



Institut Guillem Catà

**“Dia internacional de la fruita.
La fruita, una font d’energia per al cos”**

“Llimojocs”



Dia internacional de la fruita

La fruita, una font d'energia per al cos



Objectius:

- ✓ Sensibilitzar als estudiants perquè consumeixin més fruita durant el dia.
- ✓ Conèixer la composició de la fruita.
- ✓ Conèixer els beneficis de la fruita per al nostre cos.
- ✓ Realitzar diferents àpats en què l'element principal és la fruita.
- ✓ Fer plats creatius amb la fruita. ✓ Fer jocs lúdics sobre la fruita.

Resum de la proposta

Proposem realitzar el dia internacional de la fruita a l'institut. Ho faríem l'últim divendres del mes de maig, de cara al bon temps. Prepararíem diversos plats en què l'element principal és la fruita. Per sensibilitzar als nostres companys de les altres classes que la fruita és important per al nostre cos, faríem al pati un bufet lliure. Els alumnes es passejarien i tastarien els plats fets per nosaltres i alhora hi hauria tríptics explicant la composició de la fruita i les seves principals funcions. Hi hauria també un parell de jocs per als alumnes de 1r d'ESO.

Descripció de la proposta

Aquesta proposta neix de la nostra observació. Ens hem adonat que molts joves no mengen fruita, alguns ni tan sols una simple peça. Davant d'aquesta fet, hem decidit crear el dia internacional de la fruita que es realitzaria l'últim divendres del mes de maig al pati de l'institut.

Perquè el dia internacional sigui un èxit i perquè els nostres companys s'adonin que la fruita és essencial per al cos, faríem, primer de tot, un treball de

sensibilització a les aules durant l'última setmana del mes de maig (de dilluns a dijous).

En petits grups, elaboraríem tríptics explicant els beneficis de la fruita per al nostre cos i els repartiríem a totes les classes de l'institut des de 1r d'ESO fins a 4rt d'ESO. Després, elaboraríem una presentació (powerpoint) en què explicaríem la composició de la fruita d'una manera simple i entenedora (les principals vitamines que contenen, les sals minerals, la fibra dietètica, els aromes...). Informaríem que algunes fruites ajuden a combatre malalties de l'aparell digestiu com ara el restrenyiment o la diarrea, o fins i tot, malalties cardiovasculars.

A més a més, faríem recomanacions. Per exemple, els nens haurien d'ingerir dues peces de fruita al dia i als adults, 4. Per fer això, el nostre grup es dividiria en petits grups i cada petit grup escolliria una classe per fer la presentació. Aquestes petites explicacions es realitzarien durant al matí. Al final de l'explicació els diríem que el divendres a l'hora del pati hi haurà un bufet lliure en què l'element en comú de tots els nostres plats és la fruita.

Un cop feta l'explicació i donat els tríptics als alumnes del nostre centre, passaríem a la segona fase que seria fer conèixer "El dia internacional de la fruita".

Per això, elaboraríem cartells anunciant "El dia internacional de la fruita" i escrivint el seu eslògan "*La fruita, una font d'energia per al cos*". Com que l'institut té facebook, twitter i la seva pàgina web, penjaríem allà la informació sobre la nostra campanya de sensibilització i sobre el dia internacional de la fruita.

En aquest dia es tractaria de fer un bufet lliure a l'hora del pati i que tothom tastés els nostres plats que hem elaborat amb molta cura. Damunt la taula hi hauria també fullets informatius sobre els beneficis de la fruita per al nostre cos.

Què faríem?

- ✓ Portaríem **diverses peces de fruita per tastar** i que estiguessin tallades com el plàtan, la poma, la pera, la taronja. Podríem portar també fruita exòtica com el mango i la papaia.
- ✓ Faríem **brotxetes o pinxos de fruita**.
- ✓ Faríem **amanides de fruita**.
- ✓ **Sucs i batuts**.
- ✓ **Sorbets de fruita**.
- ✓ **Macedònia**.
- ✓ **Gelats de fruita** (de síndria, per exemple).
- ✓ **Llesques de pa i crêpes amb melmelada de maduixa, de taronja...**
 - ✓ **Pastissos de fruita** (com ara pastís de cirera o de poma).

L'important és que els alumnes coneguin la fruita, ja sigui des d'un punt de vista culinari, ja sigui des d'un punt de vista nutricional.

A més a més, podríem fer jocs lúdics amb la fruita amb els alumnes de 1r d'ESO. Per exemple:

- ✓ **El joc del tastet:** Els alumnes tenen els ulls tancats i els donem un tros de fruita que han de tastar i han de reconèixer de quina fruita es tracta.
- ✓ **El joc del tacte:** En una bossa, posem diverses fruites i els alumnes amb els ulls tancats han d'agafar la fruita i reconèixer-la.
- ✓ **El joc de l'olfacte:** Els alumnes continuen tenint els ulls clucs i han d'olorar la fruita i identificar-la. És una manera de conèixer els diferents aromes de la fruita.

