

PROGRAMA TAS

El Programa TAS és una acció educativa que té com a objectiu **millorar els hàbits alimentaris i d'activitat física dels adolescents de 3r d'ESO** i fomentar que siguin els mateixos estudiants, amb la seva participació activa, els impulsors i gestors dels canvis de millora. El Programa aposta per la **cuina com a eina bàsica per millorar l'alimentació**, fomenta la **pràctica de l'activitat física a través de l'oci actiu** i ensenya als alumnes a trobar l'equilibri entre el que mengen i l'activitat física que fan per poder tenir un estil de vida saludable.

El programa es va iniciar l'any 2011 i ha estat dos anys realitzant diferents intervencions educatives directes a més de 100 classes de 3r d'ESO de tot el país. Ara, el posem a l'abast de tots els centres a través de sessions estructurades i pautaades que et podràs sol·licitar descarregar a través de la pàgina web (www.programatas.com). Així, doncs, **qualsevol professor de 3r d'ESO podrà dur a terme el programa de manera autònoma i gratuïta**.

1. En què consisteix exactament dur a terme el Programa TAS a l'aula?

El Programa TAS consta de diferents activitats que es duen a terme de manera paral·lela tant a l'aula, en diferents sessions (teòriques, de treball i pràctiques) com fora de l'aula en forma de reptes/deures per als alumnes.

El programa s'inicia amb una sessió de reflexió sobre la necessitat de millorar poc a poc i de forma gradual, a través de petits canvis, els hàbits d'alimentació i d'activitat física. **A partir d'aquesta primera reflexió caldrà dissenyar, ja sigui en petits grups o com a grup classe, una proposta de millora en algun dels àmbits de l'alimentació i l'activitat física que es cregui interessant a promoure**. L'itinerari dedica diferents hores lectives a treballar a l'aula aquesta proposta que, un cop finalitzada, el mateix professorat podrà avaluar.

Paral·lelament a les sessions de treball de la proposta, el programa inclou **diferents classes teòriques i pràctiques sobre alimentació i activitat física** a realitzar dins l'escola (aula, pati, gimnàs...) per tal de transmetre als alumnes d'una manera atractiva quins són els bons hàbits alimentaris i d'activitat física i com es poden adquirir i millorar.

- Una sessió teòrica és una sessió explicativa, tot i que també hi ha molta participació per part dels estudiants. Moltes de les activitats del Programa tenen una part teòrica que serveix per introduir els coneixements, que després es posen a la pràctica en sessions posteriors.

- Una sessió pràctica és una sessió en la qual els alumnes participen de manera molt activa, ja sigui fent exercici físic o manipulant aliments.
- Una sessió de treball és aquella en què els alumnes, normalment per grups, pensen, discuteixen, redacten, etc. És un treball autònom per part dels alumnes, sempre amb la supervisió del professor i lligat amb els continguts del Programa. La majoria de les sessions de treball del Programa corresponen al treball de la proposta que han de fer els alumnes per millorar els seus hàbits.

A més del treball que es realitza dins de l'horari escolar, **el programa proposa una sèries de reptes/deures perquè els alumnes segueixin treballant el que han après a les diferents sessions.** Es tracta de diferents tasques que els alumnes, individualment o en grup, hauran de realitzar fora de l'horari escolar per tal d'implicar-los en el programa, responsabilitzar-los del seu aprenentatge i difondre els bons hàbits entre les famílies i amics.

2. A través de quins itineraris es pot treballar?

Per tal de seguir el Programa TAS, cada centre educatiu pot escollir l'itinerari que millor s'adeqüi a les seves necessitats. S'ofereixen tres itineraris:

- 1. El Programa TAS com a assignatura optativa**, es desenvolupa al llarg d'un trimestre o un quadrimestre, depenent de com tingui distribuïdes les optatives cada centre educatiu. Durant aquest període, es dedica un total de 30 sessions d'una hora al programa. El professor de l'optativa és l'únic responsable i executor del programa.
- 2. El Programa TAS com a opció trimestral transversal**, en la qual el contingut del programa es divideix i es treballa des de diferents assignatures en horari lectiu normal. Aquest està format per un total de 22 sessions d'una hora cadascuna.
- 3. El Programa TAS com a opció exprés**, en la qual es dedica una setmana únicament al treball del TAS, com a setmana de la salut, treball de síntesi, etc. Es treballen totes les matèries de manera transversal, però no se separa el contingut per assignatures, sinó que es fa tot junt.

