



ugr | Universidad
de Granada

EP Escuela de
Posgrado
Universidad de Granada



2017

**U.D: “LOS JUEGOS DEL
HAMBRE”: ¡MUÉVETE Y COME
SANO!**

Director: Emilio Crisol Mova

María de la Luz Prados Sáez

Máster Universitario Oficial de Profesorado de Educación Secundaria
Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de
idiomas. | **Especialidad en Educación Física**

U.D: “Los juegos del hambre”: ¡Muévete y come sano! María de la Luz Prados Sáez

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN - JUSTIFICACIÓN	3
2. CONTEXTUALIZACIÓN	6
2.1 Descripción del contexto del centro	6
2.1.1 Características del centro	7
2.1.2 Organización del centro	8
2.1.3 Recursos humanos y materiales	8
2.1.4 Características del alumnado	9
2.2 Jerarquización horizontal y vertical	10
3. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM	11
3.1 Objetivos	11
3.1.1 Objetivos generales de etapa	12
3.1.2 Objetivos generales de área	12
3.1.3 Objetivos didácticos	13
3.2 Competencias clave	13
3.3 Bloque de contenidos	14
3.4 Orientaciones metodologías	16
3.5 Criterios evaluación	17
3.6 Estándares de aprendizaje y su relación con los criterios de evaluación y criterios didácticos	18
4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS	20
4.1 Intervención docente	20
4.2 Tipos de actividades	20
4.3 Secuenciación	21
4.4 Plan de clase	21
4.4.1 Ambientación y composición de los equipos	21
4.4.2 Dinámica de la U.D	23
4.4.3 Sistema de puntuación	23
5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	24
6. EDUCACIÓN EN VALORES	25
7. INTER E INTRADISPLINARIEDAD	25
8. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS	26
9. EVALUACIÓN	26
9.1 Recuperación	27
9.2 Instrumentos de evaluación	27
10. SESIONES	28
11. CONCLUSIÓN	60
12. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	61
12. ANEXOS	62

1. INTRODUCCIÓN – JUSTIFICACIÓN

La Unidad Didáctica (U.D) que se presenta a continuación busca incidir, a través del área de Educación Física, sobre dos graves problemas que están a la orden del día en la sociedad moderna y que cada vez influyen más sobre los adolescentes como son: la obesidad y los trastornos alimenticios.

Esta U.D, ambienta en “Los juegos del hambre”, va dirigida a los alumnos de 4º E.S.O y se enmarca principalmente en el bloque 1: “Salud y calidad de vida”, centrándose en promocionar unos hábitos alimenticios y de vida adecuados para prevenir los problemas citados anteriormente.

La elección de esta temática se justifica teniendo en cuenta que durante el periodo de la adolescencia se produce una serie de cambios, tanto fisiológicos como psicológicos que afectan al desarrollo del individuo. Los patrones de actividad física y los hábitos alimentarios se ven alterados directamente por los cambios psicológicos. En cuanto a la composición física, también varía en función del desarrollo sexual y del crecimiento producido en esta etapa. En consecuencia, si no se produce una buena adaptación entre las necesidades, como consecuencia de los cambios corporales correspondientes a la edad, y la ingesta, los adolescentes tienen una gran probabilidad de sufrir trastornos del comportamiento alimentario (TCA) ya sea por exceso (obesidad) o por defecto (anorexia, bulimia etc.)(Marcos, 2016) y que a continuación justificamos detalladamente.

Por un lado, la obesidad es un problema médico y de salud pública de primer orden (Ogden et al., 2006). Es uno de los factores de riesgo que dan lugar a las enfermedades cardiovasculares (Martínez-Gómez et al., 2010) que son una de las primeras causas de mortalidad y hospitalización en España y una fuente importante de gasto sanitario (Banegas et al., 2006). Esta patología es el resultado en la mayoría de los casos de una mala alimentación, convirtiéndose en un gran problema dietético, psicológico y social muy frecuente en los países civilizados. Otros factores de riesgo que se deben tener en cuenta son los socioeconómicos y culturales que han determinado en las últimas décadas un cambio rápido en los hábitos alimentarios, así como en el estilo de vida y los patrones de actividad física.

Además, no se debe olvidar que la obesidad está también asociada con un aumento en el riesgo de problemas emocionales. Los adolescentes con problemas de peso tienden a tener una autoestima mucho más baja, pudiéndose así acompañar a esta patología la depresión, la ansiedad y el desorden obsesivo compulsivo (Wardle & Cooke, 2005).

