



UNITAT DIDÀCTICA

APRENEM A CUIDAR-NOS

NAIARA CULEBRAS, ÒSCAR PAN
IARIADNA VALIENTE

UNIVERSITAT DE BARCELONA - CURS 2021/22

Justificació del tema escollit.	3
Nivell i durada	3
Objectius didàctics	3
Competències	4
Metodologia	5
Fases de la Unitat Didàctica i temporització.	5
6.1 Fase I - ACTIVACIÓ DEL CONEIXEMENT PREVI	6
6.2 Fase II - EXPLORACIÓ DE NOUS RECURSOS	7
6.3 Fase III - POSADA EN COMÚ	9
6.4 Fase IV - AVALUACIÓ	10
Avaluació	11
Conclusions.	11
Annexos	12
Bibliografia i webgrafia.	19

1. Justificació del tema escollit.

El tema central de la unitat didàctica és conscienciar dels bons hàbits i d'una alimentació i nutrició saludables per prevenir, evitar i aprendre a gestionar trastorns de conducta alimentària. Aquest tema ha estat escollit per la seva rellevància en l'actualitat i, concretament, basant-nos en el creixement de casos amb la pandèmia mundial per la covid-19, que no només ha incrementat considerablement la xifra sinó que també s'ha creat un repunt de percentatge de víctimes ingressades en un 20%, segons la Fundació Fita¹, agreujament que implica que 1 de cada 20 adolescents ho pateix. Ambdues malalties són els extrems de tenir uns mals hàbits, tant amb relació a l'alimentació com a la nutrició.

2. Nivell i durada

“Aprenem a cuidar-nos” és una proposta didàctica dirigida a cicle superior, concretament al nivell de sisè. Aquesta elecció es basa en el nivell de complexitat que es vol tractar, atès que considerem que aquest tema s'ha de desenvolupar des d'un pensament crític però com a introducció a la comprensió. Per tant, valorem quart com a un nivell apte per iniciar les bases d'un pensament propi i crític amb consistència que es vagi progressant a través de la millora i l'ampliació al llarg de les etapes educatives. Amb relació a la durada, fem una previsió de 8 sessions, atès que es destinen 2 sessions per cada fase de la unitat didàctica.

3. Objectius didàctics

Cal destacar que per redactar els objectius didàctics ens basem en les competències que es treballen de l'àmbit del coneixement del medi² juntament amb dos objectius de desenvolupament sostenible³; en concret treballem l'ODS 3 (Salut i Benestar) i l'ODS 5 (Igualtat de Gènere). Per una banda, i, òbviament, l'ODS 3 és l'eix central de l'objecte de treball, atès que els TCA¹ es basen en no tenir hàbits saludables ni benestar general. D'altra banda, hem volgut incloure l'ODS 5 perquè segons González Quiñones, J. C., Martínez Caro, D. C., Martínez Muñoz, S. G., & Pinzón Ramírez, J. A. (2017)⁴, conclouen en el seu estudi que les dones són més propenses a patir TCA. De manera que, es pretén tractar la igualtat de gènere des de la salut mental.

A continuació, el llistat dels objectius didàctics que es treballen durant el procés d'ensenyament-aprenentatge. Ens basem en la Taxonomia de Bloom per la seva redacció, que consisteix a establir una jerarquia per classificar els objectius de manera progressiva segons la seva complexitat. Aquesta té un vincle directe amb les fases de l'aprenentatge basat per reptes, que és la metodologia emprada, atès que les fases coincideixen amb els graus de complexitat.

¹ TCA: Trastorn de Conducta Alimentària

Nivell	Objectiu
1 Conèixer	Identificar hàbits i conductes nocives en relació amb l'alimentació i la nutrició
2 Comprendre	Distingir els diversos tipus de benestar Interpretar els TCA des d'una perspectiva de gènere
3 Aplicar	Resoldre situacions de risc mitjançant les eines obtingudes
4 Sintetitzar	Esquematitzar les característiques d'una vida saludable
5 Avaluar	Argumentar els ítems d'un estil de vida sa
6 Crear	Idear un pla d'hàbits beneficiosos per la salut

4. Competències

Fent referència al currículum de l'àmbit del coneixement del medi², aquesta proposta didàctica se centra en la dimensió de salut i equilibri personal, atès que volem remarcar que, tal com diu l'OMS, la salut no només es pot definir com l'absència de malalties i/o invalideses, sinó que és un estat de benestar físic, mental i social que ens permet estar amb plena plenitud per a la vida. Dins d'aquest marc de contextualització, es pretén treballar les tres competències que formen part d'aquesta dimensió.