Motiu de la proposta:

Hem triat aquesta proposta perquè és una proposta saludable i atractiva. La fruita és doncs necessària per a tothom i conté moltes vitamines. A més a més, ens agradaria que la gent s'adonés de la seva importància per al nostre cos.

Defensa de la proposta:

Pensem que la nostra proposta és interessant perquè incorporem, no només, informació sobre la importància de la fruita per al nostre cos, sinó que també, la fem tastar. Per elaborar el dia internacional de la fruita, hi ha molta feina a fer. No obstant això, la tasca és engrescadora i divertida perquè cuinem i fem alhora els sucus i batuts. Treballem en equip i, al mateix temps, preparem jocs per als més petits de l'institut. Es tracta doncs d'una activitat de sensibilització al consum de la fruita.

LLIMOJOCS

Pensàvem que no tindríem temps per redactar la nostra proposta, ja que al realitzar el programa exprés aquesta darrera setmana teníem poques hores, al final ho hem aconseguit. Som un bon equip!

Breu resum

Vam realitzar un seguit d'activitats per dinamitzar el pati del nostre Institut.

Vam fer grups i cada grup va preparar una activitat, i la va presentar als alumnes fent uns cartells i els la explicàvem personalment.

Després de realitzar l'activitat els vam obsequiar amb una llimonada casolana i refrescant. D'aquesta manera ingerim suc de fruita amb aigua i recuperem l'equilibri hídric després de moure'ns.

Vam aconseguir el nostre objectiu : nosaltres ens vam moure i divertir, els companys també i el professorat ens va felicitar per la feina feta. Estem molt contents i el proper any volem implantar-la per aconseguir diners pel viatge de final de curs.

Objectius

Són els següents:

- 1- Que quan els alumnes surtin al pati estiguin mes actius.
- 2- Guanyar diners pel viatge de fi de curs.
- 3- Que els alumnes ingereixin l'aigua necessària amb un beguda sana.
- 4- Fer que els alumnes beguin mes suc natural en comptes de suc comercials.

- 5- Que facin mes activitat física en grups.
- 6- Que es coneguin entre diferents nivells 1r ESO, 2n ESO i facin nous amics.
- 7- Que el professorat participi en els jocs en comptes de estar vigilant als alumnes durant l'hora del pati. Si no cal vigilar-nos ells també poden participar.
- 8- Guanyar diners per fer el viatge de final de curs.

Descripció de la proposta

Els alumnes de 3r B ens vam dividir en grups i van començar a sorgir idees de les coses que podíem fer per millorar els hàbits alimentaris i de moviment físic.

Vam apuntar totes les propostes en la pissarra i vam començar a votar les millors propostes. La proposta guanyadora en principi va ser la de preparar activitats al pati, perquè tothom fes esport.

Una de les coses que ens preocupava més era què caldria fer perquè les estones de pati els alumnes estiguéssim més actius, un pati on fer esport i poder-se moure's.

Som conscients que del total d'alumnes de l'escola tan sols un 5 % realitzen activitats que impliquin moviment. La resta seiem i parlem però no ens movem, continuant d'aquesta manera amb la dinàmica estàtica de les classes.

També volíem adjuntar la proposta d'augmentar el consum de fruita però el nostre Institut té un bar a on vénen fruita, sucs de taronja i batuts, i es clar no els podem fer la competència.

Llavors se'ns va ocórrer que no fan llimonada que també conté fruita (tot i que no molta quantitat), però és una beguda sana i refrescant que també pot augmentar la ingesta d'aigua en nois i noies que no en veuen gaire.

Els jocs que vam preparar són senzills i divertits. Hem utilitzat material que tenim a l'Institut: Cordes, pilotes... i de casa hem portat un megàfon de juguina, mocador, espremedors i gerres.

Realització de la proposta

Vam preparar un cartells a l'aula de dibuix per poder cridar l'atenció de tothom i que s'animessin a fer activitats i esport amb nosaltres, i els vam enganxar per tota l'escola.

Amb l'ajuda d'un petit megàfon també els van anar anunciant.

Les activitats és van fer al primer pati de 20 min.

Vam fer una varietat de activitats com: Rei de la pista, Salt a la corda, Basquet, El mocador...

Us descrivim algunes d'elles:

EL MOCADOR

Un jugador sosté el mocador i condueix el joc. La resta es divideix en dos grups.

Al terra es tracen tres línies paral·leles separades uns set metres. En un extrem de la línia central es situa el noi/a amb el mocador.

Cada jugador té un número assignat.

El conductor del joc diu un número i els jugadors que el tenen assignat intenten agafar el mocador i tornar a la seva línia sense que el contrari l'agafi.

Quan un jugador és eliminat un altre company agafa el seu número. El conductor del joc va dient números fins que tots els jugadors d'un dels equips queda eliminat.

Els guanyadors són obsequiats amb una llimonada.

BASQUET 3X3

Partit de basquet de tres jugadors contra altres tres. Nosaltres fem d'àrbitre i guanya el que fa més punts.

Si el que fa d'àrbitre es veu capaç de conduir el partit poden jugar més jugadors.

Els guanyadors són obsequiats amb una llimonada.

FUTBOL

És un partit de futbol clàssic.

