

Guía docente de la situación de aprendizaje
Alfabetización en salud

1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico





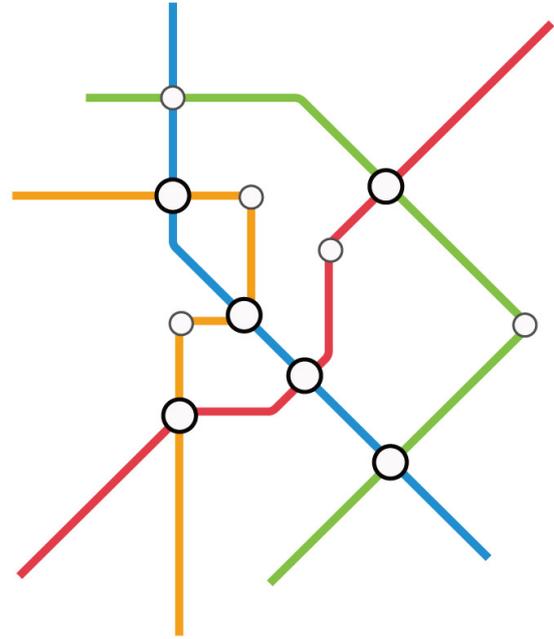
Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción	3
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. Comer sin ver	12
Actividad 1. Trabajo en cooperativo	12
Actividad 2. Identifica	13
Actividad 3. tu tarea final. La preparación	13
Apartado 3. Andar o correr: el propósito de año nuevo	14
Actividad 1. Reflexión individual	14
Actividad 2. Trabajo en parejas	15
Actividad 3. Individual	15
Actividad 4.	16
Actividad 5. Tarea final. La preparación	16
Apartado 4. Cambia lo que no te siente bien	16
Actividad 1	17
Actividad 2. Actividad de reflexión	17
Actividad 3. Tu tarea final. La preparación.	17
Apartado 5. Evalúate y completa la situación de aprendizaje	18
Actividades 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate	18
Actividad. Para terminar	18
9. Resumen final	20



1 Presentación

- ▶ **Título:** Alfabetización en salud
- ▶ **Etapas:** Educación Secundaria
- ▶ **Curso:** 1.º y 2.º de ESO / FP grado básica
- ▶ **Temporalización:** Tres sesiones
- ▶ **Producto final o evidencias:** Crear un mapa Metrominuto para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa apoyándose en los mapas de rutas saludables.
- ▶ **Espacio:** Aula y entorno.
- ▶ **Agrupamientos:**
 - individual
 - parejas
 - grupos cooperativos



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, plan activo, FOMO...

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.





Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Fomentar el autocuidado, la alimentación y los hábitos de vida saludables.
2. Prevenir problemas de salud a través de buenos hábitos de consumo.
3. Conocer cómo influye nuestro entorno para que tengamos hábitos de consumo saludables.
4. Poner en valor en ocio activo para la salud física, mental y emocional.

4 Justificación

En esta situación de aprendizaje se buscará concienciar sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y romper con las dinámicas sedentarias mediante la creación y práctica de un mapa activo. El objetivo es motivar al alumnado para que incorpore la actividad física como parte de su rutina diaria de una manera divertida y creativa, sobre todo para aquellos alumnos que puedan llevar una vida más sedentaria. Comprenderán la importancia de realizar actividad física de manera regular para mantenerse saludables y romper con las dinámicas sedentarias. Además, por medio de la creación de sus propios mapas activos esta situación de aprendizaje les brindará un sentido de empoderamiento al tomar el control de su bienestar.





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

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 1. 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>	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.	
	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.	
	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>Competencia específica 2. 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>	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.	

Bloque C. Factores protectores de la salud





>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. 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>Competencia específica 2. 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>Competencia específica 3. 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>Competencia específica 4. 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>	

>>>

Bloque C. Factores protectores de la salud



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.	

>>>

Bloque C. Factores protectores de la salud



>>>

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.	Alto
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	Medio
	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.	Medio
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	Medio
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	Medio
	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.	Alto
	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.	Medio
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades étnico-culturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	Medio
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	Medio
	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.	Medio

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 **Lengua Castellana y Literatura** y con saberes tratados en esa área como participar en interacciones orales espontáneas, incorporando estrategias elementales de escucha activa y de cortesía. También 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 de comunicación, de sentimientos y emociones, de placer, de salud, ocio... Se trabajan aspectos del área de **Ciencias Sociales** al trabajar con mapas y planos. También presenta relación con el área de **Ciencias Naturales** y la competencia específica 5, que consiste en ser capaz de identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y sus propiedades y estableciendo relaciones entre ellos para así reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo y mejorarlo.



