar i defensar el treball.
Lloc de realització	Classe/casa.
Explicació i desenvolupament de l'activitat	Durant el començament d'una classe explicaré la importància de tenir una bona postura corporal a l'hora de realitzar qualsevol activitat per senzilla que sigui. A partir d'aquí els alumnes hauran de realitzar una recerca d'informació per tal de poder desenvolupar un treball escrit el qual hauran d'exposar i defensar davant dels altres alumnes. Aquest treball ha de contenir la definició de què és una bona postura corporal i diferents exemples els quals hauran de representar i defensar. També haurà de tenir avantatges que té tenir una bona postura corporal i els inconvenients en cas de no ser així.

Competència	6
Durada de l'activitat	2 classes (una teòrica i l'altra per realitzar un examen)
Lloc de realització	Classe
Explicació i desenvolupament de l'activitat	Dedicaré una classe sencera per explicar tot el que necessiten saber sobre els primers auxilis. Aquesta classe no només serà teòrica, sinó que també hi haurà diferents exemples pràctics en els quals tots els alumnes d'una manera o d'una altra hauran de participar. Després d'aquesta classe els alumnes tindran una setmana per estudiar i preparar l'examen tipus text i l'examen pràctic que es realitzarà a classe.

Competència	7
Durada de l'activitat	2 hores
Lloc de realització	Institut
Explicació i desenvolupament de l'activitat	<p>Per tal de posar solució al consum de drogues o bé per llevar la intriga de provar-les, acudiré a un/a professional el qual ens pugui fer una xerrada informativa que a més d'informar també pugui ensenyar diferents casos reals per tal de intentar fer una mica de teràpia de xoc. És important que durant la xerrada es mencioni el tema social. Molts dels alumnes que comencen en les drogues ho fan per un motiu social. Per tant, s'ha de deixar clar que aquest no és el camí a seguir per introduir-se dins de la nostra societat.</p>

Competència	9
Durada de l'activitat	2 classes
Lloc de realització	Classe
Explicació i desenvolupament de l'activitat	<p>Després d'haver explicat que són les tècniques de relaxació i respiració durant una classe teòrica, dedicarem una classe per posar el que hem après a la pràctica. Realitzarem un circuit el qual tindrà diferents postes dedicades a la precisió i la punteria. Aquest circuit es realitzarà dues vegades. La primera vegada es farà sense posar en pràctica les tècniques explicades el dia anterior. En canvi, la segona vegada sí que es posaran en practica. Es tracta de quan acabi la classe pugui tenir la vivència de comparar entre utilitzar les tècniques i no utilitzar-les.</p> <p>Les postes que jo utilitzaré són les següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tir lliure.

	<ul style="list-style-type: none">- El joc de ferir els pals de la porteria per tal d'anar sumant punts (aquest es farà amb els peus i amb les mans).- Treta de voleibol amb punteria.- Malabars. <p>*Intentar que les activitats que es realitzen ja hagin estat treballades a classe.</p>
--	---

6.2.5. Avaluació

Ja que, per tal de poder fer una bona avaluació, s'ha de realitzar aquest estudi almenys durant 4 anys, i que jo no els tinc, faré una simulació de com si les dades obtingudes pels alumnes de primer a través del meu qüestionari, seguessin les que van obtenir els alumnes de quart quan estaven cursant primer. D'aquesta manera podré simular una avaluació de l'evolució que han sofert els nins i nines d'ençà que cursaven primer fins a quart.

Realitzaré una avaluació gràfica per gràfica (en algun cas ho faré per competència, és a dir, dues gràfiques juntes) dient si el progrés ha estat positiu o negatiu i que en penso jo d'aquest.

Gràfica 2:

Afortunadament en aquest cas no hi ha hagut cap tipus d'evolució, ja que els alumnes, després de quatre anys, segueixen pensant que la relació entre activitat física i salut és del 100%. Crec que és important que quan abans ens adonem que aquests dos conceptes van lligats de la mà serà millor per tota la nostra societat. M'agrada veure que després de quatre anys els alumnes hagin reforçat aquest coneixement.

