

Guía docente de la situación de aprendizaje

La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo

3.º y 4.º ESO / Bachillerato / FP





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 tres pilares de la salud física..... 12
 - Tarea 1. Cadena de consecuencias..... 12
 - Tarea 2. Al ritmo del corazón 13
 - Tarea 3. Ideograma 13
 - Apartado 3. Tiempo libre y ocio activo 14
 - Tarea 1. Planificación de horarios 14
 - Tarea 2. Explorando el impacto del sueño 15
 - Tarea 3. Encuesta sobre el uso del tiempo libre..... 15
 - Apartado 4. Continúa en movimiento 16
 - Tarea 1. Saludo al Sol 16
 - Tarea 2. A mover el esqueleto 17
 - Tarea 3. Verdadero o falso..... 18
 - Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido? 18
 - Tareas. 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate 18
 - Tarea 6. Carrera por la salud. Para terminar..... 19
- 9. Resumen final..... 20



1 Presentación

- ▶ **Título:** La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo
- ▶ **Etapas:** Secundaria
- ▶ **Curso:** 3.º y 4.º ESO / Bachillerato / FP
- ▶ **Temporalización:** Cuatro sesiones completas.
- ▶ **Producto final:** Puesta en marcha de una "Carrera por la Salud" para llevar a cabo en un entorno natural próximo al centro o si no es posible, en el propio centro.
- ▶ **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, comenzaremos identificando conceptos básicos como "salud", "tiempo libre" y "actividad física". Mediante ejemplos y dinámicas, el grupo de participantes, explorará cómo reconocer sus hábitos de ocio activo, descanso y sedentarismo. También explorarán cómo el movimiento del cuerpo, través de la actividad física, contribuye al bienestar general.

Esperamos, qué al concluir la unidad didáctica, el grupo de estudiantes haya consolidado herramientas valiosas para una vida saludable mediante el desarrollo de los conceptos clave de la unidad y la participación en las tareas correspondientes.





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 a través de diferentes tareas. 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

La justificación de esta unidad se basa en la necesidad de concienciar a nuestros estudiantes sobre la importancia de mantener un estilo de vida activo y saludable, mediante la incorporación de la actividad física como parte fundamental de su rutina diaria.

Exploraremos cuáles son los elementos clave de la salud física, analizando los conceptos de alimentación, actividad física y descanso. Mediante dinámicas incorporadas en las tareas sugeridas, valoraremos la importancia de un ocio activo, analizando también cuáles pueden ser algunas barreras que nos impiden realizarlo.





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>	<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>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>2.1. 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>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>	

>>>



>>>

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>	

>>>



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 étnico-culturales 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 escritos. 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?

Este primer apartado es una introducción a la propia situación de aprendizaje. En primer lugar, aparece un **mapa conceptual** sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Un segundo bloque incluye un **texto de inicio para explicar la situación de aprendizaje** que se propone. Además, se incluye un apartado desplegable que explica el **itinerario de aprendizaje**. Por último, el alumnado tiene a su disposición una lista de **consejos para la realización de las actividades**. Dichos consejos podrán ser consultados a lo largo del desarrollo de la unidad





Apartado 2. Los tres pilares de la salud física.

Apartado que habla de los tres pilares de la salud física: alimentación, actividad física y descanso. A continuación, se valora la importancia de entender que la salud abarca otros ámbitos de nuestra vida, como el emocional y el relacional.



Tarea 1. Cadena de consecuencias



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: gran grupo

La dinámica comenzará con la lectura de un breve texto sobre el concepto de **bienestar social**.

En un segundo momento, se visionará un vídeo sobre cómo se puede reducir el plástico en nuestro día a día.

Seguidamente, el docente que guíe la dinámica, colocará al grupo de estudiantes en círculo y creará un escenario específico, por ejemplo "Una persona tira basura en la calle". Un primer estudiante comenzará describiendo, con una sola oración, las posibles consecuencias de este acto. A continuación, el compañero o compañera de su izquierda, añadirá una consecuencia a la anteriormente descrita, y así sucesivamente hasta llegar al último participante.

Para terminar, en gran grupo, se reflexionará sobre los impactos que pueden llegar a tener las acciones individuales sobre el bienestar de otras personas, y sobre el medio ambiente en general.

El objetivo de este contenido es sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la reducción del uso de plástico en la vida diaria y sus efectos en el bienestar social y ambiental.





Tarea 2. Al ritmo del corazón



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: en parejas

El objetivo de esta tarea es desarrollar la capacidad de reconocer la importancia de monitorear la frecuencia cardíaca como un indicador de la salud cardiovascular.