8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

Se presentan los contenidos y los saberes con los que se relacionan. Sigue una introducción textual con preguntas relacionadas con la situación de aprendizaje. Se introduce lo que se va a crear: un mapa al estilo de los desarrollados en la iniciativa **Metrominuto** para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa realizado sobre la base de los mapas de rutas saludables.



En la siguiente [web](#) se ofrece información y en el siguiente [documento](#) se explica en detalle cómo hacer un mapa de este estilo. Para este trabajo el alumnado hará una versión sencilla y adaptada a su edad.



Temporalización 10 minutos



Apartado 2. Comer sin ver

Se introduce el apartado dando importancia a que en el día a día, debemos **mantener los ojos bien abiertos y aprender** lo que hay que mirar cuando vamos a consumir un alimento. Es un hábito que favorecerá nuestro **autocuidado**.

A continuación, el alumnado podrá escuchar o leer un texto en un **panel DUA**, con información sobre alimentación saludable y organismos como públicos para cuidarnos como AESAN con su estrategia NAOS.



Actividad 1. Trabajo en cooperativo

Se presentan recomendaciones saludables elaboradas por la [INEF](#). Se pide al alumnado que se organice en grupos de 4 o 5 miembros. El grupo que conformen para esta actividad quedará como grupo permanente en el que prepararán todo lo relacionado con la actividad final de la Unidad (el mapa saludable al estilo Metrominuto). Tendrán que elaborar una lista de alimentos saludables que deben consumir en su día a día. A continuación, deben dibujar una mochila en un folio en blanco y, en ella, escribirán el listado de alimentos saludables que hayan elegido.

Es muy aconsejable que —para resaltar la eficacia del trabajo en equipo y demostrar que genera más y mejores ideas que el trabajo individual— se opere de la siguiente forma.

Primero, cada miembro de un equipo responde de forma individual a la cuestión que el docente les ha planteado. Al cabo del tiempo estipulado, y en segundo lugar, los miembros de un mismo equipo ponen en común lo que ha contestado cada uno y completan la respuesta del equipo. Finalmente, transcurrido el tiempo que se haya determinado, el portavoz de cada equipo comunica la respuesta de este al resto del grupo, y cada equipo va completando su respuesta a partir de las aportaciones de los otros equipos. De esta manera se pone de manifiesto que entre todos conseguimos mejores respuestas o realizaciones.



Para el alumnado con NEAE, es una buena opción trabajar de esta forma, ya que siempre se sentirá respaldado por el resto de los componentes del grupo y, a la vez, aportará sus ideas con mayor seguridad.

Los alumnos recogerán los resultados en una plantilla con una mochila.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Actividad 2. Identifica

Mediante esta actividad interactiva, el alumnado tendrá que vincular una serie de imágenes con el hábito de alimentación saludable con el que se relaciona, ya sea el consumo de alimentos frescos, reducir el consumo de azúcar o beber agua como mejor opción.



Actividad 3. tu tarea final. La preparación

En esta actividad, los estudiantes trabajarán en grupos para crear un plano activo. El objetivo es que desarrollen habilidades de planificación, colaboración y conocimiento del entorno.

Los alumnos se reúnen en grupos y se les asigna la tarea de crear un plano activo. Los grupos deben pensar en dos áreas en su ciudad o barrio que sean adecuadas para la realización de actividad física, como parques o zonas deportivas. También deben seleccionar tres lugares de interés cultural, diversidad o medio ambiente en la misma localidad, como museos, jardines o monumentos.

Los grupos deben elegir un punto de inicio y otro de fin para la ruta de su plano activo. Pueden decidir si estos puntos son los mismos o diferentes, como la plaza del ayuntamiento o del barrio.

Se sugiere que los puntos seleccionados no estén muy distantes entre sí para facilitar la realización de la ruta y asegurar una experiencia práctica.

El alumnado con NEAE se podría emparejar con otros miembros del grupo clase para facilitar la creación del plano activo.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos



Apartado 3. Andar o correr: el propósito de año nuevo

En este apartado, se aborda la importancia de la pirámide de actividad física en conjunto con la pirámide NAOS de alimentación para promover hábitos saludables. Además, se destacan los propósitos de iniciar una actividad física al comienzo del año y cómo mantener la constancia es esencial para lograr objetivos realistas y sostenibles. La elección entre caminar y correr se presenta como una preferencia personal, ambas válidas y beneficiosas para la salud.