COMPETÈNCIA	CONTINGUT CLAU
Competència 6. Adoptar hàbits sobre alimentació, activitat física i descans amb coneixements científics, per aconseguir el benestar físic.	<ul style="list-style-type: none"> - Les substàncies imprescindibles per a la vida humana: aire, aigua i nutrients. CC1 - La gestió del temps personal: equilibri entre activitat (mental i física) i descans. CC2 - Els hàbits i costums individuals, familiars, socials i culturals. CC3
Competència 7. Prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, per aconseguir l'equilibri emocional i afavorir la convivència.	<ul style="list-style-type: none"> - La regulació d'emocions i sentiments propis. CC4 - Els canvis físics, personals i relacionals lligats al creixement. CC5
Competència 8. Prendre decisions sobre higiene i salut amb coneixements científics per a la prevenció i guariment de malalties.	<ul style="list-style-type: none"> - Les malalties usuals: símptomes, prevenció, guariment i propagació. CC6

5. Metodologia

Tenint en compte les fases d'una unitat didàctica, es fa servir l'aprenentatge basat en reptes com a metodologia principal, combinada amb el mètode d'experts. D'aquesta manera, apropem situacions de la vida quotidiana a l'alumnat, desenvolupant la capacitat de recerca de solucions òptimes i reals amb la realització d'aprenentatge entre iguals, atorgant d'aquesta manera un sentiment de responsabilitat col·lectiva que serà considerablement útil per a la seva vida futura a la societat.

L'aprenentatge basat en reptes és una metodologia on l'alumnat se'ls planteja una situació problemàtica, amb l'objectiu que ells mateixos i elles mateixes puguin cercar solucions relacionades amb el contingut treballat a l'aula, per vincular-les i traslladar-les a la seva vida quotidiana.

Com veurem en el següent punt, aquesta metodologia s'estructura en quatre fases de realització, on de manera conscient executem un canvi, atès que utilitzem la fase 2 per dur a terme el mètode dels experts. La descripció explícita de les fases la trobem a l'Annex 2.

6. Fases de la Unitat Didàctica i temporització.

Procedim a especificar les fases d'aquesta unitat didàctica segons la metodologia d'ABP². Cal destacar, que la temporalització és una estimació aproximada del temps ideal per acomplir les activitats. No obstant això, es poden sotmetre a modificacions flexibles i adaptades al ritme d'aprenentatge de l'alumnat, així com a les necessitats de cada classe.

² ABP: Aprenentatge Basat en Problemes

6.1 Fase I - ACTIVACIÓ DEL CONEIXEMENT PREVI

En aquesta fase es treballaran els objectius del nivell 1.

ACTIVITAT 1 Debat per a l'introducció dels coneixements previs Títol: ALIMENTA'T					
Descripció	CC ³	Agrupament	Temporalització	Material i recursos	Avaluació
L'alumnat contesta una fitxa amb preguntes prèvies sobre el contingut de la unitat: TCA i alimentació saludable. Posteriorment, es posa en comú les respostes i es dona lloc a un debat per posar en comú les idees.	CC3	Individual / Grup classe	Sessió I - 1h.	Fitxa (Annex 3)	Diari d'aula
ACTIVITAT 2 Presentació del cas Títol: EL CAS DE LA SOPA					
Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
A partir de diferents sopes de lletres s'extreuen paraules clau de diferents casos, i posteriorment han de classificar i identificar els casos segons si es regeixen per bons o mals hàbits (només hi haurà 1 cas que comporti mals hàbits, que serà el cas per dur per fer les següents activitats).	CC6	Petit grup	Sessió II - 1h.	Fitxes amb sopa de lletres Llapis	Diari d'aula
PROBLEMÀTICA: Noia jove que compta les calories que ingereix per àpat, ja que vol seguir una dieta hipocalòrica que ha vist a una revista de moda. La seva família està molt preocupada perquè no menja, oloren que pot ser un cas d'anorèxia.					

