

### III Concurs de Bones Pràctiques TIC del Consorci d'Educació de Barcelona.

#### Fitxa de projecte.

Curs 2012-2013

<b>Modalitat:</b>	Individual
<b>Títol del treball:</b>	<b>Junts/es fins l'Everest</b>
<b>Centre:</b>	08052700 Institut Vall d'Hebron i 08006751 Escola Virolai
<b>Responsable/s del projecte:</b>	Meritxell Monguillot Hernando i Carles Zurita Mon
<b>Etape:</b>	ESO
<b>Curs:</b>	2n
<b>Àrea curricular:</b>	Educació física

#### Descripció del projecte:

El present projecte ha estat dissenyat i implementat de forma cooperativa entre l'alumnat de 2n d'ESO de dos centres educatius, l'Institut Vall d'Hebron i l'Escola Virolai. La finalitat del projecte ha estat treballar la força resistència de forma cooperativa i saludable mitjançant l'ús de codis QR i telèfons mòbils a classe d'educació física. Per aquest motiu, s'ha dissenyat un repte cooperatiu a aconseguir entre tot l'alumnat: pujar a l'Everest sumant les repeticions realitzades mitjançant reptes de força resistència convertits en codis QR de forma individual i cooperativa.

A cada sessió l'alumnat ha pogut aconseguir les màximes repeticions de força que simulaven metres d'ascensió a l'Everest, respectant la tècnica d'execució dels exercicis de forma saludable. La relació establerta entre repeticions i metres ha estat d' 1 metre per cada 35 repeticions aconseguides.

El repte s'ha dividit en 4 etapes que han simulat 4 camps d'ascensió a l'Everest. S'ha tingut en compte la suposada influència de l'alçada a l'hora de realitzar activitat física, de manera que les repeticions aconseguides en cada camp han tingut un valor diferent.

Per aconseguir les repeticions de força s'ha utilitzat el mètode Tabata que és una forma de treballar la força resistència saludablement. Consisteix a realitzar 4' de treball fent intervals de 20" per executar la tasca i 10" de descans.

#### Enllaç en línia al treball presentat:

<https://sites.google.com/site/udcooperativajuntsfinsleverest/>

#### Enllaç a la memòria del projecte:

[211](#)