En qualsevol de les dues últimes opcions, hi ha un professor responsable del programa que ha de repartir les diferents activitats entre la resta de professors implicats i vetllar per al correcte compliment del programa.

Consell: pel bon funcionament del programa, el professor, hauria de fer una planificació inicial de les diferents sessions, i establir quines seran les dates en què es farà cada una.

1. El programa TAS com a optativa

En aquest itinerari, el TAS és el contingut d'una assignatura optativa, que, segons l'organització del centre, pot ser trimestral o quadrimestral. Si és trimestral, s'hi dedicaran tres hores a la setmana, mentre que si és quadrimestral, s'hi dedicaran dues hores. Sigui com sigui, **el programa TAS com a optativa consta de 30 sessions d'una hora cada una**. En aquest itinerari, el professor de l'assignatura és el responsable, conductor i executor del programa. La planificació de les 30 sessions és la que exposem a continuació. Totes les sessions s'han de fer en l'ordre planificat.

<p>Sessió 1</p> <p><u>Presentació del Programa TAS</u></p> <p>Sessió teòrica</p>	<p>Sessió 2</p> <p><u>Quins són els nostres hàbits?</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 3</p> <p><u>El que cal saber de l'alimentació i l'activitat física</u></p> <p>Sessió teòrica</p>
<p>Sessió 4</p> <p><u>Mengem bé? Ens movem prou? (Primera part)</u></p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: Esmorzem com cal!</p>	<p>Sessió 5</p> <p><u>Mengem bé? Ens movem prou? (Segona part)</u></p> <p>Sessió pràctica</p>	<p>Sessió 6</p> <p><u>Un esmorzar saludable per tots!</u></p> <p>Sessió de treball</p>
<p>Sessió 7</p> <p><u>Definim la nostra proposta</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 8</p> <p><u>Buscant l'equilibri</u></p> <p>Sessió teòrica</p>	<p>Sessió 9</p> <p><u>Quan cuino jo, ho trobo bo (Primera part)</u></p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: Recuperem la tradició</p>
<p>Sessió 10</p> <p><u>Quan cuino jo, ho trobo bo (Segona part)</u></p> <p>Sessió pràctica</p> <p>Repte: Cuiners per un dia</p>	<p>Sessió 11</p> <p><u>Planifiquem la nostra proposta (Primera part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 12</p> <p><u>Viu actiu, mou-te!</u></p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: Moure'ns no costa res</p>
<p>Sessió 13</p> <p><u>El pati, un espai per al moviment (Primera part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 14</p> <p><u>Planifiquem la nostra proposta (Segona part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 15</p> <p><u>Digue'm què cuines i et diré d'on vénis (Primera part)</u></p> <p>Sessió teòrica</p>

<p>Sessió 16</p> <p><u>Digue'm què cuines i et diré d'on véns (Segona part)</u></p> <p>Sessió pràctica</p> <p>Repte: <i>Cuinem plats d'altres llocs</i></p>	<p>Sessió 17</p> <p><u>Ens preparem per realitzar la nostra proposta</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 18</p> <p><u>Aprofita el teu entorn (Primera part)</u></p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: <i>Fem una ruta junts?</i></p>
<p>Sessió 19</p> <p><u>Aprofita el teu entorn (Segona part)</u></p> <p>Sessió pràctica</p>	<p>Sessió 20</p> <p><u>Menjar té sentit(s)</u></p> <p>Sessió teòrica / pràctica</p>	<p>Sessió 21</p> <p><u>Realitzem la nostra proposta</u></p> <p>Sessió de treball</p>
<p>Sessió 22</p> <p><u>Avaluem la nostra proposta</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 23</p> <p><u>Aprenem a planificar la nostra alimentació</u></p> <p>Sessió teòrica</p>	<p>Sessió 24</p> <p><u>La dansa, una altra manera de moure'ns</u></p> <p>Sessió pràctica</p>
<p>Sessió 25</p> <p><u>La dansa, una altra manera de moure'ns (Tornem-hi!)</u></p> <p>Sessió pràctica</p> <p>Repte: <i>A ballar com el Joahn i la Laura!</i></p>	<p>Sessió 26</p> <p><u>El pati, un espai per al moviment (Segona part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 27</p> <p><u>A cuinar de temporada! (Primera part: les receptes)</u></p> <p>Sessió teòrica</p>
<p>Sessió 28</p> <p><u>A cuinar de temporada! (Segona part: cuinem)</u></p> <p>Sessió pràctica</p>	<p>Sessió 29</p> <p><u>Heus aquí la nostra proposta</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 30</p> <p><u>Tancament del Programa TAS</u></p> <p>Sessió teòrica</p>