³ CC: Contingut Clau

6.2 Fase II - EXPLORACIÓ DE NOUS RECURSOS

Cal mencionar que en aquesta fase s'utilitza la metodologia d'experts. En aquesta fase es treballaran els objectius del nivell 2. Aquest nivell consisteix a comprendre la problemàtica amb més profunditat. No obstant això, l'objectiu "Interpretar els TCA des d'una perspectiva de gènere", tot i que és el tema central d'una de les xerrades, es treballa amb més profunditat a la fase 3, atès que és quan tots l'alumnat pot fer aquesta interpretació dels TCA. Cal afegir que es treballen tots els continguts clau perquè es duu a terme la metodologia d'experts, de manera que cada grup treballa uns CC diferents.

ACTIVITAT 3 Xerrada					
Títol: NUTRIM-NOS!					
Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
<p>Cada grup reduït assistirà a una xerrada diferent segons el seu tema d'expert. L'objectiu és que els membres del grup s'informin com a experts per poder traslladar la informació al seu grup de treball. Les xerrades en qüestió:</p> <ul style="list-style-type: none">• Alimentació Saludable (nutricionista)• Salut Mental (psicòleg/a)• TCA (infermer/a)• Estereotips de gènere i relació amb TCA (psicòleg/a)	CC1 CC2 CC3 CC4 CC5 CC6	<p>4 grups d'experts (cada grup està format per 6 alumnes, 1 de cada petit grup amb el mateix tema de xerrada).</p> <p>Aspecte que trobarem explicat amb més detall a l'Annex 4.</p>	Sessió III - 1h.	<p>Disponibilitat d'aules per fer les diferents xerrades.</p> <p>Suport audiovisual necessari, com material didàctic propi dels encarregats/des.</p> <p>Llibreta per prendre apunts.</p>	Diari d'aula

ACTIVITAT 4 | Investigar i Relacionar

Títol: VINCULAR ÉS VIURE

Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
<p>Aquesta activitat està dividida en dues parts:</p> <p>En primer lloc, cada grup d'experts se centra en l'ampliació d'informació del seu tema. Aquesta recerca d'informació es durà a terme a través d'Internet.</p> <p>En segon lloc, després de trobar la informació adient i necessària els grups d'experts han de relacionar el cas principal (el repte) amb el seu tema específic, d'aquesta manera es comença a vincular la nova informació amb la futura resposta a la problemàtica central.</p>	CC1 CC2 CC3 CC4 CC5 CC6	Grups d'experts	Sessió IV - 1h.	Fonts d'informació fiables. Aules amb ordinadors i espai per agrupar-se (biblioteca). Accés a llibres.	Diari d'aula

6.3 Fase III - POSADA EN COMÚ

En aquesta fase es treballaran els objectius del nivell 3 i 4. En aquests nivells es duen a terme l'aplicació real i la sintetització de la informació rellevant.

ACTIVITAT 5 Posada en comú / Aplicar Títol: JUNTS, SOM MÉS!					
Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
L'alumnat torna als grups de treball inicials, per fer una posada en comú de tota la informació, coneixements i aprenentatges obtinguts al llarg del procés de la unitat didàctica. D'aquesta manera, cada expert exposa a la resta del grup tot el que sap sobre el seu tema específic per compartir així el seu progrés; i a la vegada, tot el grup acaba de completar el seu esquema mental sobre la totalitat dels continguts.	CC1 CC2 CC3 CC4 CC5 CC6	Grups de treball	Sessió V - 1h.	Informació i apunts propis de l'alumnat. Suport audiovisual (si és necessari).	Diari d'aula
ACTIVITAT 6 Sintetitzar Títol: LA CLAU DE LA VIDA					
Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
Després que cada expert hagi informat al seu grup de treball, han d'elaborar un esquema sobre com dur a terme una vida saludable. Aquest esquema l'elaboraran en forma de decàleg sobre les pautes a seguir per tenir un benestar general (mentalment i físicament).	CC2 CC3	Grups de treball	Sessió VI - 1h.	El material i recursos serà a demanda.	Diari d'aula

6.4 Fase IV - AVALUACIÓ

En aquesta fase es treballen els nivells d'objectiu 5 i 6.

