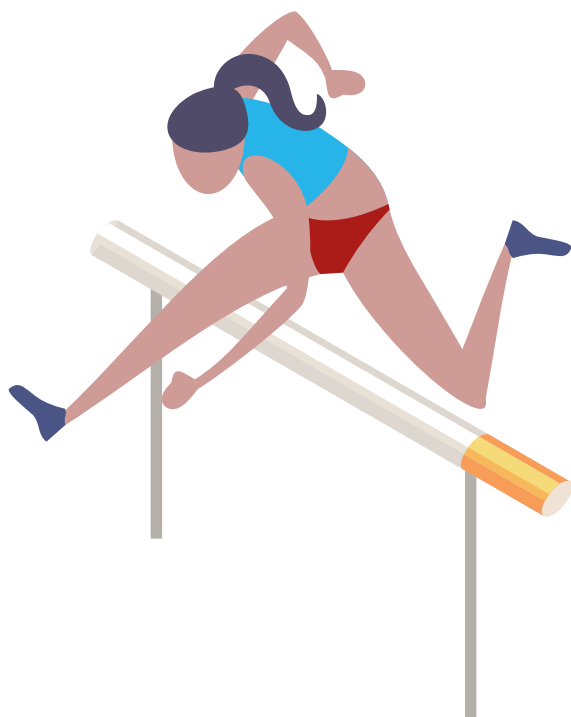




C L A S S E S E N S E F U M

# Mou-te i esquiva el tabac



---

**Unitat didàctica sobre la prevenció del tabaquisme a través de l'activitat física**

Per a l'alumnat de 1r i 2n d'ESO

---



**Autoria:**

Laia Gasa Pons. PDS (Promoció i Desenvolupament Social)  
Jaume Larriba Montull. PDS (Promoció i Desenvolupament Social)

En l'elaboració d'aquesta unitat didàctica també hi han col·laborat diferents persones amb aportacions que han contribuït a millorar-la i enriquir-ne els continguts:

**Comissió Tècnica del Programa “Classe sense fum”:**

Carmen Cabezas Peña. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut  
Inmaculada González Gibert. Agència de Salut Pública de Barcelona  
Victòria Hinojosa García. Departament d'Educació  
Xènia Pascual Suñer. Agència Catalana de la Joventut. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies  
Josep M. Suelves Joanxich. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut  
Conxi Valero Hellín. Departament d'Educació  
Araceli Valverde Trillo. Agència de Salut Pública de Catalunya. Departament de Salut

**Professorat d'educació secundària:**

Patricia Agüera Pàmies. Lycée Français de Barcelone (Barcelona)  
Rosa Brunet Fonts. Escola Cor de Maria Sabastida (Barcelona)  
Carrie Dorca Solà. Escola Pia (Olot)  
Maria del Pilar Herrerias Gili. Institut Martí l'Humà (Montblanc)  
Esther Suage Lluell. Escola Pia de Nostra Senyora (Barcelona)



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 3.0 de Creative Commons.

La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/>

**Edita:**

Agència de Salut Pública de Catalunya

**1a edició:**

Barcelona, desembre de 2020

**Assessorament lingüístic:**

Servei de Planificació Lingüística del Departament de Salut

**Muntatge i maquetació:**

Eduard Bosch

## ITINERARI

### ALUMNAT

PROPOSTES DE TREBALL PER A L'ALUMNAT .....	4
Activitat 1: <i>Escalfament</i> . INVESTIGACIÓ DE CAMP .....	5
Activitat 2: <i>Preparats</i> . COMPARTIM LES TROBALLES .....	7
Activitat 3: <i>Llestos</i> . PREPAREM UNA INTERVENCIÓ .....	8
Activitat 4: <i>Ja</i> . COMENCEM EL REPTE .....	10

### PROFESSORAT

ORIENTACIONS ADREÇADES AL PROFESSORAT .....	12
PRESENTACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA .....	12
ORIENTACIONS GENERALS .....	13
Activitat 1: <i>Escalfament</i> . INVESTIGACIÓ DE CAMP .....	13
Activitat 2: <i>Preparats</i> . COMPARTIM LES TROBALLES .....	15
Activitat 3: <i>Llestos</i> . PREPAREM UNA INTERVENCIÓ .....	15
Activitat 4: <i>Ja</i> . COMENCEM EL REPTE .....	16

<b>MATERIALS</b> .....	17
------------------------	----

## PROPOSTES DE TREBALL PER A L'ALUMNAT

Et presentem la ciutat de Tristània, un indret, no molt lluny d'aquí, on la realitat de les persones que hi viuen és realment preocupant. Els habitants estan submergits en una inactivitat total, ja que es passen el dia asseguts sense moure gairebé ni un dit. De fet, d'uns anys ençà es desplacen d'un lloc a un altre muntats en unes cadires sofisticades, anomenades "Multipurpose 3000", que compten amb un complicat sistema de ventiladors fumejants, tauletes electròniques incorporades i rodetes teledirigides. De fet, tothom a Tristània pensa que el fum és meravellós i per això gairebé tothom fuma, potser com a estratègia per no pensar en la seva vida insípida i avorrida.

Si tot continua així, les noves generacions també entraran dins d'aquest cercle tan poc saludable de fum i d'inactivitat. De fet, com a qualsevol altre lloc, els nois i les noies adolescents ja passen la major part del temps asseguts al pupitre quan són a l'escola. Després, quan arriben a casa, com que no saben què fer, es posen a jugar amb videojocs o a mirar les xarxes socials.

