

<b>Font: Programa <i>What's up</i> (Obertament)</b>	
<b>Títol</b>	
<b>Activa el teu benestar</b>	
<b>Objectiu de Sana Ment que es treballa</b>	<b>Matèries des d'on es pot implementar</b>
<b>Objectiu 1</b> Promoció de la salut mental personalitzada, accessible i prioritària	Àmbit de l'educació física
	<b>Temps</b> 2 sessions
<b>Paraules clau</b> Benestar físic, benestar mental, relaxació, activitat física	<b>Enllaç web</b> <a href="https://comvas.org/">https://comvas.org/</a> (registre previ) Menú → Materials → Centre de secundària i/o personal docent → Descarrega't la guia per a l'equip de coordinació → Situacions d'Aprenentatge de 3r de l'ESO → <b>Situació 7</b> (Veure les instruccions per al registre sota la taula)
<b>Resum breu</b> Un dels principals objectius d'aquesta activitat és el reconeixement per part dels joves de la importància de l'exercici físic en el benestar tant físic com emocional. Es planteja una part teòrica en la qual s'exploren els beneficis de l'exercici físic i s'inicia una pluja d'idees per recollir activitats per a un públic diana concret (que pot ser el mateix grup classe), que puguin beneficiar la seva salut mental. A partir d'aquí es proposa una sessió pràctica enfocada a un treball de relaxació en la qual s'exploraran dues tècniques diferents.	
<b>Exemples d'indicadors d'avaluació</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'alumnat ha integrat els beneficis de l'exercici físic.</li> <li>- L'alumnat proposa activitats per millorar el seu benestar físic i mental.</li> <li>- L'alumnat ha interioritzat el funcionament de les tècniques de relaxació.</li> <li>- L'alumnat manifesta que està més tranquil després de fer la pràctica de relaxació.</li> <li>- L'alumnat mostra interès per mantenir la pràctica en un futur.</li> </ul>	

**Instruccions per a accedir als recursos d'Obertament**

1. Aneu a l'enllaç: <https://comvas.org/>
2. Cliqueu a **Iniciar sessió** i **registreu-vos**. Un cop fet, us hauran d'aprovar el registre, per tant no serà un accés directe (poden trigar 24h).
3. Un cop us hagin aprovat el registre, **Inicieu sessió**.
4. Desplegueu el **Menú** i seguiu la següent ruta: Materials → Centre de secundària i/o personal docent → Descarrega't la guia per a l'equip de coordinació
5. Seleccioneu l'enllaç "**Situacions d'Aprenentatge de 3r de l'ESO**" i busqueu el recurs que desitgeu veure.