ACTIVITAT 7 Coavaluació					
Títol: I tu, com et cuides?					
Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
Una vegada s'hagin presentat els decàlegs de cada grup, es realitza una coavaluació d'aquests entre l'alumnat mitjançant una rúbrica. Aquesta rúbrica tindrà criteris d'avaluació específics, com ara: incloure el benestar físic i mental, bona alimentació i nutrició, espai de descans, una gestió òptima de les emocions i altres ítems a considerar.	CC2 CC3	Grup de treball	Sessió VI - 1h.	Rúbrica de coavaluació (Annex 5)	És una activitat d'avaluació
ACTIVITAT 8 Elaboració d'un tríptic					
Títol: Creem pels altres					
Descripció	CC	Agrupament	Temporització	Material i recursos	Avaluació
Com a activitat final, per recollir tota la informació obtinguda, els i les infants hauran d'elaborar un tríptic digital. Aquest tríptic haurà de ser un pla d'hàbits beneficiosos per la salut mental i física. Posteriorment, aquests tríptics seran útils per la societat, atès que es compartiran amb el CAP del poble, amb l'objectiu que estiguin a disposició de tothom.	CC1 CC2 CC3 CC4 CC5 CC6	Grups de treballs	Sessió VII / VIII - 1h + 1h.	Ordinadors Aplicacions per crear tríptics com ara Canva	Diari d'aula Rúbrica tríptic (Annex 6)

7. Avaluació

En referència a l'avaluació, utilitzem tres instruments:

En primer lloc, s'utilitza un diari d'aula per dur a terme un seguiment de l'evolució progressiva de l'alumnat i, a més, per poder crear un moment de reflexió, introspecció i expressió de sentiments. D'aquesta manera, al final de cada sessió es destinarà un temps per poder omplir les preguntes en qüestió. Aquest diari d'aula serà avaluat pel mestre/a a manera d'evidència de treball de cada alumne per sessió que es tindrà en compte quant a l'implicació actitudinal. Podem trobar el diari d'aula a l'Annex 7.

En segon lloc, a l'activitat 7 "I tu, com et cuides?" s'empra una rúbrica coavaluativa per valorar el resultat de cada grup. Podem trobar la rúbrica a l'Annex 5.

En tercer lloc, per avaluar el tríptic de l'activitat 8 s'utilitza una rúbrica amb criteris d'avaluació específics com a guia de referència, que serà compartida amb l'alumnat des de l'inici de l'activitat. Podem trobar la rúbrica a l'Annex 6.

Finalment, per tal de fer veure a l'alumnat tant el seu propi progrés, com la utilitat de la unitat didàctica, s'efectua un contrast de coneixements mitjançant la reelaboració de la fitxa d'idees prèvies, i la seva posterior contraposició amb les respostes inicials i finals.

8. Conclusions.

Una vegada finalitzada la descripció de la unitat didàctica, procedim a exposar les conclusions del procés d'aprenentatge, així com l'elaboració del treball, amb l'objectiu de realitzar una autoavaluació com a futurs/es professionals del món docent i, a més, per poder afegir altres consideracions del nostre treball.

Creiem que tot i que els objectius han estat molt adequats, és el punt més abstracte i complex de la unitat i, per tant, és un aspecte es podria anar revisant i millorant en posteriors edicions, ja que aspirem a una evolució progressiva i beneficiosa per les nostres carreres.