La veritat és que no tenim gaire temps. La Neli i en Güic són dos joves que fan 14 anys just avui. Aquesta mateixa tarda quan arribin a casa els seus pares els regalaran, a cadascun, la famosa cadira Multipurpose 3000. A més, els seus amics tenen pensat anar a comprar un paquet de tabac i començar a fumar tots alhora.



**Continueu llegint i treballeu en grup per ajudar la Neli i en Güic a no iniciar aquest estil de vida tan poc saludable!**



## Activitat 1: Escalfament - INVESTIGACIÓ DE CAMP

Cal buscar les peces del trencaclosques per saber com intervenir. Per tant, et convertiràs en **investigador o investigadora social**. A la biblioteca de la comunitat hi ha uns manuscrits que ens donaran informació útil sobre la situació en què es troba Tristània. En grup, els haureu de trobar, llegir i utilitzar per resoldre els enigmes d'aquest primer repte. Això sí, no teniu molt de temps, la biblioteca tanca d'aquí cinquanta minuts així que... en marxa!

Seguiu els passos següents:

- Dividiu ràpidament la classe en dos o tres grups.
- Cada grup ha d'obtenir uns quants manuscrits i llegir-los detingudament.
- En grup, heu de resoldre les preguntes que us indicarà el professor de la llista de preguntes a resoldre.

ENIGMES PER RESOLDRE:

- 1 Quina diferència hi ha entre l'activitat física i l'esport?

.....

.....

.....

- 2 Quins beneficis experimentarien la Neli i en Güic si fessin activitat física o esport? (Escriu-ne tants com puguis).

.....

.....

.....

- 3 Què haurien de saber la Neli i en Güic per introduir l'activitat física i l'esport en la seva vida de manera adequada?

.....

.....

.....

- 4 Quin problema principal té Tristània en relació amb la salut dels seus habitants?

.....

.....

.....



**5** Quins trucs podries donar a la Neli i en Güic perquè siguin més actius i no es passin el dia asseguts estudiant, jugant amb videoconsoles i connectats a les xarxes socials?

.....

.....

.....

**6** Amb quins problemes es trobaran la Neli i en Güic si comencen a fumar?

.....

.....

.....

**7** De quina manera practicar activitat física o esport pot ajudar els habitants de Tristània a no fumar?

.....

.....

.....

**8** Imagina't que ens proposem construir un estadi d'atletisme a Tristània. Hauríem de deixar que el públic fumés a les instal·lacions? Argumenta-ho amb algun exemple semblant.

.....

.....

.....

**9** Creus que s'hauria de permetre fumar als esportistes professionals? Explica per què.

.....

.....

.....



## Activitat 2: *Preparats* - COMPARTIM LES TROBALLES

La biblioteca ja ha tancat, però no passa res perquè heu pogut recopilar un munt d'informació essencial per resoldre l'enigma sobre el que està passant a Tristània. Ara cal que tothom posi en comú les seves troballes.

Per això, **cada grup exposarà les seves respostes en un congrés de recerca que se celebrarà a la classe.**

Per acompanyar les vostres explicacions, heu de fer un pòster amb elements que representin visualment allò que voleu explicar. D'aquesta manera la resta de grups podran completar les informacions que encara no tinguin a partir de les vostres explicacions.

Podeu consultar un esquema o algunes paraules clau, però eviteu llegir els apunts del quadern quan feu la vostra presentació. Recordeu que sou un grup de persones expertes!

### Passos que cal seguir:

- 1 Llegiu les preguntes que se us han assignat i les respostes que heu donat.
- 2 Una imatge val més que mil paraules; així que penseu com podríeu representar visualment la vostra resposta o les vostres respostes?
- 3 Escolliu els materials amb què creareu el vostre pòster (retalls d'imatges de revista enganxats, llapis de colors, retoladors, etc.).
- 4 Poseu títol al pòster: pot ser el de l'enigma o enigmes que tracteu o una frase que resumeixi les vostres troballes.
- 5 Acordeu i traceu primer amb llapis l'esquema del pòster i aneu afegint-hi després el contingut (paraules i imatges).
- 6 Recordeu que un bon pòster ha de ser fàcil d'entendre a primer cop d'ull i ha de contenir només la informació essencial.
- 7 Expliqueu el pòster, amb les vostres respostes, a la resta de la classe.
- 8 Si hi ha preguntes dels vostres companys, responeu-les.

### Consells per a una bona exposició:

- Projecteu la veu cap a tota la classe. Podeu passejar la mirada entre totes les persones que us escolten en comptes de mirar només el professor.
- Parleu sense pressa. Encara que a vegades tingueu vergonya i vulgueu acabar de seguida la vostra intervenció, és important no parlar massa ràpid i fer les pauses necessàries cada cop que digueu alguna cosa important perquè l'audiència ho processi.
- La resta d'investigadors escoltaran atentament i prendran apunts per solucionar els enigmes del seu quadern.

Els pares de la Neli i en Güic ja estan anant a la botiga de cadires a comprar-los la Multipurpose 3000. Així, doncs, afanyeu-vos, no hi ha temps a perdre!