En la primera parte, el alumnado visionará un vídeo de la Fundación Española del Corazón, donde la doctora Petra Sanz, explica qué es la frecuencia cardíaca.

En la segunda parte, el grupo de estudiantes trabajará en **parejas**. Siguiendo las instrucciones del docente, registrarán sus pulsaciones en estado de reposo. A continuación, después de haber realizado una serie de ejercicios físicos, como agacharse y saltar durante unos minutos, el alumnado realizará un nuevo registro de sus pulsaciones.

Finalmente, se analizan ambos registros y se comparten las diferentes conclusiones y experiencias personales con el resto del grupo de estudiantes.



Tarea 3. Ideograma



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos

El objetivo de esta tarea es fomentar la creatividad y la comprensión profunda de los conceptos teóricos relacionados con la salud física.

El alumnado distribuido **en pequeños grupos**, tendrá que expresar visualmente las ideas aprendidas, utilizando imágenes e iconos para representar los conceptos clave.

Al unirse en pequeños grupos, los estudiantes tienen la oportunidad de compartir conocimientos, inspirarse mutuamente y crear representaciones visuales que reflejen su comprensión colectiva sobre el tema, promoviendo así el aprendizaje colaborativo.

Para el alumnado con **necesidades específicas de apoyo educativo ((NEAE))** sería interesante incluirlo en un grupo en el que acostumbre a trabajar habitualmente, así facilitaremos su aprendizaje a lo largo de la tarea.





Apartado 3. Tiempo libre y ocio activo.

Se presenta una introducción sobre el concepto de **ocio activo** y su relación con los diferentes tipos de actividades en las que podemos emplear nuestro tiempo libre. Se resalta la importancia de realizar actividades que resulten gratificantes y placenteras, pues se convierten en una fuente de bienestar físico y emocional.



Tarea 1. Planificación de horarios



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual

El objetivo de esta tarea es fomentar la planificación del tiempo libre y la gestión efectiva del tiempo.

El alumnado tendrá que completar la tabla proporcionada, identificando y enumerando tanto sus responsabilidades diarias como sus actividades de ocio preferidas.

Esta tarea ayudará al grupo de estudiantes a comprender la importancia de equilibrar las responsabilidades diarias con el tiempo dedicado al ocio, así como a desarrollar habilidades de organización y gestión del tiempo para maximizar su productividad y bienestar.

Para terminar, pueden compartir sus observaciones con el resto del grupo de estudiantes.



Tarea 2. Explorando el impacto del sueño



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual

El objetivo de esta tarea es explorar la relación entre el sueño, el tiempo libre y el bienestar personal.

Se propone al alumnado la realización de un experimento, a través del cual, los participantes tendrán la oportunidad de reflexionar sobre cómo su rutina de sueño les afecta en el aprovechamiento del tiempo libre y en su sensación de bienestar. Se adjuntan unas tablas, para facilitar la recogida de la información.

En una primera parte del experimento, siguiendo su patrón de sueño habitual, tendrán que registrar sus actividades de ocio y cómo es su sensación al despertar durante un periodo de tres días. En un segundo momento, tendrán que introducir cambios en sus hábitos e identificar durante otros tres días, cómo los cambios introducidos influyen en su capacidad para participar en actividades recreativas y en su nivel de energía y vitalidad durante el día.

El objetivo final es promover la conciencia sobre la importancia de mantener una rutina de sueño saludable para mejorar el bienestar general y el rendimiento en las actividades diarias.

Para concluir la tarea, el alumnado podrá compartir sus observaciones con el resto de participantes.



Tarea 3. Encuesta sobre el uso del tiempo libre



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual

El alumnado comenzará la tarea realizando una encuesta interactiva. El objetivo es recopilar información detallada y honesta sobre cómo el grupo de estudiantes gestiona su tiempo libre y su bienestar personal.

Las preguntas están diseñadas para explorar diferentes aspectos, tales como el uso de dispositivos electrónicos, la participación en actividades extracurriculares, las actividades preferidas en el tiempo libre, la interacción social, la actividad física, el tiempo dedicado al bienestar y la relajación, así como cualquier cambio experimentado en el uso del tiempo libre debido a la pandemia u otras circunstancias recientes. Con esta información, se pretende comprender mejor las necesidades y preferencias de los estudiantes y, posiblemente, identificar áreas donde se puedan realizar mejoras para promover un estilo de vida equilibrado y saludable.



Apartado 4. Continúa en movimiento.