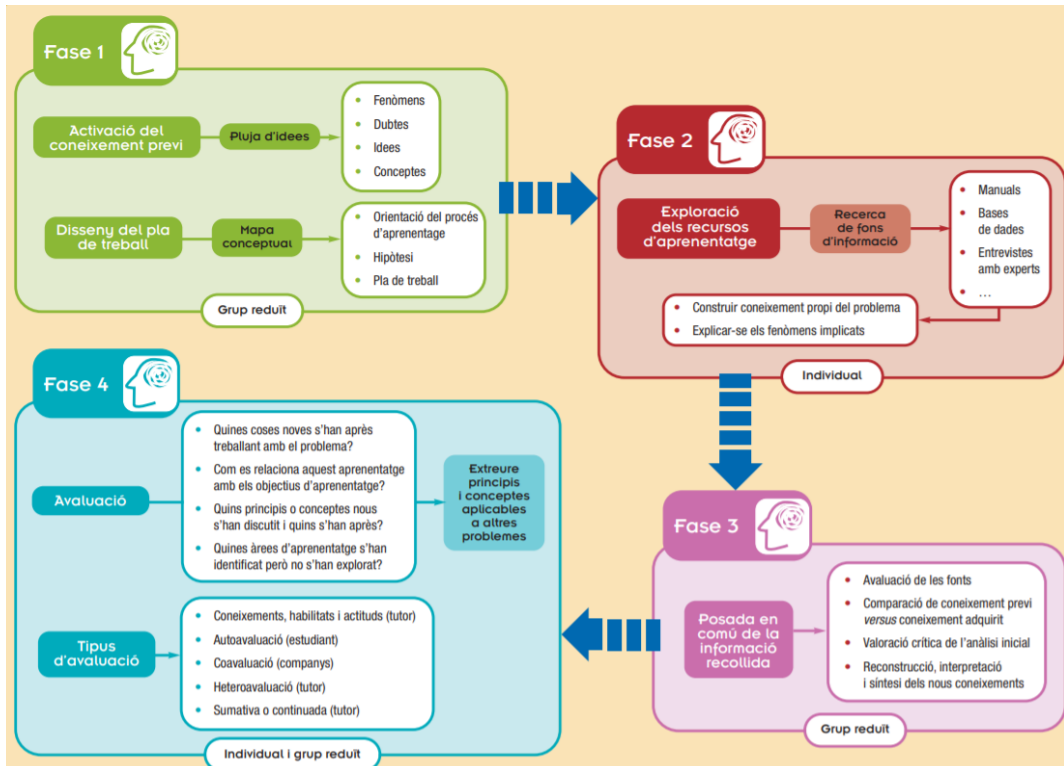
Finalment, en relació amb les propostes de futur i/o millora, ens agradaria afegir variants de les activitats plantejades que incloguin un contacte amb la realitat mitjançant sortides que els apropin a experiències de superació i històries verídiques. Per tant, es podria dur a terme una continuació d'aquesta unitat convertint-la en projecte multidisciplinari, amb tal d'establir connexions didàctiques amb altres àrees del currículum, com per exemple l'Educació Física.

9. Annexos

Annex 1 : TAULA DELS OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE

ODS 3 Salut i benestar Garantir una vida sana i promoure el benestar per a tothom a totes les edats	
Cognitius	L'alumne coneix les estratègies de prevenció rellevants per fomentar la bona salut física i mental i el benestar, com la salut sexual i reproductiva, la informació i la detecció precoç, i la reducció dels riscos.
Socioemocionals	L'alumne és capaç de crear una concepció global d'una vida de salut i benestar i també d'aclarir els valors, les creences i les actituds que hi estan relacionats.
Comportamentals	L'alumne és capaç de planificar, aplicar, avaluar i reproduir estratègies que fomentin la salut, inclosa la salut sexual i reproductiva, i el benestar per a si mateix, per a la seva família i per als altres.
ODS 5 Igualtat de gènere Aconseguir la igualtat entre els gèneres i empoderar totes les dones i nenes	
Cognitius	L'alumne comprèn els conceptes de gènere, igualtat de gènere i discriminació per gènere i coneix totes les formes de discriminació, violència i desigualtat per motius de gènere.
Socioemocionals	L'alumne és capaç de reconèixer i qüestionar la percepció tradicional dels papers de cada gènere en una aproximació crítica respectuosa amb la sensibilitat cultural.
Comportamentals	L'alumne és capaç d'ajudar altres persones a desenvolupar l'empatia entre gèneres i suprimir la discriminació i la violència per motius de gènere.