### Activitat 3: *Llestos* - PREPAREM UNA INTERVENCIÓ

El Congrés de Recerca ha estat un èxit i s'ha acordat una proposta d'acció: **fer arribar uns missatges a en Güic i la Neli** per tal que reflexionin i resolguin la situació. Així doncs, pensarem tres frases curtes que els facin obrir els ulls davant d'aquesta problemàtica. La primera frase apareixerà com un missatge de **fum al cel** durant l'hora de l'esbarjo; la segona anirà destinada a un cartell que es mostrarà a l'**autocar** de l'escola, en el trajecte de tornada a casa; i la tercera se sentirà en els **anuncis** d'una cadena de música que sempre se sent pels altaveus de l'autocar.

Per fer-ho, ens hem de convertir en persones **creatives** i pensar un missatge breu destinat a cadascuna de les vies que hem esmentat. Els missatges han de ser frases curtes, impactants i originals.

Els pares d'en Güic i la Neli ja han comprat la cadira i la seva cosina ha portat a l'escola els paquets de tabac per començar a fumar a l'hora de l'esbarjo... Afanyeu-vos!

Segueix els passos següents:

- 1 Fes una pluja d'idees. Apunta totes les idees que se t'acudeixin. La clau és que ara tot serveix. Més tard ja en farem una tria.

Frases de **fum al cel** durant l'hora de l'esbarjo:

---

---

---

Frases de l'**autocar** de l'escola durant el trajecte de tornada:

---

---

---

Frases dels **anuncis** de la cadena de música de la ràdio de l'autocar:

---

---

---



- 2 Tot seguit valora les frases que has obtingut. Pots encerclar les que creguis que compleixen bastant bé els criteris següents:
- La frase és fàcil de recordar.
  - La frase és breu.
  - La frase és original, impactant o persuasiva.

- 3 Observa alguns exemples de frases que potser t'ajudaran a inspirar-te:

*"Si no et mous, caduques. Si fumes, també".*

*"Sedentarisme, el nou esport que mata".*

*"Canvia la cigarreta per una bona raqueta".*

*"Dona una puntada de peu al tabac i fes gol".*

*"Guanya la cursa al tabac".*

- 4 Escribeu les frases finals (si hi ha temps, a l'aula també podeu fer una votació general de les millors frases):

Frase 1 final: missatge de **fum al cel** durant l'hora de l'esbarjo.

.....

Frase 2 final: eslògan per al **cartell de l'autocar** de l'escola durant el trajecte de tornada.

.....

Frase 3 final: eslògan per a l'**anunci de la ràdio** de l'autocar de l'escola.

.....

I ara només ens queda esperar que en Güic i la Neli s'hi fixin. A veure si hi ha sort!



## Activitat 4: Ja - COMENCEM EL REPTE

En Güic i la Neli no només s'han fixat en el vostre eslògan, sinó que també han decidit baixar de l'autocar unes parades abans d'arribar a casa, en un parc, per fer activitat física.

Els ajudem amb idees?

- 1 Pensa una activitat física o un esport que a tu t'agradi molt. Escriu aquí la teva proposta:

.....

.....

- 2 Fes una llista de valors i aspectes de la salut que creus que desenvolupa o ajuda a desenvolupar aquesta activitat. Vegem-ne un parell d'exemples:

### Exemple 1

Activitat: *dansa*  
Desenvolupa: *creativitat, ritme, equilibri, alegria.*

### Exemple 2

Activitat: *ping-pong*  
Desenvolupa: *precisió, punteria, agilitat, concentració.*

Ara et toca a tu!

Activitat: .....

Desenvolupa: .....

.....

- 3 Si en Güic i la Neli comencessin a fumar avui, els pots explicar com dificultaria el tabac la bona execució d'aquesta activitat?

### Exemple 1

Activitat: *dansa*  
Dificultats causades pel tabac: *es cansaria més ràpidament, es posaria més nerviós o nerviosa, l'olor de fum molestaria la seva parella de ball, se li veurien les dents grogues en la fotografia de l'espectacle.*

### Exemple 2

Activitat: *ping-pong*  
Dificultats causades pel tabac: *es cansaria més ràpidament i respiraria pitjor, es concentraria menys i li costaria relaxar-se, de manera que faria més errors.*



Ara tu!

.....

.....

.....

.....

**4** Pensa en un repte que els puguis plantejar en relació amb l'activitat que has pensat.

Per inspirar-te, fixa't en la campanya de Ricky Rubio "Aguanta sense fumar", que pots veure a Internet, a l'enllaç:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/aguanta-sense-fumar/>

Quin repte semblant podries posar a en Güic i la Neli? Com creus que aquest repte els podria ajudar?

.....

.....

.....

El repte els ha engrescat d'allò més i s'ha fet viral a tot Tristània. Tothom a l'escola ha decidit no començar a fumar per continuar gaudint de la diversió que acaben de descobrir practicant activitat física i esport. De fet, la població adulta els està començant a imitar i s'està animant a fer més activitat física i a deixar el tabac. Han decidit, fins i tot, canviar el nom de la ciutat, que ara ja no li escau gens, perquè els seus habitants ja no estan tristos, sinó que desborden activitat i alegria. Amb el vostre esforç i enginy heu sigut els fundadors de la nova Activània. Us felicitem i la seva població us ho agraeix!

I ara et toca a tu... Quin repte et poses?

(Escriu a continuació quin és el repte al qual et compromets en relació amb l'activitat física i l'esport).