En este apartado nos centraremos en promover un estilo de vida activo y saludable, destacando la importancia de encontrar actividades físicas que sean divertidas y agradables.

Se enfatiza la variedad de opciones disponibles, como practicar deportes, andar en bicicleta o simplemente salir a caminar, y se alienta a unirse a grupos para realizar estas actividades, lo que puede fortalecer los vínculos sociales y mejorar las habilidades de comunicación.

Además, se reconoce que algunas personas prefieren actividades menos activas en su tiempo libre. Sin embargo, se valorará la importancia de mantener un equilibrio entre actividades activas y otras más relajantes, ya que esto es esencial para el mantenimiento de la salud física y mental.

Tarea 1. Saludo al Sol



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual

El objetivo de esta tarea es promover la práctica del yoga para mejorar la flexibilidad y el bienestar físico y mental.

La dinámica comienza con la visualización de un vídeo instructivo que muestra cómo ejecutar las diversas posturas que conforman el "Saludo al Sol".

A continuación, los estudiantes practicarán individualmente las diversas posturas que han sido observadas en el vídeo. Si el docente lo estima conveniente, se pueden realizar múltiples repeticiones del vídeo o pausas para permitir que el grupo de estudiantes integren la secuencia de posturas de manera más efectiva.

Para el alumnado con NEAE se pueden considerar adaptaciones personalizadas, como hacer las posturas sentados en una silla o brindar un apoyo adicional. Es importante recordar que el objetivo principal es crear una experiencia de yoga segura, cómoda y accesible que brinde beneficios físicos, mentales y emocionales.





Tarea 2. A mover el esqueleto



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: gran grupo

El objetivo de esta dinámica es promover el bienestar emocional y físico a través de la danza.

Se busca ofrecer al grupo de estudiantes una experiencia liberadora y energizante al bailar al ritmo de diferentes melodías, permitiéndoles conectar con sus sensaciones corporales y emociones.

La actividad no se centra en seguir pasos específicos o reglas, sino en disfrutar libremente de la música electrónica adjunta y moverse de la manera que cada persona sienta.

Después de bailar, se anima al alumnado a compartir cómo se sintieron, permitiendo que reflexionen sobre los efectos positivos que la danza puede tener en su bienestar general.

Para el alumnado con NEAE se pueden considerar adaptaciones personalizadas, como integrar elementos sensoriales en la sesión, como luces suaves o texturas táctiles y asegurarse de que el entorno donde se lleva a cabo la sesión de danza sea accesible para todos los participantes.





Tarea 3. Verdadero o Falso



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual

El objetivo de esta tarea es reforzar la comprensión de los conceptos relacionados con las barreras más frecuentes asociadas al ejercicio físico.

El alumnado deberá determinar si las afirmaciones presentadas son verdaderas o falsas.



Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

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



Tareas 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual

En el último apartado, el alumnado comprobará su adquisición de los conceptos clave de la unidad didáctica. Realizarán actividades de respuesta múltiple para visibilizar su progreso y comprensión del contenido abordado.



Tarea 6. "Carrera por la Salud". Para terminar.



Temporalización 60 minutos



Agrupamiento: gran grupo

Se llevará a cabo la producción de un producto final con la idea de promover la salud física de una manera divertida y participativa. Un reto llamado "Carrera por la Salud", con el objetivo final de crear conciencia sobre la importancia de mantener un estilo de vida saludable y activo, al mismo tiempo que se fomenta la camaradería y la diversión entre el grupo de estudiantes.

Los pasos incluyen la formación de equipos, la creación de estaciones a lo largo de un recorrido que aborden diferentes aspectos de la salud física, como nutrición, descanso y actividad física, entre otros.

Cada estación presenta un desafío relacionado con su tema específico. Los equipos compiten para completar todas las estaciones en el menor tiempo posible, fomentando el trabajo en equipo y la colaboración. Al final, todos los equipos se reúnen en la línea de meta para felicitarse mutuamente por el esfuerzo y la dedicación invertidos





9

Resumen final

TÍTULO: La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo

CURSO: 3.º y 4.º de ESO/Bachillerato/FP

Competencias

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

Pregunta guía

¿Nos movemos?

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 carrera por la salud.

Agrupamientos

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

Evaluación

- ▶ Cooperativa
- ▶ Cuaderno de aprendizaje

Tareas

- ▶ Investigar y clarificar conceptos.
- ▶ Investigar sobre la actividad física y el descanso.
- ▶ Aprender y reflexionar sobre el concepto de ocio activo.

Temporalización

Cuatro sesiones