

# DIARIO DE APRENDIZAXE

## Un plan perfecto

Educación Física | 6º EP



**Nome:**

Área: Educación Física

Curso: 6º EP

Grupo:

FASES DO PROXECTO (Marca as que vas superando)	Marca
Fase 1: Misión de urxencia	
Fase 2: Atando cabos	
Fase 3: Tira do fío	
Fase 4: Tecendo un gran plan	
Fase 5: <i>Patchwork</i>	

## FASE 1: Misión de urxencia

Nesta **primeira fase**, presentamos o reto da situación de aprendizaxe. Agora, no teu diario debes pensar e escribir sobre “que” e “como” aprendiches nesta fase.

Non teñas présa, non o fagas ao chou, faino con sentidiño. Lembra, reflexiona e escribe con sinceridade para coñecer os teus puntos fortes e débiles e así, mellorar a túa aprendizaxe.

### Aprendo

O reto consiste en:

.....

.....

.....

.....

☐

O reto chamoume a atención.

☐

O reto non me parece interesante.

Creo que o reto pode achegarme aportarme cousas positivas porque:

.....

.....

.....

.....

O que menos me gustou do reto foi:

.....

.....

.....

### Reflexiono

Na presentación do reto hai unha serie de riscos para a saúde dos que penso o seguinte:

.....

.....

.....

.....

.....

A elaboración dun plan de vida activa e saudable pode achegarme a min e a miña familia:

.....

.....

.....

.....

Teremos que elaborar un plan de mellora de hábitos saudables e de vida activa traballando en equipo e isto a min paréceme...porque:

.....

.....

.....

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos na clase foron:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 2: Atando cabos

Xa rematamos a **segunda fase**. Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

### Aprendo

Cando escoito a palabra benestar penso en:

.....

.....

.....

.....

	Xa sabía o que é a Posición Lateral de Seguridade		Non sabía o que son os hábitos non saudables
	Xa sabía o que é hixiene postural		Non sabía o que é un <i>prato de Harvard</i>
	Coñecía o significado de PAS		Non sabía a importancia que tiña durmir ben

### Reflexiono

As tarefas que máis me gustaron nesta fase foron:

.....

.....

.....

.....

Os coñecementos que teño sobre os primeiros auxilios son os seguintes:

.....

.....

.....

.....

Dinme conta de que hai cousas que fago habitualmente e que poden ser prexudiciais para a miña saúde como:

.....

.....

.....

.....

O meu almorzo normalmente consta de... e penso que (é/non é) saudable porque...

.....

.....

.....

.....

## Valoro

Valoro o que me **esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

Valoro o que **aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos son:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 3: Tira do fío

Xa rematamos a **terceira fase**. Agora tócache reflexionar no diario como a afrontaches e reflectir a maneira na que aprendiches.

Recorda, non hai présa, faino con calma e pensa antes de escribir. É a mellor maneira de coñecer como aprendes e progresar.

### Aprendo

Nesta fase adquirirín os seguintes aprendizaxes que non tiña:

.....

.....

.....

.....

Si		Non
	Lín e fixen as tarefas relacionados co benestar	
	Lín e fixen as tarefas relacionadas coa alimentación	
	Lín os apartados relacionados cos distintos tipos de hixiene	
	Lín as recomendacións sobre os hábitos e rutinas do sono	

Facer os distintos retos cooperativos cos meus compañeiros/as pareceume:

.....

.....

.....

.....

.....

Algunhas recomendacións que me parecen máis importantes para coidar a saúde que aprendín:

.....

.....

.....

.....

.....

## Reflexiono

Aprendín que para traballar de forma cooperativa hai que evitar o seguinte:

.....

.....

.....

Cousas relacionadas co estilo de vida e a saúde na miña casa que se poden mellorar:

.....

.....

.....

Agora voume comprometer a cambiar o seguinte para mellorar a miña saúde:

.....

.....

.....

Dos retos cooperativos os que máis me gustaron foron os seguintes:

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

## FASE 4: Tecendo un gran plan

Despois de moito traballo, o grupo acadou o reto final. Foron días de compartir coñecementos, superar dificultades e poñer en común ferramentas e habilidades que contribuíron á resolución do reto final. Ademais da satisfacción polo traballo ben feito, o que aprendemos neste reto serviranos nun futuro para resolver situacións similares.

### Aprendo

O máis importante que aprendín ao longo deste reto foi:

---

---

---

Cousas importantes que descubrín (novas aplicacións, sitios de Internet, datos curiosos...)

---

---

---

O que aprendín agora poderá servirme para cambiar no seguinte:

---

---

---

### Reflexiono

Na elaboración do plan o que máis me custou foi:

---

---

---

O traballo en equipo foi:

---

---

---



A elaboración do reto pode permitirme axudar a miña familia a mellorar os hábitos de saúde no seguinte:

.....

.....

.....

.....

Facer un plan de vida activo e san para a miña familia paréceme...

☐

Ben porque se poden cambiar cousas

☐

Non me parece que se poda cambiar nada

Reflexiona sobre a resposta elixida enriba e explica porque opinas así:

.....

.....

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## Diario común

Nesta fase, as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....

.....

## FASE 5: *Patchwork*

Bota unha ollada cara atrás e pensa en como foi esta aventura dende o comezo e cales son os resultados. No futuro, grazas a esta reflexión, poderás adaptarte mellor a outras situacións de aprendizaxe diferentes.

### Aprendo

As conclusións que saquei unha vez rematado o proxecto foron:

---

---

---

---

Dinme conta de que podo mellorar os meus hábitos de saúde en:

---

---

---

A forma que difundimos o plan foi o seguinte porque:

---

---

---

---

### Reflexiono

Achegas que fixen nesta fase:

---

---

---

Das achegas do resto do grupo sorprendeume:

---

---

---

Penso que respectar as opinións do resto das persoas é importante porque:

.....

.....

.....

A posta en práctica do reto pode influír na sociedade porque:

.....

.....

.....

## Valoro

**Valoro o que me esforcei** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito).



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

**Valoro o que aprendín** nesta fase de 1 (moi pouco) a 5 (moito)



<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
----------	----------	----------	----------	----------

## As miñas sensacións

Neste proxecto sentínme:

				
Con motivación	Con curiosidade	Con confianza	Con inseguridade	Con desgana

**Sentínme así porque...**

.....

.....

.....

.....

## Ideas para mellorar

A miña opinión xeral sobre este proxecto:

 <p>Chístame moito</p>	 <p>Chístame algo</p>	 <p>Non me chista</p>
---	--	--

Opino sobre este proxecto:

.....

.....

.....

.....

Cousas que cambiaría:

.....

.....

.....

.....

Ideas para mellorar:

.....

.....

.....

.....

## Diario común

Nesta fase as **conclusións** ás que chegamos no **grupo** son:

.....

.....

.....

.....



“Diario de aprendizaxe: Un plan perfecto”, proxecto *cREAgal*, publícase con [Licenza Creative Commons Recoñecemento Non-comercial Compartir igual 4.0](#)