.....

.....

.....

.....

.....

## ORIENTACIONS ADREÇADES AL PROFESSORAT

### PRESENTACIÓ DE LA UNITAT DIDÀCTICA

En el marc del programa “Classe sense fum” s’han elaborat diferents materials que aborden els efectes i les conseqüències del consum de tabac en la població adolescent. Aquesta unitat vol contribuir a posar de manifest els beneficis de l’activitat física i l’esport com a factor preventiu del tabaquisme en l’adolescència, connectant-la així amb els continguts de la campanya protagonitzada pel jugador de bàsquet Ricky Rubio “Aguanta sense fumar”, en la qual es plantegen diversos reptes divertits.

Altres unitats didàctiques del programa “Classe sense fum” exploren alguns efectes indesitjables del tabac en les persones i en la societat. Aquesta unitat planteja que el tabac no només afecta a llarg termini la salut dels pulmons, el cor i altres òrgans, sinó que també causa una reducció notable del rendiment físic a través de diferents mecanismes, com la reducció de la capacitat de la sang per transportar oxigen per acció del monòxid de carboni, fet que provoca que, davant d’un esforç físic, les persones fumadores es cansin abans que no les no fumadores. Per aquest motiu, fumar és una mala opció per als joves que gaudeixen fent activitat física o esport i per a qualsevol persona que somiï dedicar-s’hi professionalment.

Aquesta unitat didàctica s’emmarca dins del currículum de l’educació secundària obligatòria (ESO) i contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques que estableix per a aquesta etapa educativa en diferents àmbits, com les que es mostren a la taula següent.

#### Àmbit de l’educació física

Valorar els efectes d’un estil de vida actiu a partir de la integració d’hàbits saludables en la pràctica d’activitat físic.

#### Àmbit científicotecnològic

Adoptar mesures de prevenció i hàbits saludables en l’àmbit individual i social, fonamentades en el coneixement de les estratègies de detecció i resposta del cos humà.

Aplicar les mesures preventives adequades, utilitzant el coneixement científic en relació amb les conductes de risc i malalties associades al consum de substàncies addictives.

#### Àmbit lingüístic

Obtenir informació, interpretar i valorar el contingut de textos escrits de la vida quotidiana, dels mitjans de comunicació i acadèmics per comprendre’ls.

Escriure textos de tipologia diversa i en diferents formats i suports amb adequació, coherència, cohesió i correcció lingüística.

Produir textos orals de tipologia diversa amb adequació, coherència, cohesió i correcció lingüística, emprant-hi els elements prosòdics i no verbals pertinents.

Implicar-se activament i reflexiva en interaccions orals amb una actitud dialogant i d’escolta.



---

## ORIENTACIONS GENERALS

---

A continuació s'ofereixen algunes indicacions per al professorat que doni suport a la realització de les activitats proposades en aquesta unitat didàctica, que consta d'un quadern de treball per a l'alumnat, amb quatre activitats d'anàlisi que giren al voltant de l'activitat física i l'esport com a eines de prevenció de l'inici del tabaquisme.

El temps que es necessita per desenvolupar la unitat didàctica "Mou-te i esquiva el tabac" de manera completa és d'entre 5 i 6 hores. En cas que es disposi de menys temps, se suggereix no treballar la posada en comú i el concurs dels eslògans de la tercera part.

---

### Activitat 1: *Escalfament* - INVESTIGACIÓ DE CAMP

#### **Objectiu:**

Millorar la informació sobre els beneficis de l'activitat física i l'esport enfront dels perjudicis del tabac. Exposar aspectes com ara: l'esport com a activitat alternativa no compatible amb el consum de tabac; com afecta el tabac al rendiment físic; les mesures que alguns clubs (com el FC Barcelona) i organismes (com la UEFA) apliquen o plantegen en relació amb el tabac, etc.

**Durada aproximada de l'activitat:** 50-100 minuts.

#### **Contingut:**

Informació sobre l'activitat física i l'esport, i els seus beneficis; i informació sobre el sedentarisme, sobre com ser més actius i sobre els efectes del tabac en l'activitat física.

#### **Material necessari:**

- Quadern de l'alumnat.
- Retalls de manuscrits informatius (secció: materials).

#### **Organització del grup:**

- Explicar que el treball que es portarà a terme en les sessions següents consistirà a recopilar informació i a pensar unes accions per solucionar un problema de salut en una ciutat fictícia.
- Dividir el grup classe en dos o tres grups de treball més petits.
- Cada grup és responsable d'un bloc d'informació (uns quants manuscrits) i respon algunes de les nou preguntes que planteja l'activitat. El docent repartirà -o els amagarà per la classe per tal que els trobin- els retalls que necessiten per resoldre les preguntes indicades. Assignarà les preguntes i els retalls als diferents grups seguint l'esquema orientatiu següent:



---

## **1 Quina diferència hi ha entre l'activitat física i l'esport?**

Manuscrit 1. Què és l'activitat física?

Manuscrit 2. Què és l'esport?

Manuscrit 3. Què és la forma física?

---

## **2 Quins beneficis experimentarien la Neli i en Güic si fessin activitat física o esport? Escribe-ne tants com puguis.**

Manuscrit 4. Beneficis de l'activitat física i l'esport en el nostre cos.