Els guanyadors són obsequiats amb una llimonada.

A MATAR

Es dibuixa un camp rectangular i es divideix per la meitat.

Es fan dos equips.

Comença la partida amb la pilota en poder d'un dels dos equips. El jugador que la tingui la llançarà intentant tocar a algú de l'equip contrari. Tots els jugadors hauran d'estar dins dels límits del seu camp.

Si la pilota toca un jugador i després cau a terra, a dins el camp d'aquest jugador, aquest queda mort.

Cada equip envia als seus jugadors al final del camp contrari que és "el camp dels morts". Si un jugador mort mata un contrari se salva i torna al seu camp.

S'acaba quan moren tots els jugadors d'un equip.

Els guanyadors són obsequiats amb una llimonada.

SALT DE CORDA

Tres jugadors salten amb la seva corda individualment. Guanya el que aguanta més estona.

MIRA QUI SALTA

Corda rodada per dues persones. Guanya el que salta més vegades.

En un principi les vam triar en funció del material que teníem a l'escola, com ja hem dit abans i el dia anterior els vam demanar als professors. També ens vam repartir el material que havíem de portar de casa.

Vam repartir el pati en diferents espais segons l'activitat. Això no és cap problema per nosaltres ja que tenim un pati molt gran. I dues pistes, una de basquet i altra de futbol.

Si fa calor també tenim la zona del pins a on hi ha molta ombra.

A més a més el dia abans vam comprar garrafes d'aigua natural i llimones i vam preparar llimonada. D'aquesta forma preniem una beguda refrescant natural i els alumnes no compraven llaunes de refrescs al bar de l'Institut. Es cert que hi vam tirar una mica de sucre morè però també és bo consumirne ocasionalment i deixar de consumir llaunes que venen al bar.





La persona guanyadora del salt de la corda va fer 110 salts!

Avaluació de la proposta

Aquestes activitats van anar molt bé. Molts nois/es és van animar a jugar amb nosaltres i els hi va agradar molt. Ens demanaven contínuament quan ho tornariem a fer... i encara ens ho demanen!

Vam constatar que els jocs més senzills eren els que tenien més èxit. Els professor també ens van felicitar sobre tot per l'entusiasme que encomanàvem als nois i noies del nostre institut.

L'únic inconvenient es que no vam aconseguir engrescar alumnes de batxillerat ni als de cicles formatius. Haurem de pensar altres jocs per ells, tot i que sabem que és difícil.

Com que era una prova pilot donàvem la llimonada gratis però el proper any quan implantem aquesta activitat a l'hora del pati mirarem de guanyar diners pel viatge de quart de l'ESO de la següent forma:

- Vendre les llimonades a preu econòmic però amb un petit marge de benefici.
- Donar-la en vasos de plàstic reciclables que es puguin rentar.

- Per motivar més a la gent, si ens compren 4 gots de llimonada, n'obtindran un de gratis, i nosaltres controlarem cada got venut.
-
- Parlar amb la direcció de l'escola per veure si podem treure uns diners d'alguna subvenció per exemple de l'ajuntament... per la dinamització del pati.

Tot plegat seria com una primera feina!

Defensa de la proposta

Creiem que aquesta proposta es bona perquè té aspectes relacionats amb tot el que ens ha ensenyat el programa TAS. El programa TAS ens ha ensenyat que a l'hora del pati és bo fer activitat física. Aquesta activitat està enfocada perquè tots els alumnes s'ho passin bé fent exercici en forma de jocs com saltar a la corda, partits de bàsquet o de futbol... Quan fem aquesta activitat física perdem moltes sals minerals. Llavors la nostra idea creiem que es bona perquè quan hem acabat aquestes activitats tenen ganes de beure alguna cosa refrescant, i perquè la gent no es comprí una beguda amb sucres i no sana hem pensat donar un got de llimonada o sucs natural. Sense fer competència al bar de l'Institut. Llavors cobraríem un preu mínim i raonable. Els diners recollits serien per el viatge de fi de curs dels alumnes de 4t d'ESO. Cada any alguns alumnes no poden anar de viatge per que val molts diners i això seria una forma d'ajudar-nos a anar tots plegats.

Una altre cosa bona d'aquesta proposa és que tots els que participessin en les activitat poden relacionar-se millor i fer nous amics, especialment els nens de 1r d'ESO que són nous i no es coneixen. Fent aquesta proposta aconseguiríem fer l'activitat física a l'hora del pati i menjar sà.

També volem afegir alguna activitat de hip hop, zumba perquè algunes noies de la classe en saben molt i moltes noies de l'escola els agrada molt ballar.

A més a més si aconseguíssim guanyar la cuina podríem fer durant "les jornades del CATÀ EN ACCIÓ", uns dies a on a l'escola es fan activitats diferents de les habituals preparades per professors de ESO, Batxillerat i cicles formatius. més activitats de cuina saludable, i ensenyar als nois de l'escola els plats que som capaços de fer.

També hem pensat que podríem realitzar la caminada amb el WIKILOC que vam preparar.



CAMINADA



CREP DE MERMELADA CASSOLANA



BATUT DE FRUITES