

# Títol: Cos i emocions

Font: Programa What's up (Obertament)



## Quins objectius i factors de SanaMent es treballen?

**Objectiu 1.** Promoció de la salut mental personalitzada, accessible i prioritària.

**Objectiu 5.** Prevenció del consum de drogues i addicció a les pantalles.

### Factors:

- Treballar l'educació emocional.
- Exercici físic.

**Nivell educatiu:** CS primària, 1r i 2n d'ESO

**Matèries:** Educació física.

**Temps:** 2 sessions.

## Fitxa Activitat

Trobareu el desenvolupament de l'activitat al següent enllaç: [What's Up » Com vas de salut mental?](#) Cal registre previ, segueix les instruccions a continuació per a registrar-vos:

### 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 segueix la següent ruta: Materials → Centre de secundària i/o personal docent → Descarrega't la guia per a l'equip de coordinació.
5. A l'apartat "**Situacions d'aprenentatge 1r d'ESO**", selecciona l'enllaç "**Situació 4: Cos i emocions**".

## Paraules Clau

BENESTAR EMOCIONAL, EXPRESSIÓ CORPORAL, RELACIONS CONSTRUCTIVES, EXERCICI FÍSIC

## Resum breu

*Cos i emocions* és una situació d'aprenentatge que es desenvolupa en la matèria d'Educació física. L'objectiu és transmetre a alumnat i família que l'educació física va molt més enllà del concepte de moviment i que inclou, dins del seu desenvolupament, tenir en compte la singularitat emocional de les persones. Es proposa representar situacions on apareixen sentiments i emocions a partir de tres exercicis:

- **Exercici 1:** Mims rebels (en parelles) – 5 min. Una persona de la parella fa de mim i busca la reacció de l'altra a través del llenguatge gestual.
- **Exercici 2:** Emocions (individual i dins del grup) – 15 min. Es representen situacions i emocions que s'han de d'endevinar per la resta del grup.
- **Exercici 3:** Vet aquí (en grup i amb posada en comú intergrup) – 15 min. Es representen contes populars amb un desenvolupament o un final alternatiu.