Manuscrit 5. Beneficis de l'activitat física i l'esport per a la ment i l'estat d'ànim.

Manuscrit 6. Beneficis de l'activitat física i l'esport per a la comunitat i el nostre futur.

---

## **3 Què haurien de saber la Neli i en Güic per introduir de manera adequada l'activitat física i l'esport en la seva vida?**

Manuscrit 7. Recomanacions de l'OMS per als joves de 5 a 17 anys.

---

## **4 Quin problema principal té Tristània en relació amb la salut dels seus habitants?**

Manuscrit 8. Què és el sedentarisme?

Manuscrit 9. Causes principals de la inactivitat física.

---

## **5 Quins trucs podríem recomanar a la Neli i en Güic perquè siguin més actius i no es passin el dia asseguts estudiant, jugant a videoconsoles i connectats a xarxes socials?**

Manuscrit 10. Trucs perquè les persones joves siguin més actives.

---

## **6 Quins problemes es trobaran la Neli i en Güic si comencen a fumar?**

Manuscrit 11. Efectes del tabac sobre la salut i l'activitat física (I).

Manuscrit 12. Efectes del tabac sobre la salut i l'activitat física (II).

---

## **7 Com pot l'activitat física o l'esport ajudar els habitants de Tristània a no fumar?**

Manuscrit 11. Efectes del tabac sobre la salut i l'activitat física (I).

Manuscrit 12. Efectes del tabac sobre la salut i l'activitat física (II).

---

## **8 Imagina't que ens proposem construir un estadi de rugbi a Tristània. Hauríem de deixar que els espectadors fumessin en les instal·lacions? Argumenta ho amb un exemple similar.**

Manuscrit 13. Futbol i tabac són incompatibles (I).

---

## **9 Creus que els esportistes d'elit haurien de poder fumar si ho volguessin? Argumenta-ho amb un exemple similar.**

Manuscrit 14. Futbol i tabac són incompatibles (II).

---



## **Activitat 2: *Preparats* - COMPARTIM LES TROBALLES**

### **Objectiu:**

Augmentar i completar la informació sobre els beneficis de l'esport i l'activitat física enfront dels riscos del tabac.

**Durada aproximada de l'activitat:** 50-100 minuts

### **Contingut:**

Creació d'una presentació oral i un pòster on s'exposin les respostes a les preguntes de la primera activitat.

### **Material necessari:**

- Quadern de l'alumnat.
- Cartolines DIN A3.
- Retoladors de colors.
- Retalls de revistes.
- Paper en blanc.

### **Organització del grup:**

- Dividir el grup classe mantenint els grups de treball de l'activitat 1.
- Seleccionar la informació més rellevant de l'activitat 1.
- Elaborar un pòster.
- Presentar la informació i el pòster a la resta del grup classe.
- Resoldre individualment la resta de preguntes de l'activitat 1 a partir de les explicacions dels altres grups.

---

## **Activitat 3: *Llestos* - PREPAREM UNA INTERVENCIÓ**

### **Objectiu:**

Consolidar i posar en pràctica els coneixements i la informació adquirits en les activitats anteriors. Generar actituds a favor de l'activitat física i l'esport, i contràries al tabac

**Durada aproximada de l'activitat:** 50 minuts

### **Contingut:**

Creació de tres eslògans destinats a joves per prevenir l'ús de tabac i fomentar l'activitat física i l'esport.

### **Material necessari:**

- Quadern de l'alumnat.
- Pissarra.

### **Organització del grup:**

- Treballar individualment el procés de creació de tres eslògans.
- Dinamitzar el "Concurs d'eslògans" per votar els guanyadors (opcional).

## Activitat 4: Ja - COMENCEM EL REPTE

### Objectiu:

Reflexionar sobre els valors transmesos i els beneficis experimentats durant les activitats físiques o els esports d'interès personal. Adonar-se de la interferència del tabaquisme per a la pràctica i el gaudi correctes d'aquestes activitats.

**Durada aproximada de l'activitat:** 50 minuts

### Contingut:

Creació d'una llista de valors saludables de l'activitat física o l'esport que s'hagin escollit com a preferits i plantejament de com interfereix el tabac en el seu desenvolupament.

Visualització d'ítems de la campanya de Ricky Rubio "Aguanta sense fumar" i creació d'un repte similar.

### Material necessari:

- Quadern de l'alumnat.
- Materials de la campanya "Aguanta sense fumar", en format digital amb ordinadors o tauletes, a l'enllaç:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/actualitat/campanyes/aguanta-sense-fumar/>

### Organització del grup:

- Els alumnes han de respondre, de manera individual, les preguntes plantejades a l'activitat.
- El docent proporciona a l'alumnat el material de la campanya "Aguanta sense fumar".
- Els alumnes es plantegen un repte i el comparteixen amb la resta de la classe.





## MATERIALS

### Manuscrit 1. Què és l'activitat física?

L'**activitat física** és qualsevol forma de moviment corporal, produït per la musculatura, en el qual gastem energia. Podem estar practicant activitat física amb diferents formes de moviment corporal: mentre juguem, quan fem activitats amb moviment a classe, quan ens desplaçem d'un lloc a un altre en bicicleta o en patinet en comptes d'anar asseguts en un cotxe o un autocar, quan fem tasques a casa o activitats per passar-nos-ho bé. Per exemple, si estic ajudant el bibliotecari a carregar caixes de llibres, jugant al pica paret o corrent per arribar la primera a casa, estic fent activitat física.