Gràfica 3:

Pel que fa a aquesta gràfica, podem observar que a pesar que el tant per cent no sigui molt elevat, els alumnes un cop arribats a quart pensen que la relació entre activitat física i salut és més alta del que pensaven anteriorment.

Gràfica 4:

Els alumnes a pesar que ja tenien un bon coneixement sobre que era una bona dieta equilibrada, un cop arribats a quart, hi ha un tant per cent més elevat que coneixen la definició correcta de dieta equilibrada. Això significa que gran part dels alumnes que a primer no ho sabien ara sí que ho saben.

Gràfica 5:

Com podem comprovar a les gràfiques, els alumnes han tingut una evolució negativa amb el pas dels anys. Han incrementat el número d'alumnes que reconeixen no portar una dieta equilibrada. A pesar de tenir clar què és una dieta equilibrada, amb el pas dels anys empitjoren les seves dietes. Això pot venir donat per molts de factors, probablement alguns d'ells siguin: no menjar a casa, el consentiment dels seus pares, el menjar ràpid, etcètera.

Gràfica 6 i 7:

Respecta als hàbits higiènics, podem comprovar que els bons costums que tenien a primer d'ESO de practicar diferents hàbits higiènics la mantenen després de passar els quatre anys. Això significa que els alumnes han estat constants i que han interioritzat aquesta competència.

Gràfica 8 i 9:

Dins aquesta competència hi ha poca cosa per a comentar respecte a l'evolució que han tingut els alumnes. Aquesta es manté gairebé igual que a primer un cop arribat a quart. Només destacar que un cop arribat a quart hi ha una minoria dels alumnes que no reconeix les limitacions dels altres i les pròpies i que abans sí que ho feien.

Gràfica 10:

Aquesta és una de les preguntes que més m'han impactat com ja he dit anteriorment. És preocupant els resultats que s'han obtingut a quart després dels que s'havien obtingut a primer. Podem observar que hem

passat que la majoria dels alumnes sabia definir que era una postura corporal correcta, a trobar-nos que aquests mateixos alumnes després de quatre anys no sabien triar l'opció correcta h per definir-la. Això hem fa pensar que hi ha hagut una pèrdua d'interès total respecte a la cultura de la postura corporal.

Gràfica 11:

En canvi, els alumnes han conservat el pensament de què una bona postura corporal és beneficiós per la nostra salut. Pareixen dades contradictòries, ja que si es pensa que una determinada cosa és important per la nostra salut, el primer que s'ha de fer és saber què és aquesta cosa i saber com portar-la a terme.

Gràfica 12 i 13:

Els resultats obtinguts entre primer i quart d'ESO han estat bastant similars pel que fa al coneixement dels primers auxilis. Apuntar una petita progressió a l'hora de saber com actuar davant d'un exemple pràctic. Com tota evolució, és positiva. Ara bé, aquesta hauria pogut ser més gran.

Gràfica 14:

Com era de suposar (encara que no d'esperar), el consum de drogues alcohol i tabac ha augmentat notablement amb els pas dels anys entre els alumnes. S'ha passat de quasi un 100% de no consum, a trobar bastants d'alumnes que reconeixen almenys fer-ho de tant en tant. Clarament l'evolució negativa és a causa del factor social.

Gràfica 15:

En aquesta gràfica ens trobem que el motiu que al·leguen la gran part dels alumnes a l'hora de consumir drogues, alcohol o tabac, és perquè els hi agrada. Seguidament els resultats indiquen que el segon motiu és pel tema social. Jo penso que la majoria dels alumnes que han contestat

que és perquè els agrada, realment també és pel factor social, ara bé, aquests són els resultats que s'han obtingut.

Gràfica 16:

Aquesta gràfica és força interessant. Els alumnes quan estaven cursant primer pensaven que tenien l'autonomia ben definida. En canvi, podem observar que una vegada arribats a quart i que després d'aquests haurien d'haver desenvolupat encara més aquesta autonomia, pensen que no l'hi tenen o que encara els hi queda temps per acabar de definir-la. Aquest fet ens mostra un augment de la seva maduresa. Com és de suposar un nin o una nina que està cursant primer d'ESO no pot tenir una autonomia ben definida. Un cop arribats a quart, comencen a veure que hi ha molt de camí per davant i moltes coses que encara necessiten aprendre.