Annex 2 : ESQUEMA DE LES FASES DE LA METODOLOGIA D'APRENENTATGE BASAT PER REPTES



⁵ Fases de l'ABP

Annex 3 : FITXA ACTIVITAT 1

Nom: _____

Data: _____

ALIMENTA'T

Activitat 1

Consideres que tens una bona alimentació. Per què?

Posa un exemple d'un cas de TCA.

Què és més important, la salut mental o la salut física? Argumenta la teva resposta.

Afecta de la mateixa manera als homes que a les dones els TCA?
Explica per què.

Annex 4 : EXPLICACIÓ ESQUEMÀTICA DEL MÈTODE D'EXPERTS

	GRUP D'EXPERTS (Xerrada)			
GRUPS DE TREBALL	A	B	C	D
1	alumne 1a	alumne 1b	alumne 1c	alumne 1d
2	alumne 2a	alumne 2b	alumne 2c	alumne 2d
3	alumne 3a	alumne 3b	alumne 3c	alumne 3d
4	alumne 4a	alumne 4b	alumne 4c	alumne 4d
5	alumne 5a	alumne 5b	alumne 5c	alumne 5d
6	alumne 6a	alumne 6b	alumne 6c	alumne 6d

Annex 5 : RÚBRICA COAVALUACIÓ ACTIVITAT 7

ÍTEMS	GRAU D'ASSOLIMENT [1 (gens) - 5 (molt)]				
	1	2	3	4	5
Inclou aspectes que tinguin a veure amb el benestar físic i mental					
Parlar d'una bona alimentació i nutrició					
Destaca la necessitat de crear espais de descans					
Considera espais gestió emocional					
Bona presentació i estructuració					
Té en compte tots els temes treballats a classe					

Annex 6 : RÚBRICA AVALUACIÓ ACTIVITAT 8

ÍTEMS	GRAU D'ASSOLIMENT [1 (gens) - 5 (molt)]				
	1	2	3	4	5
Inclou aspectes referents a una vida saludable					
Les pautes son coherents amb els temes treballats					
Es presenten solucions òptimes					
S'aporten recursos útils d'atenció a la salut mental					
S'exposen estratègies de gestió i prevenció					
Utilització de diferents recursos digitals					
Bona presentació i estructuració					
Mostra una utilitzat de cara a la societat					

Annex 7 : DIARI D'AULA



Nom: _____ Data: _____

Sessió: _____

DIARI D'AULA

Què has après?	Has pogut acabar totes les tasques?

Amb quins aspectes has tingut dificultats? Com les has superat?

Com t'has sentit durant la realització de les tasques?

10. Bibliografia i webgrafia.

- ¹ F. (2021). *Fitafundacion*. fitafundació. <https://fitafundacion.org/>
- ² Departament d'Ensenyament & Generalitat de Catalunya. (2015). *Àmbit de coneixement del medi. Medi natural. Medi social i cultural*.
- ³ Centre UNESCO de Catalunya & Organització de les Nacions Unides per a l'Educació, la Ciència i la Cultura. (2017). *Educació per als Objectius de Desenvolupament Sostenible*. <https://catesco.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3-per-als-objectius-de-desenvolupament-sostenible.pdf>
- ⁴ González Quiñones, J. C., Martínez Caro, D. C., Martínez Muñoz, S. G., & Pinzón Ramírez, J. A. (2017). Relación entre trastorno de conducta alimentaria y género y familia en adolescentes escolarizados, Suba (Bogotá). *Carta Comunitaria*, 25(143), 29–35. <https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v25.n143.81>
- ⁵ Font Ribas, A. (2011). *Fases de l'Aprenentatge Basat en Reptes* [Esquema]. Universitat de Barcelona. Metodologies actives i TIC per a la millora docent i de l'aprenentatge. https://www.ub.edu/portal/documents/814711/1219160/ABP_EXTENS.pdf/0fdf43c5-2dec-46d3-91ee-86f1ea09cc1f