### Manuscrit 2. Què és l'esport?

A vegades l'activitat física és planificada, és a dir, no la fem espontàniament sinó que decidim dedicar un temps a fer-ne. Per exemple, en Pau cada dijous a la tarda queda amb un grup de hip-hop i la Clara el diumenge que ve anirà a patinar pel poble amb el seu cosí. També en aquests casos l'activitat és estructurada: per ballar hip-hop en Pau portarà una roba còmoda determinada i una llista de música; i la Clara haurà de portar els patins i els protectors. Per tant, en aquests casos podem dir que estan realitzant **exercici físic**. Quan hi ha unes regles en concret de com s'ha de practicar l'exercici i, a més a més, això implica una competició, direm que estan practicant un **esport**. Seria, en el cas d'en Pau, si estigués en un grup de dansa urbana entrenant per a una competició de break-dance o, en el cas de la Clara, si formés part d'un club de patinatge i participés en curses del patinatge esportiu.

### Manuscrit 3. Què és la forma física?

Quan fan activitat física, exercici o esport, en Pau i la Clara milloren o mantenen la seva **forma física**, és a dir, el seu nivell d'energia, força, resistència, flexibilitat i equilibri. I, a més a més, gaudeixen moltíssim! Al principi hi havia coses que els costaven: a en Pau li faltava força per aguantar-se enlaire amb un braç durant el hip-hop i es cansava jugant al pica paret; a la Clara li fallava l'equilibri i queia cada dos per tres quan es posava els patins i tampoc no tenia prou força per ajudar la professora a carregar caixes de llibres, però, a força d'anar repetint les activitats, van millorar la seva forma física i van aconseguir-ho.

### Manuscrit 4. Beneficis de l'activitat física i l'esport en el nostre cos

Quan practiquem activitat física o esport regularment, milloren un munt de coses: la força, l'agilitat, la flexibilitat i la resistència. A més, tot el nostre organisme en surt beneficiat.

- El cor funciona més bé i emmalaltim menys. A ningú no li agrada agafar refredats cada dos per tres!
- Ens fa més forts i més fortes, fins al punt que millora la nostra capacitat per fer esforços sense cansar-nos, gràcies al fet que el sistema muscular funciona millor. Ens permet aguantar més estona fent aquelles activitats que tant ens agraden!

- Es redueix el risc de fer-nos mal o lesionar-nos si tenim una caiguda o un accident. Per no parlar de la coordinació i el control dels moviments, que també es veuen molt beneficiats.
- Ens ajuda en la maduració del sistema nerviós motor i també en les destreses motores implicades en activitats com córrer, nedar, saltar, etc.
- Fem més bones digestions (després d'afartar-nos dels canelons de la iaia, s'agraeix!) i ens ajuda a mantenir un hàbit intestinal adequat.
- Ens ajuda a tolerar millor les temperatures extremes de fred i de calor, i també el dolor.
- Si ho combinem l'activitat amb una dieta saludable, ens ajuda a controlar el sobrepès i l'obesitat.
- Contribueix al nostre desenvolupament integral com a persones. Ens fa créixer i desenvolupar-nos millor perquè estimula l'hormona del creixement. A més, les persones que fan esport sovint també segueixen una dieta més equilibrada i respecten més les hores de descans, i tots aquests elements que incideixen positivament en el seu desenvolupament i creixement.
- Encara que costi de creure, practicar activitat física de manera habitual també contribueix a prevenir el consum de tabac i altres drogues, que afecten de manera molt negativa el nostre cos.

---

### **Manuscrit 5. Beneficis de l'activitat física i l'esport per a la ment i l'estat d'ànim**

L'adolescència és una etapa complexa pels canvis i les adaptacions que has d'afrontar. Per això l'activitat física és molt rellevant en aquest moment.

L'activitat física allibera unes substàncies en el cervell que ajuden a mantenir en bona forma el sistema nerviós, és a dir, t'ajuda en totes aquelles funcions en què aquest sistema intervé:

- Redueix el nerviosisme i fa que confiis més en tu mateix.
- T'ajuda a estar més alegre i a superar les frustracions i la ràbia.
- Haver realitzat una activitat que et relaxi t'ajuda després a concentrar-te més en els estudis.
- Està comprovat que qui fa activitat física té un millor rendiment escolar, ja que l'activitat física ajuda a estimular la memòria i l'aprenentatge.
- Et dona més energia per practicar les teves aficions.
- T'ajuda a dormir millor. ZZZZzzzZZZZ.
- T'ajuda a adquirir rutines i hàbits saludables també en altres àmbits. Quan aprenem hàbits saludables com l'activitat física, es fa més fàcil adquirir-ne d'altres com l'alimentació saludable, la higiene personal, etc.

## Manuscrit 6. Beneficis de l'activitat física i l'esport per a la comunitat i el nostre futur

La pràctica regular d'activitat física ens ajuda a relacionar-nos millor amb les altres persones, ja siguin familiars, amistats, professorat, etc. Per exemple, fer activitat física en grup com ballar o practicar esports d'equip com el voleibol ens ajuda a millorar la nostra constància, la cooperació amb altres persones i el desig de superar-nos. És una oportunitat per conèixer més gent i cooperar amb persones diverses. A més a més, aprenem a tenir responsabilitat (decidir ràpidament a qui passar-li la pilota, anar als entrenaments, etc.), a millorar la nostra creativitat (pensar una nova coreografia o diverses maneres d'esquivar l'oponent), i a relacionar-nos amb altres persones. Per tant, ens ajuda a desenvolupar la nostra personalitat. Finalment, ens ajuda a adquirir els hàbits necessaris per poder aconseguir els objectius que ens plantejem durant la nostra vida.