Se enfatiza la importancia de controlar la intensidad del ejercicio y se menciona el “test de hablar” como una forma de evaluarla:

- ▶ Intensidad leve: Permite mantener una conversación o cantar durante la actividad.
- ▶ Intensidad moderada: Permite sostener una conversación con cierta dificultad mientras se realiza la actividad.
- ▶ Intensidad vigorosa: Provoca quedarse sin aliento al intentar mantener una conversación.

Este apartado busca brindar orientación sobre la elección de actividades físicas, la importancia de la constancia y cómo monitorear la intensidad del ejercicio para una práctica saludable y segura.



Actividad 1. Reflexión individual

Se le presenta un [plano del Retiro](#). Se pide al alumnado que lo analice y conteste en su cuaderno a la siguiente cuestión: ¿es un espacio público en el que se facilita la práctica de actividad física?



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 2. Trabajo en parejas

Se presenta al alumnado el circuito e instalaciones deportivas en [el Retiro](#). En parejas, deben elaborar recomendaciones de práctica de actividad física de los itinerarios que se proponen para tres personas con características diferentes en cuanto a edad. Por lo tanto, las actividades deberán adecuarse a la edad de los individuos.



Actividad de ampliación. Visita el parque y realiza alguna de las rutas. Cuenta la experiencia en clase.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: parejas



Actividad 3. Individual

Se presentan las [recomendaciones de actividad física para niños y adolescentes con discapacidad](#). Se le pide al alumno que elabore un breve texto que resuma lo más importante para incluirlo como información complementaria en su plano activo. Se le recuerda que cada resumen debe:

- ▶ Aportar información básica del contenido más amplio.
- ▶ Aportar información sobre el tema tratado y orientación para el lector o investigador acerca del contenido desarrollado en la información principal.
- ▶ Presentar la información sobre el contenido visto de forma objetiva y breve.

Al alumnado con NEAE se le puede pedir que realice el resumen de forma oral o grabada.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 4

Se facilita al alumnado la consulta de información sobre el [plan DIE](#). Debe seleccionar un deporte adaptado, visionar el vídeo y leer la ficha del juego. Después debe contestar a una pregunta con varias opciones de respuesta.

Actividad 5. Tarea final. La preparación

En este apartado, el alumnado procederá a la edición gráfica del mapa activo. Imprimiremos un mapa de la ciudad o barrio, o utilizaremos una presentación de diapositivas en el ordenador con [Google Maps](#). Marcarán con puntos rojos las dos zonas seleccionadas para la actividad física, las tres zonas de interés y los puntos de inicio y finalización de la ruta. Junto a cada punto rojo, escribirán el nombre de la zona correspondiente. Luego, trazarán una línea que conecte cada uno de los puntos, siguiendo las calles que se deben recorrer para llegar a cada ubicación.

Además, deberán proporcionar información importante:

- ▶ Indicarán la distancia entre cada punto y el siguiente.
- ▶ Calcularán el tiempo estimado que se tarda en llegar a cada punto caminando, desde el punto de inicio hasta la primera zona, entre las zonas y hasta el punto final de la ruta. Para estos cálculos, aprovecharemos nuevamente Google Maps.

Esta fase del proyecto se centra en la representación visual y práctica de la ruta planificada, con el objetivo de ofrecer una guía clara y precisa para el alumnado.



Temporalización 30 minutos



Agrupamiento: pequeño grupo

Apartado 4. Cambia lo que no te siente bien

Se presenta un texto para hablar sobre malos hábitos relacionados con la salud. Se centra la ampliación de información en el consumo del alcohol y en la necesidad de aprender a decir NO.

Se introduce brevemente el impacto de la publicidad en nuestros hábitos alimentarios y la influencia de las plataformas digitales.

Seguidamente el alumnado podrá ver un panel con información relevante sobre como mantener una correcta postura corporal, además de consejos para cuidarla.





Actividad 1

La actividad comenzará con la realización de un test interactivo relacionado con la información anterior, seguidamente, el alumnado debe de realizar en parejas una actividad relacionada con la postura.



Temporalización 10 minutos



Agrupamiento: parejas

Se presenta lo que es el FOMO en un breve texto junto con el siguiente [vídeo](#) explicativo sobre dicho síndrome.



