

Activitat:

## PROJECTE DE RECERCA

Àrea: Educació Física

4t d'ESO / Curs 2012-2013

Professor: Jordi Zaragozà Anglès

### Temàtica del projecte: **Factors determinants de la salut humana**

En aquesta tasca de recerca els alumnes hauran d'esbrinar, estudiar i desenvolupar tots els factors relacionats en la consecució d'un estat saludable òptim. Un cop identificats cal presentar solucions amb base científica que orientin els hàbits i actituds de forma adient per aconseguir l'objectiu final: aconseguir i mantenir un estat de salut idoni.

#### **Tasca 1: Identificar els factors determinants de la salut humana**

---

- Cercar, identificar i proposar quins són els factors generals determinants de la salut humana.
- Desenvolupar una discussió de grup que permeti esbrinar quins són els factors sobre els que les persones *tenim la capacitat d'incidir mitjançant els hàbits i actituds personals*.
- Redactar un document amb les troballes i les conclusions.

#### **Tasca 2: Identificar les bases de la alimentació humana**

---

- Llegir i analitzar un document de nivell científic sobre alimentació humana. Descàrrega i impressió del document esmentat: *Recomendaciones y alimentación equilibrada en el adulto sano*. (<http://www.efisalut.com/apunts/4eso.html>)
- Ser capaços d'interpretar i entendre els conceptes expressats, cercant a Internet les paraules i conceptes nous.
- Extreure, classificar, ordenar i resumir la base dels continguts expressats en el document.
- Crear un document nou que presenti les conclusions de forma concreta i simplificada.

#### **Tasca 3: Identificar les bases de l'activitat física enfocada a la cerca de la salut**

---

- Classificació de les activitats físiques en base a la consecució d'una millora i manteniment d'un estat físic saludable.
- Diferenciar entre les activitats físiques que cerquen el rendiment esportiu o les que cerquen la consecució de nivells de salut òptims. Analitzar els avantatges i inconvenients de les pràctiques esportives dirigides a la competició o el alt rendiment.
- Determinar les tipologies, freqüències i intensitats de l'activitat física amb l'objectiu d'aconseguir una millora de salut.
- Crear un document que presenti les conclusions.

#### **Tasca 4: Identificar les bases del treball cardiovascular**

---

- Definir que és. Determinar quins són els òrgans afectats pel treball cardiovascular i fer manualment un dibuix esquemàtic acolorit que representi el sistema cardiovascular.
- Determinar quines característiques ha de tenir un treball físic per ser etiquetat de treball cardiovascular.
- Llistar un seguit d'activitats físiques, el més ample possible, que es considerin pròpies del treball cardiovascular.
- Crear el document escrit i il·lustrat pertinent de la tasca 4.

#### **Tasca 5: Identificar les bases del treball muscular**

---

- Definir que és. Determinar quins són els òrgans afectats pel treball muscular.
- Determinar quines característiques ha de tenir un treball físic per ser etiquetat de treball muscular.
- Crear un llistat complet dels principals grups musculars que solen treballar-se per desenvolupar la força muscular i posar dos exercicis de mostra de cada grup muscular.
- Crear el document escrit i il·lustrat pertinent de la tasca 5.

#### **Tasca 6: Creació del document final a presentar**

---

- Mitjançant els documents desenvolupats a les diferents tasques proposades crear el **document únic final** respectant les normes de presentació i protocols propis de tot treball científic: estructuració ordenada i coherent, títol, objectius o resum, conclusions, índex, capítols, numeració de pàgines, capçaleres i peus de pàgina, bibliografia.

#### **Tasca 7: Creació del document de presentació oral**

---

- En base al document final ja imprès, crear un document breu i ordenat que servirà de guia per la exposició oral personalitzada de cada alumne.
- Pràctica rotativa de les presentacions orals de cada individu a la resta del grup.

## Recursos i orientacions pel desenvolupament del treball:

---

1. La documentació esmentada per la tasca 2 és accessible a [www.efisalut.com](http://www.efisalut.com). A l'apartat **Apunts / 4t d'ESO**
2. Els alumnes utilitzaran les eines de cerca a Internet per localitzar la informació i realitzar consultes sobre els continguts. Per a l'accés a Internet s'utilitzaran els ordinador de *l'aula científica* i si no fos possible un portàtil d'accés públic per cada grup. (o un altre mitjà substitutori)
3. Cal una selecció adequada de les fonts d'informació i un registre de les mateixes per fer les cites pertinents.
4. Autosuficiència en la gestió digital de documents:
  - a. Utilització obligada de recursos informàtics de programari lliure: *Open Office*, *Libre Office* o altres per desenvolupar els documents escrits.
  - b. Utilització de recursos informàtics de suport: escàner per traslladar el dibuix del sistema cardiovascular al document digital de presentació.
  - c. Generació de formats digitals d'intercanvi: presentació en format d'impressió digital PDF