L'activitat física regular és una de les eines més idònies per assolir la millor qualitat de vida possible. A més, les persones actives viuen més anys i gaudeixen de més bona salut que les persones inactives! Alguns dels beneficis de l'activitat física són immediats, com la sensació de benestar en acabar una sessió d'exercici, mentre que altres s'obtenen només amb la constància, com ara la disminució del risc de patir malalties. Si es deixa de practicar activitat física de manera regular es van perdent aquests beneficis. Per tant, cal que mantinguem sempre l'activitat física saludable.

## Manuscrit 7. Recomanacions de l'OMS per als joves de 5 a 17 anys

Per als joves de 5 a 17 anys l'activitat física saludable consisteix a fer jocs, esports, desplaçaments a peu i en bicicleta, activitats recreatives, educació física o exercici programats des de la família, l'escola o les activitats del barri. Es recomana:

- Invertir un mínim de 60 minuts diaris en activitats físiques d'intensitat moderada a vigorosa.
- L'activitat física que superi els 60 minuts diaris tindrà un benefici encara més gran per a la salut.
- L'activitat física diària hauria de ser, majoritàriament, aeròbica.
- Qualsevol adolescent sa pot practicar qualsevol esport o activitat física. No hi ha esports per a nois o esports per a noies, l'elecció depèn de les característiques i les preferències individuals.
- Els esports de grup fomenten directament la cooperació entre persones i la socialització, ja que cal treballar plegats per un objectiu comú. Tot i així, els esports individuals també ajuden a establir noves amistats i a afermar el compromís, ja que et permeten formar part d'una comunitat de persones que practiquen el mateix esport arreu del món, ja sigui pel seu compte o com a integrants d'un club.

## Manuscrit 8. Què és el sedentarisme?

El comportament sedentari és passar molta estona asseguts o estirats al llarg del dia. Les activitats sedentàries típiques inclouen veure la televisió, jugar a videoconsoles o utilitzar l'ordinador -es coneixen com activitats de pantalla-, conduir un automòbil i llegir.

Estudis recents han mostrat que el sedentarisme és un risc per a la salut tan important com no fer prou activitat física o com fumar.

Penseu en el que sabeu sobre els habitants de Tristània. Creieu que...

- Fan cada dia un mínim de 60 minuts d'activitat física?
- Practiquen algun esport?
- Es desplacen caminant o en "transports actius", és a dir, que requereixen activitat física per funcionar?
- Passen més de 8 hores asseguts?
- Quan arriben a casa, fan activitat física?

## Manuscrit 9. Causes principals de la inactivitat física

Un 60% de la població mundial no fa l'activitat física necessària per obtenir beneficis per a la salut. Això és degut a que en el temps d'oci es fan activitats molt passives, a que a l'escola passem seguts la major part del temps i a que sovint ens movem d'un lloc a un altre fent servir mitjans de transport "passius".

Les malalties que provoca la manca d'activitat física són un greu problema de salut pública en molts països del món.

## Manuscrit 10. Trucs perquè les persones joves siguin més actives

- Si passeu molta estona davant l'ordinador, la televisió o el mòbil, feu pauses actives. Aixequen-vos, camineu unes passes i feu estiraments.
- Oblideu-vos de l'ascensor i pugeu i baixeu les escales a peu.
- Desplaceu-vos caminant o en "transports actius" (bicicleta, patinet, patins).
- Animeu-vos i participeu en curses, excursions a peu o amb bicicleta, tornejos esportius o activitats de ball i dansa.
- Apunteu-vos a alguna de les activitats esportives de l'institut o d'un centre esportiu.

Podeu proposar altres trucs:

---

---

---

---

## Manuscrit 11. Efectes del tabac sobre la salut i l'activitat física (I)

Sabeu què passa quan es fuma?

El tabac fa que la **sang** es torni més espessa i que les **artèries**, que serien com autopistes per on passa aquesta sang, es facin menys flexibles. La sang ha d'arribar als **músculs** ràpidament, ja que conté l'**oxigen que necessiten**. Fumar dificulta el transport sanguini d'oxigen i fa que els músculs no el puguin rebre ràpidament. A més a més, el tabac perjudica la capacitat de l'aparell respiratori per obtenir oxigen de l'aire.

En resum, fumar, encara que només siguin poques cigarretes al dia, fa que disminueixi la capacitat del cos d'utilitzar l'oxigen d'una manera efectiva i complica la pràctica d'aquelles activitats físiques que tant ens agraden.

---

## Manuscrit 12. Efectes del tabac sobre la salut i l'activitat física (II)

Has vist mai una persona fumadora passant-ho fatal per pujar a peu fins a un segon pis? Això pot passar, entre d'altres raons, perquè el fum del tabac conté una substància, el monòxid de carboni, que impedeix que els glòbuls vermells de la sang puguin transportar l'oxigen cap als músculs, fet que provoca que la persona es fatigui molt més ràpidament. Per tant, una cosa tan senzilla per a nosaltres com pujar les escales fins a un segon pis acaba sent un malson.