Gràfica 17:

En canvi, el fet d'estar en una època adolescent, els alumnes segueixen pensant que el lloc on tenen més autonomia és amb els seus amics i amigues i no a l'escola o a casa. Aquest fet, és perquè com tots sabem, l'adolescència no és una etapa fàcil, per tant, allà on es senten més lliures i per tant més autònoms és amb els amics i amigues.

Gràfica 18:

Respecte als conceptes de relaxació i respiració ens trobem que hi ha una evolució positiva respecte de quan els alumnes estaven cursant primer. Hi ha bastants més alumnes que pensen que no és el mateix una tècnica que l'altre. Ara bé, penso que aquesta evolució hagués pogut ser més notable.

Gràfica 19:

Les situacions esportives segueixen sent les situacions on més utilitzen aquestes tècniques. Cal destacar que ha augmentat el moment d'utilitzar-les en moments de molta responsabilitat.

7. CONCLUSIÓ

Ha arribat el moment de fer balanç de tot el treball fet durant tot aquest temps. Com s'ha pogut veure al llarg del treball, el fet de què els alumnes arribin a l'edat adulta, amb unes bones bases i uns bons hàbits de vida, ho trobo un tema molt interessant i necessari per a la nostra societat. Com tots sabem, un hàbit (sigui positiu o negatiu) no és mal de fer adquirir-lo, però sí canviar-lo. Per tant considero importantíssim adquirir els hàbits correctes com més aviat millor. El màxim inconvenient que he trobat dins el meu treball (igual que la majoria de treballs), ha estat el temps. Per tal de poder realitzar aquest estudi, es necessiten quatre anys dels quals jo no he disposat. El fet de no haver disposat de tot aquest temps, ha fet que hagi hagut de simular les dades de primer d'ESO per tal de poder realitzar la comparativa entre un curs i l'altre.

Considero que si es tenen els quatre anys per treballar amb aquest tema, es pot realitzar un estudi i una intervenció molt beneficiosa pel futur de la nostra societat. Durant aquests, es podria anar veient l'evolució de tots els alumnes any rere any. Una altra possibilitat que ens donaria el temps, seria la possibilitat d'intervenir en més d'un centre educatiu i per tant tenir una mostra molt més gran en la que poder treballar.

Ja per acabar, m'agradaria mencionar i agrair a les persones que més m'han ajudat a fer possible la realització d'aquest treball. Aquestes són el meu tutor de pràctiques Joan Tugores, el meu tutor del treball Marco Alarcón i finalment a tots els alumnes de l'IES Felanitx que han col·laborat per tal de fer possible la realització d'aquest treball.

8. BIBLIOGRAFÍA

- AMPA Escola Arquitecta Gaudí. (2011). Projecte d'hàbits saludables. Recuperat a <http://ampagaudi.blogspot.com.es/2011/03/projecte-dhabitssaludables.html>
- BOE núm. 106 (2006, 4 maig). Disposiciones Generales. Jefatura del Estado. Recuperat a adreça <http://www.boe.es/boe/dias/2006/05/04/pdfs/A17158-17207.pdf>
- BOE núm. 25 (2005, 29 de gener). Disposiciones Generales. Recuperat a <http://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>
- Diputació Barcelona. Tècniques de relaxació. Recuperat a http://www.parcdesalutmar.cat/media/upload_web/pdf/TecnicasRelaxacio_editora_219_417_1.pdf
- Luis, O i Martínez, D () Actividad Física Saludable. Guía para el profesorado de Educación Física. Recuperat a adreça http://www.perseo.aesan.msps.es/docs/docs/guias/guia_profesorado_af_1.pdf
- OMS (2013) Organización Mundial de la Salud. Recupera a adreça <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>
- Pensament de l'alumne sobre l'educació física segons l'edat. (2006). Recuperat a <file:///C:/Users/Josep/Downloads/300523-420931-1-SM.pdf>
- Programació d'hàbits de vida personals. Recuperat a http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1752_EDI/EDI_1752_M03/web/html/media/fp_edi_m03_u4_pdfindex.pdf