Actividad 2. Actividad de reflexión

Una vez que el alumnado conoce lo que es FOMO, se le propone una actividad de reflexión mediante la pregunta: ¿crees que es una exageración afirmar que se puede generar tan fácilmente una adicción?

Se le muestra al alumnado el siguiente [enlace](#) con consejos sobre bienestar y este otro con [alternativas para realizar la actividad física](#).



Temporalización 5 minutos



Agrupamiento: individual

Actividad 3. Tu tarea final. La preparación

Retomaran el mapa activo. Elaborando una ficha para cada zona que han seleccionado.



Temporalización 15 minutos



Agrupamiento: pequeño grupo



Apartado 5. Evalúate y completa la situación de aprendizaje

Se presentan diversas actividades para evaluar el conocimiento alcanzado por el alumnado durante esta situación de aprendizaje.



Actividades 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate



Actividad. Para terminar

Se explica al alumnado el proceso de presentación del mapa activo al resto de compañeros. Llegado este momento realizarán la rúbrica de coevaluación.



Temporalización 50 minutos



Rúbrica del docente

Criterios de evaluación	Excelente 5 puntos	Bueno 4 puntos	Aceptable 3 puntos	Mejorable 2 puntos	Insuficiente 1 punto
Diseño del mapa	El mapa es creativo, bien organizado y muestra un recorrido claro con actividades variadas y adecuadas.	El mapa es claro y muestra un recorrido con algunas actividades, pero podría tener más detalles o variedad.	El mapa muestra un recorrido básico con algunas actividades, pero le falta creatividad y organización.	El mapa es confuso y las actividades son escasas o poco apropiadas.	El mapa es desordenado y no muestra un recorrido claro con actividades adecuadas.
Inclusión de actividades	El mapa incluye una amplia variedad de actividades físicas, con instrucciones precisas y detalladas.	El mapa incluye algunas actividades físicas con instrucciones claras, pero podría haber más variedad.	El mapa incluye solo algunas actividades físicas y las instrucciones son poco claras o insuficientes.	El mapa tiene pocas actividades físicas y las instrucciones son confusas o inadecuadas.	El mapa no incluye actividades físicas o las instrucciones están totalmente ausentes.
Originalidad y creatividad	El mapa muestra una gran originalidad y creatividad en el diseño y las actividades propuestas.	El mapa es original en su enfoque, pero podría tener más detalles creativos.	El mapa es poco original y las actividades son bastante comunes.	El mapa carece de originalidad y creatividad en su diseño y actividades.	El mapa es muy genérico y no muestra originalidad alguna.
Presentación visual	El mapa está muy bien decorado con colores, pegatinas, iconos que refuerzan la presentación.	El mapa está decorado de manera adecuada con algunos detalles visuales.	La presentación visual del mapa es básica y podría mejorarse.	La presentación visual del mapa es descuidada o poco atractiva.	La presentación visual del mapa es muy pobre o inexistente.
Cumplimiento de instrucciones	El mapa cumple con todas las instrucciones dadas y muestra claramente el recorrido y las actividades.	El mapa cumple con la mayoría de las instrucciones, pero hay algunas omisiones o errores menores.	El mapa cumple con algunas de las instrucciones, pero hay muchas omisiones o errores importantes.	El mapa cumple con pocas de las instrucciones dadas y tiene varios errores.	El mapa no cumple con ninguna de las instrucciones y está plagado de errores.



9

Resumen final

TÍTULO: Alfabetización en salud

CURSO: 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico

Competencias

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

Pregunta guía

¿Creamos un mapa activo?

Metodología

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

Objetivos

- ▶ Fomentar el autocuidado, la alimentación y los hábitos de vida saludables.
- ▶ Prevenir problemas de salud a través de buenos hábitos de consumo.
- ▶ Conocer cómo influye nuestro entorno para que tengamos hábitos de consumo saludables.
- ▶ Poner en valor el ocio activo para la salud física, mental y emocional.

Desafío final

Crear un mapa Metrominuto para mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa apoyándose en los mapas de rutas saludables.

Agrupamientos

- ▶ Individual
- ▶ Parejas
- ▶ Grupos cooperativos

Evaluación

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

Tareas

- ▶ Mochila con hábitos
- ▶ Mapa activo
- ▶ Nota con hábitos
- ▶ Actividades de reflexión

Temporalización

Tres sesiones