Com es pot veure a la taula anterior, algunes sessions acaben amb un repte. El professor haurà d'explicar aquest repte en el moment establert al guió, i n'haurà de comentar el resultat a la sessió següent, tal com també indica el guió.

2. El programa TAS com a eix trimestral transversal

En aquest itinerari, es proposa treballar el programa TAS a través de diferents matèries i, per tant, amb diferents professors: **català, castellà, matemàtiques, anglès, tecnologia, visual i plàstica, ciències experimentals, ciències socials, educació física i ciutadania**. Cal que hi hagi un professor responsable que haurà de coordinar tot el material i la resta de professorat encarregat d'impartir les diferents sessions del programa en les diferents assignatures. Per tant, és imprescindible, per assolir l'objectiu del programa, que hi hagi una bona coordinació entre el professor responsable i la resta de professors implicats.

L'opció transversal comporta la realització de **22 sessions d'una hora** cada una. Cada una de les sessions del programa TAS, depenent de la temàtica a tractar, es treballarà des d'una assignatura concreta.

Cada centre podrà decidir com li va millor fer la distribució de les sessions al llarg del trimestre. El que és important és saber que hi ha una sessió introductòria i una sessió de tancament que s'hauran de fer com a primera i última sessió, respectivament. A continuació es planteja una proposta de repartició de les sessions segons assignatura:

- La sessió introductòria i la de tancament, juntament amb 8 altres sessions de treball, s'hauran de dur a terme en hores de tutoria per treballar la proposta de millora.
- Hi ha 3 sessions que s'hauran de realitzar dins l'assignatura de ciències experimentals.
- 2 sessions es realitzaran en hores de tecnologia (si no és possible, aquestes dues sessions de tecnologia es poden treballar des d'experimentals).
- 2 sessions són d'educació física.
- 2 sessions són de ciències socials
- 1 sessió és de visual i plàstica
- 1 sessió és d'anglès
- 1 sessió és de matemàtiques.

A continuació s'exposen les diferents sessions del programa TAS, amb especificació de l'assignatura des de la qual es treballa cada sessió. D'aquesta planificació, cal tenir en compte que, la primera, segona i tercera sessió s'han de fer consecutives. Un cop fetes aquestes 3, la resta es poden distribuir com millor vagi al centre i als professors implicats, tenint en compte que hi ha activitats que es desenvolupen en dues sessions diferents i que aquestes han de ser el més seguides possible.

El professor responsable del projecte serà el que s'haurà de coordinar amb la resta de professors per vetllar per al correcte desenvolupament del programa, i també serà l'encarregat de fer la introducció i el tancament del programa (sessions 1 i 22).

<p>Sessió 1</p> <p><u>Presentació del Programa TAS</u></p> <p>(INTRODUCCIÓ)</p> <p>Sessió teòrica</p>	<p>Sessió 2</p> <p><u>Quins són els nostres hàbits?</u></p> <p>(Assignatura: TUTORIA)</p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 3</p> <p><u>El que cal saber de l'alimentació i l'activitat física</u></p> <p>(Assignatura: CIÈNCIES EXPERIMENTALS)</p> <p>Sessió teòrica</p>
<p>Sessió 4</p> <p><u>Mengem bé? Ens movem prou? (Primera part)</u></p> <p>(Assignatura: CIÈNCIES EXPERIMENTALS)</p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: <i>Esmorzem com cal!</i></p>	<p>Sessió 5</p> <p><u>Mengem bé? Ens movem prou? (Segona part)</u></p> <p>(Assignatura: CIÈNCIES EXPERIMENTALS)</p> <p>Sessió pràctica</p>	<p>Sessió 6</p> <p><u>Definim la nostra proposta</u></p> <p>(Assignatura: TUTORIA)</p> <p>Sessió de treball</p>
<p>Sessió 7</p> <p><u>Buscant l'equilibri</u></p> <p>(Assignatura: MATEMÀTIQUES)</p> <p>Sessió teòrica</p>	<p>Sessió 8</p> <p><u>Quan cuino jo, ho trobo bo (Primera part)</u></p> <p>(Assignatura: CIÈNCIES EXPERIMENTALS / TECNOLOGIA)</p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: <i>Recuperem la tradició</i></p>	<p>Sessió 9</p> <p><u>Quan cuino jo, ho trobo bo (Segona part)</u></p> <p>(Assignatura: CIÈNCIES EXPERIMENTALS / TECNOLOGIA)</p> <p>Sessió pràctica</p> <p>Repte: <i>Cuiners per un dia!</i></p>
<p>Sessió 10</p> <p><u>Planifiquem la nostra proposta (Primera part)</u></p> <p>(Assignatura: TUTORIA)</p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 11</p> <p><u>Viu actiu, mou-te!</u></p> <p>(Assignatura: ANGLÈS)</p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: <i>Moure'ns no costa res!</i></p>	<p>Sessió 12</p> <p><u>El pati, un espai per al moviment</u></p> <p>(Assignatura: VISUAL I PLÀSTICA)</p> <p>Sessió de treball</p>
<p>Sessió 13</p> <p><u>Planifiquem la nostra proposta (Segona part)</u></p> <p>(Assignatura: TUTORIA)</p>	<p>Sessió 14</p> <p><u>Digue'm què cuines i et diré d'on vens (Primera part)</u></p>	<p>Sessió 15</p> <p><u>Digue'm què cuines i et diré d'on vens (Segona part)</u></p> <p>(Assignatura: CIÈNCIES)</p>

Sessió de treball	(Assignatura: CIÈNCIES SOCIALS) Sessió teòrica	SOCIALS) Sessió pràctica Repte: <i>Cuinem plats d'altres llocs.</i>
Sessió 16 <u>Ens preparem per realitzar la nostra proposta</u> (Assignatura: TUTORIA) Sessió de treball	Sessió 17 <u>Aprofita el teu entorn</u> (Assignatura: EDUCACIÓ FÍSICA) Sessió teòrica Repte: <i>Fem una ruta junts?</i>	Sessió 18 <u>Realitzem la nostra proposta</u> (Assignatura: TUTORIA) *Opcional Sessió de treball
Sessió 19 <u>Avaluem la nostra proposta</u> (Assignatura: TUTORIA) *Opcional Sessió de treball	Sessió 20 <u>La dansa, una altra manera de moure'ns</u> (Assignatura: EDUCACIÓ FÍSICA) Sessió pràctica Repte: <i>A ballar com el Joahn i la Laura!</i>	Sessió 21 <u>Heus aquí la nostra proposta</u> (Assignatura: TUTORIA) Sessió de treball
Sessió 22 <u>Tancament del programa TAS</u> (TANCAMENT) Sessió teòrica		

Un exemple de planificació podria ser la següent:

Setmana 1	Sessió 1 (Introducció)
Setmana 2	Sessió 2 (Tutoria), Sessió 3 (Experimentals)
Setmana 3	Sessions 4 i 5 (Experimentals) Sessió 6 (Tutoria),

Setmana 4	Sessió 7 (Matemàtiques), Sessió 10 (Tutoria), Sessió 11 (Anglès)
Setmana 5	Sessió 8 i 9 (Experimentals/Tecnologia), Sessió 12 (Visual i plàstica) Sessió 13 (Tutoria),
Setmana 6	Sessions 14 i 15 (Socials), Sessió 16 (Tutoria),
Setmana 7	Sessió 17 (EF), Sessió 18 (Tutoria – opcional),
Setmana 8	Sessió 19 (Tutoria – opcional), Sessió 20 (EF)
Setmana 9	Sessió 21 (Tutoria)
Setmana 10	Sessió 22 (Tancament)

Com es pot veure a la taula, algunes sessions acaben amb un repte. El professor responsable de cada sessió l'haurà d'explicar en el moment establert al guió, i s'haurà de comentar el resultat a la sessió següent, tal com també indica el guió. Com que en aquest itinerari hi ha varis professors implicats, és possible que la persona que explica el repte i la que el comenta siguin diferents, per la qual cosa es necessita molta coordinació entre tots. El professor responsable del programa serà l'encarregat de portar el control general dels reptes i de publicar-los per evitar que es penguin continguts no aptes.

1. El programa TAS com a opció exprés

En aquest itinerari, es proposa treballar el programa TAS a través de diferents matèries i, per tant, amb diferents professors: **català, castellà, matemàtiques, anglès, tecnologia, visual i plàstica, ciències experimentals, ciències socials, educació física i ciutadania**. Cal que hi hagi un professor responsable del Programa que haurà de coordinar tot el material i la resta de professorat encarregat d'impartir les diferents sessions del programa en les diferents assignatures. Per tant, és imprescindible, per assolir l'objectiu del programa, que hi hagi una bona coordinació entre el professor responsable i la resta de professors implicats.

L'itinerari exprés dura una setmana sencera. Es treballen totes les matèries, tal com hem descrit anteriorment, però el contingut no es treballa en hores concretes de diferents assignatures, sinó que se suspenen les classes convencionals i s'utilitza la distribució horària habitual per treballar únicament el programa al llarg de tota la setmana.

El centre que vulgui pot aprofitar aquesta planificació de la setmana TAS com a treball de síntesi, o també com a "setmana de la salut", o proposta similar. **Té una durada de 17 hores, que es reparteixen entre 5 dies.**

<p>Sessió 1</p> <p><u>Presentació del Programa TAS</u></p> <p>Sessió teòrica</p>	<p>Sessió 2</p> <p><u>Quins són els nostres hàbits?</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 3</p> <p><u>El que cal saber de l'alimentació i l'activitat física</u></p> <p>Sessió teòrica</p>
<p>Sessió 4</p> <p><u>El pati, un espai per al moviment</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 5</p> <p><u>Definim la nostra proposta</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 6</p> <p><u>Buscant l'equilibri</u></p> <p>Sessió teòrica</p>
<p>Sessió 7</p> <p><u>Mengem bé? Ens movem prou? (Primera part)</u></p> <p>Sessió teòrica</p> <p>Repte: <i>Esmorzem com cal!</i></p>	<p>Sessió 8</p> <p><u>Mengem bé? Ens movem prou? (Segona part)</u></p> <p>Sessió pràctica</p>	<p>Sessió 9</p> <p><u>Planifiquem la nostra proposta (Primera part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>
<p>Sessió 10</p> <p><u>Un esmorzar saludable per tots!</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 11</p> <p><u>Planifiquem la nostra proposta (Segona part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 12</p> <p><u>Digue'm què cuines i et diré d'on vens (Primera part)</u></p> <p>Sessió teòrica</p>
<p>Sessió 13</p> <p><u>Heus aquí la nostra proposta (Primera part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 14</p> <p><u>La dansa, una altra manera de moure'ns</u></p> <p>Sessió pràctica</p> <p>Repte: <i>A ballar com el Joahn i la Laura!</i></p>	<p>Sessió 15</p> <p><u>Digue'm què cuines i et diré d'on vens (Segona part)</u></p> <p>Sessió pràctica</p>
<p>Sessió 16</p> <p><u>Heus aquí la nostra proposta (Segona part)</u></p> <p>Sessió de treball</p>	<p>Sessió 17</p> <p><u>Tancament del programa TAS</u></p> <p>Sessió teòrica</p>	

PLANIFICACIÓ

Dilluns	Sessions 1 - 5
Dimarts	Sessions 6 - 9
Dimecres	Sessions 10 – 12
Dijous	Sessions 13 - 15
Divendres	Sessions 16 i 17

Com es pot veure a la taula, algunes sessions acaben amb un repte. El professor responsable de cada sessió l'haurà d'explicar en el moment establert al guió, i s'haurà de comentar el resultat a la sessió següent, tal com també indica el guió. Com que en aquest itinerari hi ha varis professors implicats, és possible que la persona que explica el repte i la que el comenta siguin diferents, per la qual cosa es necessita molta coordinació entre tots. El professor responsable del programa serà l'encarregat de portar el control general dels reptes i de publicar-los per evitar que es penguin continguts no aptes.

3. Com es treballen les sessions i els reptes?

Un cop escollit l'itinerari a seguir, aquest es pot imprimir per veure el quadre on estan planificades totes les sessions. Aquest quadre general conté informació sobre l'ordre de les sessions a realitzar i la data, el títol, el tipus de sessió (teòrica, pràctica i de treball) i el repte que hi va associat.

Totes les sessions del Programa TAS van acompanyades d'un guió i de tot el material necessari per dur-les a terme:

- A l'inici del guió hi ha un quadre que resumeix tots els aspectes a tenir en compte abans de començar la sessió. Aquest quadre dona la següent informació:
 - o **Número** que la sessió que s'està fent té dins de l'itinerari escollit.
 - o **Nom de la sessió.**
 - o **Temps** que s'hi ha de dedicar. A les sessions de la tutoria s'hi dediquen 45 minuts, mentre que a les dels altres itineraris s'hi dedica una hora.
 - o **Espai** on es recomana fer la sessió. La majoria de sessions es poden dur a terme a l'aula, però també n'hi ha algunes que necessiten espais més grans, com el pati o el

gimnàs, o espais més adequats per cuinar, com podria ser una aula que disposi de pica.

- **Breu descripció de la sessió.** Explicació general del contingut de la sessió que dona al professor una idea de la temàtica que s'hi tracta.
 - **Objectius** que es pretenen aconseguir amb el desenvolupament de la sessió.
 - **Material** que es necessitarà per poder dur a terme la sessió. Aquest material es divideix en dos blocs: el material que **proporciona la Fundació Àlicia**, és a dir, tot el material que el professor s'haurà descarregat a través de la nostra pàgina web (guió de la sessió, presentació, fitxes, vídeos, etc.), a punt per ser imprès o descarregat i utilitzat, i el material que va **a càrrec de l'institut**, és a dir, totes aquelles coses que el professor i, en alguns casos, els alumnes, han de buscar o preparar pel seu compte, com els ordinadors, algunes cartolines, ingredients per a les receptes, etc.
 - **Desenvolupament i temporització.** Aquest apartat indica els diferents moments de què consta la sessió i el temps orientatiu que s'ha de dedicar a cada una d'aquestes parts. Per al bon funcionament de les sessions, és important que es compleixi el temps que es recomana en aquest apartat.
 - **Competències bàsiques** que es treballen a cada una de les sessions.
 - **Repte** que s'ha de fer a casa després de la realització de la sessió, que complementa el treball que s'ha fet a l'aula.
- El cos del guió conté:
- Una introducció que resumeix els continguts de la sessió per tal que el professor es pugui fer una idea de què va la sessió abans de començar a llegir-la.
 - Algunes sessions tenen un quadre inicial que dona consells al professor de coses que ha de preparar abans de començar la sessió.
 - Diferents moments de lectura:
 - El discurs que es proposa al professor per explicar els continguts de la sessió. (Òbviament, aquest discurs és només una orientació, i el professor el pot canviar segons li convingui). (Color rosa).
 - Les indicacions del que professor i alumnes hauran de fer a cada moment. (Cursiva).

- Quadres amb informació addicional que complementen el discurs pautat, i que el professor pot utilitzar o no depenent del temps del que disposi o de les preguntes que puguin sorgir per part dels alumnes.
- La majoria de sessions van acompanyades d'una presentació Power Point, com a suport visual de les explicacions del professor. Les imatges d'aquesta presentació estan incloses al guió per tal de situar al professor al moment d'utilitzar la presentació.
- Hi ha sessions que acaben amb un repte, i aquest, quasi sempre, s'explica al final de la sessió.
- Algunes sessions acaben amb un recordatori per tal que el professor no s'oblidi d'alguns aspectes importants que ha de tenir en compte de cara a la propera sessió.

El funcionament dels **reptes** és molt senzill:

- El professor, durant la sessió, explica quin és el repte que els alumnes han de fer a casa.
- Els alumnes, a casa, fan el repte i porten els resultats d'aquests el següent dia que toqui treballar el programa.
- El professor comenta a l'inici de la següent sessió que toqui els reptes que els diferents alumnes han desenvolupat a casa. El professor opcionalment pot decidir avaluar-los amb nota.

4. En què consisteix el treball de la proposta de millora?

La proposta de millora és una tasca molt important del programa, ja que és un treball que els alumnes fan pel seu compte per tal de millorar els seus propis hàbits. El funcionament del treball de la proposta de millora és el següent:

- Els alumnes trien una temàtica amb la que vulguis promoure els hàbits alimentaris i d'activitat física. Ho poden fer a través de petits grups o com a grup classe.
- Els alumnes dissenyen la proposta en les diferents sessions destinades a aquest fi. Depenent de la tipologia, aquesta també serà executada.
- El professor responsable del programa o un tribunal format per diferents membres del professorat poden avaluar les propostes realitzades.

5. Com es pot avaluar el Programa TAS?

Per fer l'avaluació del Programa TAS, si el professors ho necessita, es poden tenir en compte els punts següents:

1. Reptes

Els reptes que els alumnes hauran de realitzar al llarg del programa són una bona eina perquè el professor pugui controlar el seguiment que fan del programa. La nota que se'ls hi donarà també serà individual.

Criteris que es poden tenir en compte per avaluar els reptes:

- Que s'hagin fet tots els reptes.
- Que s'hagi fet el que es demanava.
- La qualitat dels reptes realitzats.

2. Proposta de millora dels hàbits de la classe

Un altre dels pilars del programa és el disseny d'una proposta de millora dels hàbits de la classe, i per això des del Programa TAS també creiem que la proposta presentada pels alumnes pot ser part de l'avaluació. La nota que se'ls posarà d'aquesta part és grupal, i s'avaluarà tenint en compte dos criteris:

La proposta pròpiament dita. El professor o tribunal pot posar una nota a la proposta que ha entregat la classe o els diferents grups, i ho pot fer tenint en compte els criteris següents:

1. Que tingui totes les parts.
2. Que tingui una bona presentació.
3. Que sigui:
 - **Original i creativa.** Es valorarà que la proposta sigui diferent, que destaquï per sobre de les altres pel que fa al seu format. A més a més, hauria de ser dinàmica, divertida i activa.
 - **Sostenible.** La proposta no pot anar en contra del medi ambient i ha de ser viable econòmicament.
 - **Reproducible i viable.** La proposta s'ha de poder reproduir en altres centres sense la necessitat de recursos que no siguin els propis de qualsevol centre escolar.

- **Eficaç.** Es valorarà si el desenvolupament la proposta, a llarg termini, seria eficaç pel que fa al resultat, és a dir, si dur-la a terme aconseguiria complir els objectius desitjats.
- **Adaptada a l'edat de les persones a les quals s'adreça.** La proposta ha de ser apropiada per als adolescents, sense ser ni infantil ni massa difícil de dur a terme o de poc interès per a aquest col·lectiu.

3. Actitud i participació

L'actitud i la participació també són molt importants, ja que el bon funcionament del programa també en depèn molt. La nota d'actitud i participació serà individual, i es pot posar seguint els criteris següents:

- L'alumne es porta bé a classe? (Escolta atentament, fa cas de les indicacions del professor, no interromp innecessàriament, etc.)
- Participa de totes les activitats que es fan? (Debats, treball en grup, preguntes que fa el professor, etc.)
- És responsable i porta sempre el material necessari?

Des del Programa TAS recomanem donar el mateix valor a cada un dels punts anteriors. Aquest càlcul de la nota final, es podrà adaptar al criteri de cada centre, segons s'acabi adaptant i implantant el programa.