Entens ara per què els habitants de Tristània estan tot el dia asseguts a la seva Multipurpose 3000 en comptes de caminar i utilitzar mètodes actius de transport?

Fer activitat física pot ser una bona estratègia per no començar a fumar mai i també per deixar el tabac si algú ja havia començat a fumar. A més, a les persones fumadores fer activitat física les ajuda a reduir les ganes de fumar i l'estrès. Un cop que una persona fumadora deixa de fumar, l'activitat del seu cor torna a normalitzar-se, la circulació de la sang i el funcionament de l'aparell respiratori milloren. Tot això ajuda que pugui tornar a gaudir de l'esport i l'activitat física i que pugui pujar les escales sense esbufegar tant!

---

## Manuscrit 13. Futbol i tabac són incompatibles (I)

El futbol és un esport molt popular al nostre país. Aquí teniu un article de la posició sobre el tabac d'un conegut club de futbol.

Article de Sergi Solé publicat al diari Mundo Deportivo el 24-09-2011:

[https://www.mundodeportivo.com/20110924/fc-barcelona/el-barca-prohibe-fumar-en-el-camp-nou\\_54221024337.html](https://www.mundodeportivo.com/20110924/fc-barcelona/el-barca-prohibe-fumar-en-el-camp-nou_54221024337.html)

*El Camp Nou pren l'exemple dels estadis anglesos. L'Assemblea General Ordinària del FC Barcelona ha donat llum verda a la campanya de la junta directiva anomenada "Un Camp Nou sense fum" i en un termini màxim de dos mesos no es podrà fumar a l'Estadi. Per aclaparadora majoria (538 vots a favor, 89 vots en contra i 39 vots en blanc), els socis compromissaris han donat el seu veredictes després de la intervenció de Jordi Monés, directiu responsable dels serveis mèdics, que ha defensat el posicionament del Barça per condemnar el tabac.*

Monés ha recordat també "que, a més de la Premier i altres camps europeus, la FIFA advoca pel futbol lliure de fum i que al Mundial de 2002 (Corea i Japó) i 2010 (Sud-àfrica) ja es va prohibir fumar, així com en el campionat d'Europa d'atletisme celebrat a Barcelona l'any passat".

En la seva allocució, Monés ha insistit que "la junta és sensible davant dels socis i la societat amb valors com la salut i la maduresa social". Per això, ha pregat "que, pels que ens envolten i sobretot pels nens i la gent gran, no es fumi al Camp Nou". A més, ha recordat que "un 15% de les morts a Catalunya estan motivades pel tabac i que avui moren 24 persones a Catalunya per aquest motiu".

---

## Manuscrit 14. Futbol i tabac són incompatibles (II)

El futbol és un esport molt popular al nostre país. Aquí teniu un article de la posició sobre el tabac d'un personatge històric d'aquest esport.

Article d'Ester Blasco publicat al diari Sport el 22/10/2015:

<https://www.sport.es/es/noticias/barca/anuncio-contratabaco-cruyff-que-conmovio-mundo-futbol-4608308>

"El futbol m'ho ha donat tot a la vida, en canvi, fumar quasi m'ho treu". Amb aquesta contundent frase conclouia l'anunci que Johan Cruyff va protagonitzar poc després de veure's obligat a passar pel quiròfan a causa d'una insuficiència coronària en fase aguda.

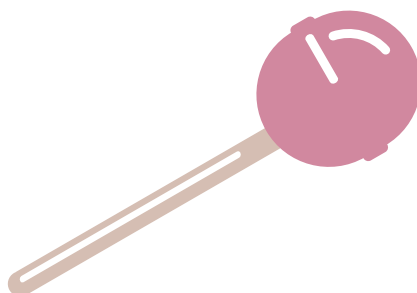
L'holandès havia començat a fumar sent ben jove i fins i tot durant la seva etapa com a jugador no dubtava a mostrar públicament el seu mal hàbit; fins i tot va arribar a encendre una cigarreta a les dutxes de Camp Nou, després d'un partit. Ja com a entrenador es va convertir en una imatge habitual, la del "Flaco" fumejant a la banqueta blaugrana.

No obstant això, Cruyff es va veure obligat a canviar de vida un 26 de febrer de 1991. L'addicció al tabac i l'estrès derivat de la pressió del càrrec com a entrenador del "Dream Team" es van convertir en un còctel letal.

El Barça tornava de golejar a Valladolid (1-5) quan Cruyff va notar que alguna cosa no anava bé. Dos dies després, l'holandès ingressava d'urgències al Centre Quirúrgic Sant Jordi de Barcelona i era sotmès a una operació a cor obert, amb un doble "bypass".

Johan va renéixer gràcies a aquell punt d'inflexió. Va deixar de fumar i va substituir el paquet de tabac pels caramels amb pal, una imatge que es va popularitzar a tot el món.

Cruyff havia salvat la pròpia vida i es convertia en el millor estendard en la lluita contra el tabaquisme.



---

Unitat didàctica elaborada per:



---

“Classe sense fum” és un programa gestionat per:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**  
**Departament d'Educació**  
**Departament de Treball, Afers Socials i Família**

**C S B** Consorci Sanitari  
de Barcelona



Agència  
de Salut Pública

Col·laboren:

