

Guía docente de la situación de aprendizaje

# La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo

1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico





# Índice

1. Presentación . . . . .	3
2. Punto de partida . . . . .	3
3. Descripción . . . . .	4
4. Justificación . . . . .	4
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. . . . .	5
5.1. Tabla resumen . . . . .	8
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje . . . . .	8
6.1. Tabla resumen . . . . .	10
7. Interdisciplinariedad . . . . .	11
8. Indicaciones de las actividades . . . . .	11
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender? . . . . .	11
Apartado 2. Los cuatro ejes de la salud . . . . .	12
Actividad 1. Trabajo de reflexión . . . . .	12
Actividad 2. Trabajo . . . . .	13
Actividad 3. Tu tarea final. La preparación . . . . .	13
Apartado 3. ¿Cómo pasas tu tiempo libre? . . . . .	14
Actividad 1. Reflexión . . . . .	14
Actividad 2. Desayuno saludable . . . . .	14
Actividad 3 . . . . .	16
Actividad de ampliación. . . . .	16
Actividad 4. QuExt . . . . .	17
Actividad 5. Tarea final. La preparación . . . . .	17
Apartado 4. No te pares, muévete . . . . .	18
Actividad 1 . . . . .	18
Actividad 2 . . . . .	18
Actividad 3 . . . . .	19
Actividad 4. Un poco de diversión. Texto y actividad. . . . .	19
Actividad 5. Tu tarea final. La preparación. . . . .	19
Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido? . . . . .	20
Actividad 1, 2, 3, 4 y 5. Evaluáte . . . . .	20
Actividad. Para terminar . . . . .	20
9. Resumen final . . . . .	22



### 1 Presentación

- ▶ **Título:** La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo
- ▶ **Etapa:** Educación Secundaria/FP básica
- ▶ **Curso:** 1.º y 2.º ESO / FP grado básico
- ▶ **Temporalización:** Dos sesiones
- ▶ **Producto final o evidencias:** Ejercicios interactivos y práctica de una [coreografía](#) para llevar a cabo en el centro. Creación de una rutina para incluirla en tu tiempo de ocio como una primera iniciativa y, así, crear poco a poco un patio activo. Si tu centro ya tiene un programa de patio activo o inclusivo, ayudará a mejorarlo. En cada apartado de la unidad hay un reto que superar para llegar a la meta y conseguir ejecutar una coreografía. Esta tiene asociados cambios relacionados con la salud para tu día a día. Hay también una propuesta de danza inclusiva en el siguiente [enlace](#).
- ▶ **Espacio:** Aula.
- ▶ **Agrupamientos:**
  - individual TIND
  - parejas TPAR
  - pequeño grupo PGRU
  - gran grupo GGRU
  - grupo de expertos GEXP



Bloque C. Factores protectores de la salud

### 2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la reflexión del alumnado sobre su conocimiento próximo. Con esto vamos a conseguir la abstracción de conceptos como actividad física, sedentarismo, autoestima, salud, alimentación, alimentación...





### Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Promover la actividad física en el tiempo de ocio.
2. Prevenir problemas de salud a través de la actividad física.
3. Identificar hábitos de vida sedentarios.
4. Poner en valor en ocio activo para la salud física, mental y emocional.

## 3 Descripción

Se establecerán reflexiones y análisis de forma individual y grupal. La metodología se basará en la colaboración y coordinación por parte del alumnado teniendo en cuenta su realidad personal, lo que estimulará su comunicación e interacción.

## 4 Justificación

En esta situación se trabajará la necesidad de realizar actividad física para romper dinámicas sedentarias a través de la danza. Se presenta una serie de retos relacionados con la salud con el fin de poder aplicarlos y entenderlos, los retos y la coreografía en su conjunto, como la dinámica vital a seguir y en la que trabajar. Todas estas propuestas ayudarán a los alumnos a comprender la importancia de un estilo de vida activo y saludable, incorporando la actividad física en su día a día. La coreografía no solo será un conjunto de pasos y movimientos, sino una herramienta poderosa para fomentar un estilo de vida activo y vital que les permita mantenerse saludables conectando con su bienestar integral.





## 5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p><b>Competencia específica 1.</b> Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.</p>	<p>1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.</p>	
	<p>1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.</p>	
	<p>1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.</p>	
<p><b>Competencia específica 2.</b> Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.</p>	





>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p><b>Competencia específica 2.</b> Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos</p>	
	<p>2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.</p>	
	<p>2.4. Tomar consciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.</p>	
	<p>2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.</p>	

>>>

Bloque C. Factores protectores de la salud



>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p><b>Competencia específica 2.</b> Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.</p>	
<p><b>Competencia específica 3.</b> Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.</p>	<p>3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.</p>	
	<p>3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.</p>	
	<p>3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.</p>	
<p><b>Competencia específica 4.</b> Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.</p>	<p>4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.</p>	

>>>



### 5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.

Completo

Parcial

No se trata

## 6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	
	4. La educación afectivo-sexual.	
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnoculturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	

Bloque C. Factores protectores de la salud

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	
C. Sostenibilidad y ética ambiental.	1. Interdependencia, interconexión y ecodpendencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque C. Factores protectores de la salud

### 6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5
		■											■						■				■

■ Completo

■ Parcial

■ No se trata



## 7 Interdisciplinariedad

Se relaciona con saberes trabajados en **Educación Física**. Concretamente con el bloque A: Vida activa y saludable y con el bloque B: Organización y gestión de la actividad física. Se trabaja también el enfoque del movimiento humano como fuente de conocimiento y comunicación, de sentimientos y emociones, de placer, de salud, ocio... También se relaciona con **Lengua Castellana y Literatura** a través de la ejecución de tareas relacionadas con la producción de textos orales para expresar ideas o sentimientos y de la interpretación de textos orales. Y con el área de **Educación Artística**, al trabajarse el contenido “Elementos formales de la imagen y del lenguaje visual. La expresión gráfica”, en el que se engloban elementos, principios y conceptos que se ponen en práctica en las distintas manifestaciones artísticas y culturales como forma de expresión.

## 8 Indicaciones de las actividades

### Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

Se presenta los contenidos y los saberes con los que se relacionan. Comenzando por un mapa conceptual con los contenidos clave de la unidad, una introducción textual en la que se define salud. Se presenta también la situación de aprendizaje. En ella se explica que el alumnado aprenderá una [coreografía](#) para llevar a cabo en el centro y crear una rutina e incluirla como una primera iniciativa, en su tiempo de ocio y así crear poco a poco un patio activo. De tener el centro un programa de Patio activo o incluso se explica que ayudará a mejorarlo. Hay un itinerario de aprendizaje en que se muestra de forma visual el contenido de la unidad. En cada apartado de la unidad se le presenta al alumnado un reto que superar para llegar a la meta y conseguir ejecutar una coreografía que tiene asociada en su día a día, cambios relacionados con la salud.

Si lo que mejor que le va a un alumno o alumna es una propuesta de actividad física adaptada se puede proyectar información que aparecen en el siguiente [enlace](#).

Finalmente, el alumnado podrá visualizar un apartado de consejos para realizar las distintas agrupaciones a lo largo de las actividades de la situación de aprendizaje.





## Apartado 2. Los cuatro ejes de la salud

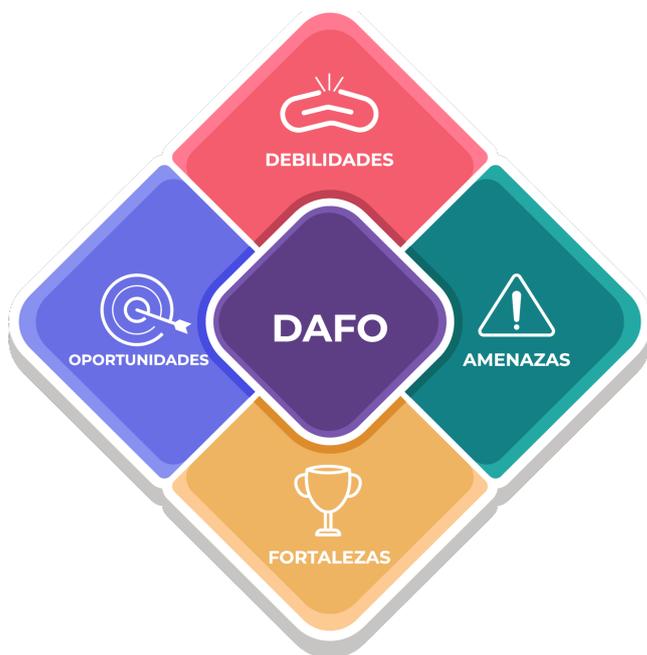
En el apartado se habla de los cuatro ejes de la salud y se explica brevemente cada uno en una serie de páginas. Se presenta un [vídeo](#) para entender su relación e importancia. Se le explica al alumnado la necesidad de analizar la realidad para mejorarla. Se explica que existe la herramienta DAFO y se presenta un enlace a través del cual podemos entender para qué y cómo se usa.



Debemos insistir en la idea de que, aunque es una herramienta diseñada en un inicio para el mundo empresarial, se puede adaptar a la vida diaria y proyectos personales de mejor.

Bloque C. Factores protectores de la salud

### Actividad 1. Trabajo de reflexión



La actividad comenzará con la realización de un pequeño test interactivo que incluye contenidos vistos en los paneles anteriores.

Seguidamente, le entregaremos a cada alumno una copia del modelo de DAFO. Deberán reflexionar, en un primer momento de forma individual, sobre los ejes de la salud y cómo lo hacen en su día a día respecto a ellos mismos y completar el modelo. Debemos recordarles que han de incluir reflexiones sobre los cuatro ejes de la salud. Una vez que lo tengan, en parejas, compararán sus trabajos. Pueden completar o modificar su DAFO tras hablar con sus compañeros. Finalmente, en gran grupo se elaborará un DAFO de aula en el que se recogerán todas las ideas diferentes del grupo.

Será el docente el que guíe la actividad y vaya recogiendo las respuestas. Cada alumno y alumna tendrá otro modelo DAFO donde irá copiando lo que se hace en la pizarra. El resultado final será un DAFO grupal.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: parejas-gran grupo



## Actividad 2. Trabajo

Cada alumno, basándose en el DAFO grupal, debe establecer cuatro propósitos de mejora en su día a día. Para cada propósito tendrá una hoja donde incluirá el propósito. Irá poniendo la fecha de cada día y explicando si ha pensado en el propósito, ha cambiado algo, si funciona o no... Es decir, pensará sobre el propósito y sobre lo que está haciendo para conseguir el cambio. Se expondrá al grupo de forma informal con una intervención espontánea. Para el alumnado que presente dificultades de aprendizaje se puede dar la opción de que grabe un audio explicándolo en casa y después se escuche en clase. El seguimiento del propósito durará tanto tiempo como el docente considere. Una semana puede ser suficiente. Si se logra, el alumno podrá marcar como conseguido ese reto. Hay un documento en el que anotará la consecución de los retos para ayudar al alumnado a conocer la secuencia de la propuesta al tiempo que le suministra un *feedback* de su avance.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: individual

## Actividad 3. Tu tarea final. La preparación

Se explica la situación de aprendizaje y se le presenta al alumnado la coreografía. Es una propuesta de Efectoigualdad. La canción es "Stefania", de Kalush Orchestra.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: individual



### Apartado 3. ¿Cómo pasas tu tiempo libre?

Se presenta una introducción textual sobre estilo de vida activo y la relación entre el tiempo libre, la salud y el bienestar. Seguidamente, se enlaza con un [vídeo](#) de la comunidad de Madrid sobre la necesidad de un estilo de vida activo y sus efectos a nivel físico, psicológico y social. Luego se proponen varias actividades.



#### Actividad 1. Reflexión

Para introducir la actividad el alumnado realizará una sopa de letras interactiva en la que localizará una serie de palabras que han aparecido en los contenidos anteriores.

A continuación, realizarán una reflexión sobre la oración “Un estilo de vida saludable añade años a tu vida y vida a tus años” para compartir los resultados entre el alumnado.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: individual



#### Actividad 2. Desayuno saludable

El alumnado debe leer la guía sobre productos esenciales para una [cesta de la compra nutricionalmente de calidad](#). Asimismo, debe entrar en el siguiente [enlace](#) y leer la información sobre un desayuno saludable. Después anotará cómo desayuna cada día de la semana. A continuación llega la fase de reflexión: con la información recogida, pensará si sus desayunos están bien elaborados o no. Si es necesario, debe incluir cambios en él para mejorar su salud, atendiendo a la propuesta de la cesta de la compra nutricionalmente de calidad.

Se le suministran enlaces para consultar ideas de recetas y consejos sobre desayunos saludables en [esta página](#) o en [Nutrición360.es](#).



Se le ofrece una tabla donde recoge su plan de desayuno.

Ejemplo de documento para completar el reto:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Propuesta de desayuno							
Conseguido o no conseguido							

El alumno compartirá los resultados en el aula mediante una exposición oral espontánea o proyectando la tabla con la ayuda del docente.

Es un nuevo reto de avance en la propuesta.

**Al alumnado con NEAE** le pediremos que escriba en una tabla el desayuno de cada día de la semana pasada. Consultará ideas de recetas y consejos de [desayunos saludables](#). Podemos estar con ellos y guiarlos. Les explicaremos que deben introducir dos cambios en su tabla y llevarla a la práctica. Es recomendable mandar explicación de la actividad a casa para que haya un seguimiento y ayuda. Si lo consigue escribe un "ok" en el día correspondiente. Si no, una cruz. Al terminar el seguimiento, lo compartirá con sus compañeros de forma oral o proyectando su tabla con la ayuda del docente.



Para el alumnado:

**Actividad adaptada.** Escribe en una tabla el desayuno de cada día de la semana pasada. Consulta ideas de recetas y consejos de [desayunos saludables](#). Introduce dos cambios en tu tabla y llévala a la práctica. Si lo consigues escribe un "ok" en el día correspondiente. Si no, una cruz. Al terminarlo, compártelo con tus compañeros de forma oral o proyectando tu tabla con la ayuda del docente.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: individual



Se presenta información objetiva sobre el consumo de bebidas energizantes. Se propone visualizar un [vídeo de recomendaciones sobre el consumo de bebidas energéticas](#) complementado con un texto.

Las bebidas energizantes son bebidas no alcohólicas con alto contenido de cafeína, azúcar y otros ingredientes con propiedades estimulantes.



### Actividad 3

El alumnado comenzará la actividad realizando una propuesta interactiva de identificación, en la que tendrá que descubrir varias sustancias que componen las bebidas energéticas.

Seguidamente se propone una reflexión sobre el consumo que hacen de este tipo de bebidas y establecer cambios, si son necesarios.

El alumnado deberá reflexionar sobre su consumo de bebidas energizantes y crear un reto de hidratación basado en el consumo de agua o zumos naturales.

Tendrán una tabla con las recomendaciones de agua diarias (entre 1,9 y 2,5 litros en función de tu su edad, [consultar información](#)). También aparecerán las recomendaciones de consumo de azúcar diario. Cada alumno debe anotar sus progresos diarios. Si consume refrescos u otras bebidas que llevan azúcar, en el siguiente [enlace](#) puede obtener información que le ayudará a calcular en terrones la cantidad de azúcar que consume.

Al finalizar la semana deberá entregar la tabla al docente para su valoración. Después compartirá sus resultados proyectando la tabla al gran grupo y explicando cómo fue su experiencia.



### Actividad de ampliación

Después de presentar la tabla, crea una tabla con sugerencias diarias de bebidas que no superen la cantidad de azúcar recomendada ni se queden cortos en agua. Luego, ponédlas en común. En la pizarra se anotarán las opciones válidas. Se le entregará a todo el grupo para llevar a casa como material de ayuda en el reto de hidratación saludable. La confección de la tabla final puede ser trabajo del docente o proponerles a los alumnos que uno de ellos la realice de forma voluntaria.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: individual



### Actividad 4. QuExt

Se presentan [recomendaciones de actividad física](#) y se pide al alumnado que, mediante una actividad interactiva QuExt, responda a unas cuestiones relacionadas con ellas. En este caso, sobre la práctica de actividad física, se les interroga sobre cuál es la práctica media recomendada en tiempo, intensidad y naturaleza y la necesidad de adaptarla a las capacidades de cada persona y reducir los periodos sedentarios.



### Actividad 5. Tarea final. La preparación

Se presenta la necesidad de practicar parte de la coreografía propuesta. Se proyecta primeramente el vídeo en su totalidad. Después, irán practicando de forma individual siguiendo las pautas del vídeo. El docente seguirá la estructura sumatoria de una coreografía: 1. 2. 1 más 2. 3. 1 más dos más 3. Y así hasta completar los dos bloques de la coreografía. Después de un tiempo de práctica marcado por el docente, los alumnos se organizarán, con criterio del docente y del grupo, en grupos de expertos. Realizarán con esta organización un nuevo ensayo de los grupos 1 y 2 con secuencia sumativa.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



### Apartado 4. No te pares, muévete

Se presenta teoría para reforzar la idea de que la autoimagen, autoconcepto y autoestima que tenemos de nosotros mismos condiciona lo que hacemos y cómo lo hacemos. Se visualizará el siguiente [vídeo](#) para conocer los secretos de la autoestima. El alumnado también visualizará un vídeo que se puede consultar en el siguiente [enlace](#).



#### Actividad 1

Organizaremos al alumnado en parejas. Debemos tener mucho tacto al crearlas y, en la medida de lo posible, que sean parejas en la que sus integrantes se lleven bien y se conozcan y estimen. El trabajo será individual en un primero momento y, en una segunda fase, pondrán en común los resultados en parejas. Dividirán la hoja por la mitad. En la parte izquierda deben dibujarse a sí mismos con un retrato y, en la parte derecha, al otro miembro de la pareja. Una vez terminada la actividad al ritmo de una música relajante, deberán trasladarse al espacio que la pareja decida para compartir los resultados y hablar sobre ellos. Cortarán la hoja por la mitad. Cada persona tendrá los dos dibujos sobre ella misma y los pegará en un folio. Podemos hacer una exposición en el aula con los resultados.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: parejas

#### Panel DUA

El alumnado podrá escuchar o leer un texto sobre la felicidad y sus definiciones y sobre cómo alcanzarla.



#### Actividad 2

El alumnado comenzará respondiendo a un pequeño test interactivo relacionado con el panel DUA anterior.

Se le pide al alumnado que recoja en su libreta la receta de la felicidad y la memorice para recordarla y tenerla siempre presente. Después, en pequeños grupos crearán carteles con el mensaje y los colocarán por el centro para compartir la receta con el resto de los compañeros.

Se presentan [recomendaciones](#) de la Comunidad de Madrid y un resumen de hábitos saludables.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Una vez finalizada la actividad anterior, podrá ver un panel con [recomendaciones de la Comunidad de Madrid](#) sobre como la actividad física favorece tener hábitos de vida saludables.

Se aporta el siguiente [enlace](#) con pautas para mantenerse activos.



### Actividad 3

Se le pide al alumnado que detecte tres hábitos que debe mejorar, los anote y trabaje en ellos. Es un nuevo reto de avance en la propuesta.



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: individual



### Actividad 4. Un poco de diversión. Texto y actividad

La propuesta es que los alumnos hagan su propia ventana. Van a pensar en qué objetivos sobre su salud van a perseguir; pueden dividirlos en varios ámbitos o ejes: físico, social, emocional y alimentario. Pueden dibujar, pegar fotografías, recortes... Después compartirán los resultados en gran grupo. A continuación crearán un gran póster en dos grupos. Un grupo dibujará en papel continuo un edificio con la forma que decidan.

El interior de la figura estará libre para que el otro grupo pegue las ventanas que elaboraron individualmente. Este póster puede utilizarse como fondo de escena en la representación de la coreografía.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



### Actividad 5. Tu tarea final. La preparación

Tras visionar el vídeo en su totalidad, los alumnos comenzarán a practicar en los grupos de expertos. Avanzarán en la coreografía con el bloque 3 y los giros, hasta el final. Lo harán siguiendo las indicaciones del docente, que les guiará para seguir una estructura sumativa.



Temporalización 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



## Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

En este apartado se trabajará sobre la evaluación de la situación de aprendizaje.



### Actividad 1, 2, 3, 4 y 5. Evaluáte

Pequeña prueba que trabaja los conceptos de la unidad.



Temporalización 15 minutos



### Actividad. Para terminar

Se explica que es el momento de ejecutar la coreografía. Colocarán el póster en el espacio en el que van a representarla y la bailarán de forma individual y en gran grupo. Si es posible, sería muy interesante buscar una audiencia para compartirla o grabarla para poder difundirla. Evaluarán su trabajo utilizando la [diana de evaluación](#). También evaluarán el trabajo del grupo con esta [rúbrica](#). Una posible organización de la coreografía final sería bailar en filas alternando posiciones para que se vea a todo el alumnado y este tenga espacio para moverse y ejecutar la coreografía.



Temporalización 30 minutos



Rúbrica de evaluación

Aspectos	4 Excelente	3 Satisfactorio	2 Mejorable	1 Insuficiente
<b>Movimiento en el espacio</b>	Se ha programado una coreografía en la que se incluyen infinidad de posiciones, y movimientos en el espacio por parte de todos y cada uno de los participantes	Se ha programado una coreografía en la que se incluye cierta variedad de posiciones y movimientos en el espacio por parte de algunos de los participantes	Se ha programado una coreografía en la que se incluyen sólo algunos cambios de posiciones y movimientos en el espacio por parte de algunos de los participantes	En la coreografía no se ha programado el cambio de posiciones y movimientos en el espacio por parte de ningún participante
<b>Ritmo</b>	La coreografía prevé una coherencia de los pasos previstos con el tipo de música escogida, y son ejecutados con fluidez y alta capacidad rítmica por parte de todos los componentes del grupo	La coreografía prevé una coherencia de los pasos previstos con el tipo de música escogida y son ejecutados con cierta fluidez y capacidad rítmica por gran parte los componentes del grupo	La coreografía prevé cierta coherencia de los pasos previstos con el tipo de música escogida y son ejecutados con poca fluidez y una discreta capacidad rítmica por parte de los componentes del grupo	La coreografía no incluye una coherencia de los pasos previstos con el tipo de música escogida y los componentes del grupo demuestran una escasa capacidad rítmica en la ejecución de los pasos coreográficos.
<b>Expresión corporal</b>	Los movimientos coreográficos son muy originales, creativos y expresan emociones relacionadas con la temática de la canción.	Los movimientos coreográficos son bastante originales aunque no siempre expresan emociones relacionadas con la temática de la canción.	Los movimientos coreográficos no son demasiado originales, y expresan pocas emociones relacionadas con la temática de la canción.	Los movimientos coreográficos no son originales, son estereotipados y no expresan emociones relacionadas con la temática de la canción.
<b>Partes de la coreografía</b>	Se detecta perfectamente que los pasos y movimientos coreográficos grupales tienen relación con cada parte de la coreografía	De alguna forma se percibe en algunos casos y de forma aceptable que los pasos y movimientos coreográficos grupales tienen relación con cada parte de la coreografía	Apenas se detecta que los pasos y movimientos coreográficos grupales tienen relación con cada parte de la coreografía, o tan sólo se detecta en alguna parte	Los movimientos coreográficos no contienen ningún orden ni respeta de ninguna forma las partes de la coreografía.



## 9 Resumen final

**TÍTULO:** La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo **CURSO:** 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico

### 1 Competencias

- ▶ Competencia lingüística (CCL)
- ▶ Competencia digital (CD)
- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

### Pregunta guía

¿Bailamos?

### Metodología

- ▶ Aprendizaje cooperativo
- ▶ Descubrimiento guiado
- ▶ Estilo directo

### Objetivos

- ▶ Promover la actividad física en el tiempo de ocio.
- ▶ Prevenir problemas de salud a través de la actividad física.
- ▶ Identificar hábitos de vida sedentarios.
- ▶ Poner en valor en ocio activo para la salud física, mental y emocional.

### Desafío final

Ejercicios interactivos y ejecución de una coreografía en el centro. Creación de una rutina para incluirla en el tiempo de ocio del alumnado como una primera iniciativa y, así, crear poco a poco un patio activo. En cada apartado de la unidad hay un reto que superar para llegar a la meta y ejecutar una coreografía que tiene asociados cambios en el día a día relacionados con la salud.

### Agrupamientos

- ▶ Individual TIND
- ▶ Parejas TPAR
- ▶ Gran grupo GGRU
- ▶ Pequeños grupos PGRU

### Evaluación

- ▶ Cooperativa
- ▶ Rúbricas de evaluación
- ▶ Cuaderno de aprendizaje

### Tareas

- ▶ Investigar y clarificar conceptos.
- ▶ Investigar sobre la zona de confort.
- ▶ Crear un plan propio de actividad física.
- ▶ Aprender y reflexionar sobre ocio activo.

### Temporalización

Dos sesiones