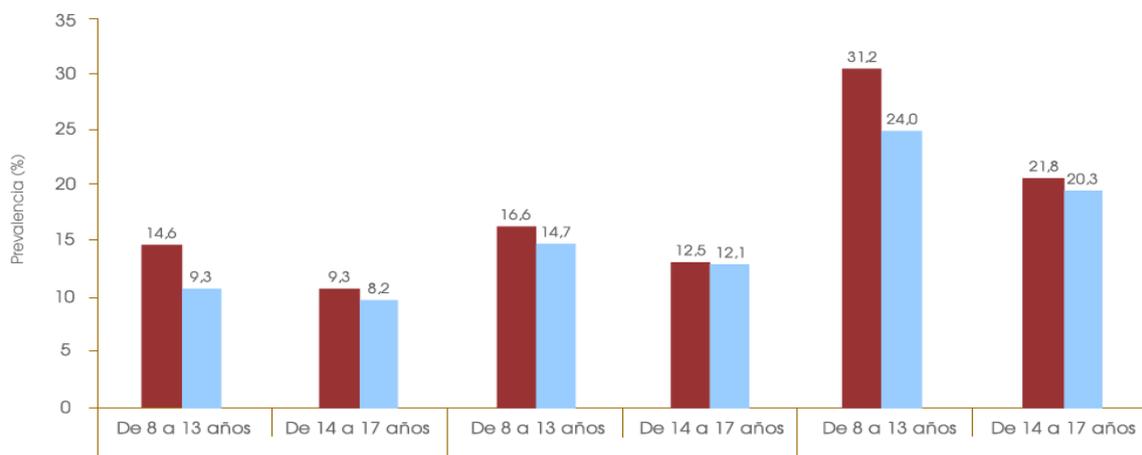
En las últimas décadas se ha producido un crecimiento mundial del sobrepeso y la obesidad en la infancia y la adolescencia, llegándose a considerar según la OMS como la epidemia del siglo XXI. Se estima que alrededor de un tercio de los niños padecen exceso de peso (Franco et al., 2010). Este incremento también se demuestra en un estudio llevado a cabo por Sánchez-Cruz et al. (2013), cuyos resultados se ven reflejados en la siguiente tabla.

Tabla 1: Prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infantil y adolescente de España según los criterios de la Organización Mundial de la Salud, la International Obesity Task Force y el enKid, (2012).

OMS			IOTF			enKid			
	Sobrepeso, % (n)	Obesidad, % (n)	p *	Sobrepeso, % (n)	Obesidad, % (n)	p *	Sobrepeso, % (n)	Obesidad, % (n)	p*
Total	26,0 (254)	12,6 (123)	< 0,01	22,3 (218)	8,6 (84)	< 0,01	8,9 (87)	13,8 (135)	< 0,05
Edad (años)									
8-13	30,7 (198)	14,7 (95)	< 0,01	25,3 (164)	9,6 (62)	< 0,01	9,3 (60)	14,7 (95)	> 0,43
14-17	17,0 (56)	8,5 (28)		16,4 (54)	6,7 (22)		8,2 (27)	12,1 (40)	
Sexo del menor seleccionado									
Varones	28,6 (140)	12,9 (63)	> 0,15	24,6 (121)	7,7 (38)	> 0,17	7,9 (39)	11,2 (55)	<0,05
Mujeres	23,5 (114)	12,3 (60)		20,0 (97)	9,5 (46)		9,9 (48)	16,5 (80)	

La tabla que arriba se observa muestra las estimaciones puntuales de las prevalencias de sobrepeso y obesidad de niños y adolescentes de ambos sexos, según los criterios de la OMS (Organización Mundial de la Salud), la IOTF y el estudio enKid, basados en las tablas de la Fundación F. Orbegozo, para la población total de estudio en función de las variables sociodemográficas consideradas.

A continuación se muestra una gráfica que compara los resultados obtenidos en el estudio enKid y los de dicho autor con la finalidad de reflejar la evolución de la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niños y adolescentes entre 2000 y 2012 en España. Se comprueba que en ambos grupos de edad (8-13 y 14-17 años) las prevalencias de obesidad y sobrepeso son similares, pero con una ligera tendencia a disminuir en 2012.



Estudio enKid (criterios enKid, tablas Fundación F. Orbegozo año 2000) Resultados estudio Sánchez-Cruz (criterios enKid, tablas Fundación F. Orbegozo año 2012)

Gráfica 1: Evolución del sobrepeso y la obesidad en la población infantil y juvenil de España.

Por otro lado, los trastornos de alimentación constituyen otro problema que puede afectar al desarrollo adecuado de los/as adolescentes y que tiene una repercusión significativa en sus procesos de aprendizaje dada su alta prevalencia y la importancia que tiene su detección precoz en el entorno escolar.

Entre los trastornos alimentarios encontramos:

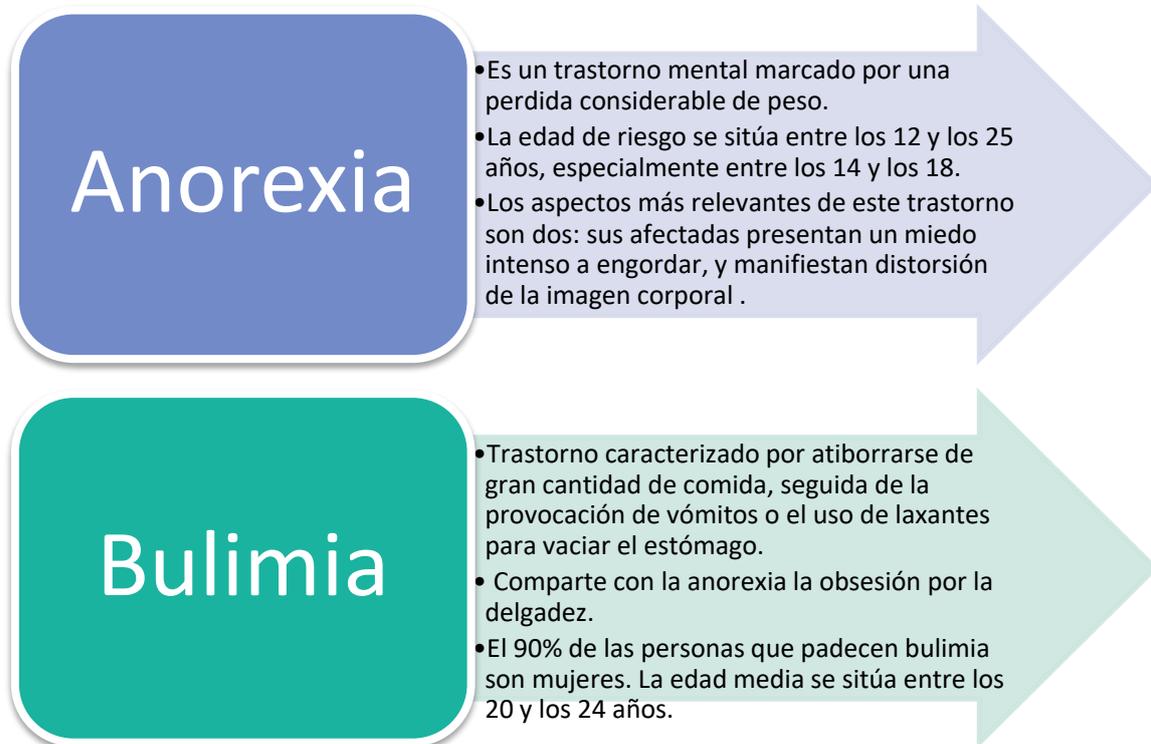


Figura 1: Características de los principales trastornos alimenticios que afectan a los adolescentes.

Se han propuesto muchas explicaciones para la anorexia y la bulimia trastornos que actualmente toman fuerza aquellas referentes a la crisis de la adolescencia y los modelos sociales de belleza y éxito. Según diferentes autores, el comienzo de estos trastornos se da cuando se produce un desacuerdo con nuestra imagen corporal. En nuestra sociedad occidental actual, la imagen corporal valorada y por tanto, la deseada por muchos, es la de la delgadez. También aparecen en esta etapa nuevos intereses y deseos. Se está construyendo la identidad: diferenciarnos de los demás, saber quiénes somos, qué queremos hacer, etc. Además, no existen todavía criterios propios fuertemente definidos y se buscan en los demás. En este proceso, “bombardean” las normas sociales y culturales sobre las mujeres, afirmando la necesidad de ser atractivas y guapas para gustar a los demás, como si éste fuera el principal objetivo de su vida.

Según el informe de la Juventud en España (2012), las cifras en España indican que son muchos los adolescentes que ven condicionado su desarrollo y aprendizaje por ellos. Los centros escolares constituyen lugares privilegiados para prevenirlos pero también para detectarlos precozmente antes de que alcancen dimensiones notables. Por ese motivo, conocerlos y realizar acciones educativas en torno a ellos, son actuaciones del profesorado que pueden redundar no

sólo en el bienestar de sus alumnos/as sino también en la mejora de los procesos de enseñanza-aprendizaje que llevan a cabo unos y otros.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

2.1 Descripción del contexto del centro

La U.D se llevara a cabo en el IES Severo Ochoa (1). Este centro es de tamaño medio. Se ubica en la periferia de la ciudad, entre el centro comercial "Hipercor" y El barrio de La Chana, junto a la autovía de circunvalación de la ciudad de Granada, desde la cual accede por la salida 127. Es frontera entre la Vega y la ciudad.

Es un centro de puertas abiertas, en el que en horario de tarde de lunes a jueves se ofrecen gratuitamente actividades como el programa de acompañamiento escolar (para reforzar contenidos al alumnado de 1º, 2º y 3º de ESO), el programa de deporte en la escuela y otras actividades abiertas a colectivos del barrio, como las clases de idiomas para inmigrantes españoles retornados.

Se sitúa en frente del instituto concertado “JUAN XXIII – La Chana”. Por su ubicación y teniéndolo en cuenta para las clases de educación física, está cerca de un gran parque (2) en el que se pueden practicar actividades físicas y del gimnasio WE (3), un gran complejo deportivo que puede enriquecer las experiencias de los alumnos en la asignatura.



Imagen 1. Localización geográfica del centro

2.1.1 Características del centro¹

Es el único instituto de la ciudad y de su área periurbana que ofrece todas las modalidades de bachillerato existentes (Artes plásticas, diseño e imagen, Artes escénicas, música y danza, Ciencias y Tecnología, y Humanidades y Ciencias Sociales). Es por ello que los el alumnado de Bachillerato proceden de lugares diversos.

Ofrece una oferta educativa con gran variedad de niveles educativos entre los cuales se incluyen la Enseñanza Secundaria Obligatoria al completo, Bachillerato y se puede cursar también un ciclo de Formación Profesional de Grado Medio en Atención a Personas en Situación de Dependencia. Cuenta con un fácil acceso ya que se encuentra a las afueras de la ciudad y al lado de la autovía.

La gran mayoría de las familias se sitúan en un nivel socio-económico de tipo medio/bajo y prácticamente el total del alumnado de Secundaria Obligatoria solicita acogerse al programa de gratuidad de libros de texto de la Consejería de Educación.

El centro lleva a cabo un proyecto de Coeducación y, además, es Centro TIC (Tecnologías de la Informática y de la Comunicación) y Centro bilingüe (inglés). Finalmente, parte activa de la actividad del Centro es la A.M.P.A, que organiza eventos de todo tipo y subvenciona a los alumnos socios en la medida de lo posible a la hora de participar en actividades complementarias y extraescolares.

En resumen, están vigentes los siguientes planes y proyectos:

- Proyectos Centros TIC.
- Escuela TIC 2.0.
- Plan de Salud Laboral y P.R.L.
- Plan de Igualdad entre hombres y mujeres en la educación.
- Programa de Centro Bilingüe (inglés: 1º ESO, 2º de ESO, 3º de ESO y 4º de ESO).
- Plan de Apertura de Centros Docentes.
- Programa de Acompañamiento Escolar.
- Red Andaluza Escuela Espacio de Paz.
- Actividades extraescolares.
- Apoyo lingüístico para inmigrantes.
- Escuelas Deportivas.

¹ Extraído del Reglamento de Organización y Funcionamiento (ROF) de la página web del IES Severo Ochoa

2.1.2 Organización del centro

El Equipo Directivo está formado por la directora, el vicedirector, el jefe de estudios, el jefe de estudios adjunto y el secretario. El Claustro está formado por la totalidad de los docentes del centro. Al Consejo Escolar le corresponden en su composición ocho representantes del profesorado, cinco representantes de los padres del alumnado, cinco representantes del alumnado, un representante del personal no docente, un representante del Ayuntamiento y un representante para el fomento de igualdad.

Los Departamentos Didácticos agrupan a los docentes por las materias que éstos imparten y son los siguientes (en orden alfabético): Biología y Geología, Dibujo y Artes Plásticas, Económico-Jurídico, Educación Física y Deportiva, Filosofía, Física y Química, Francés, Geografía e Historia, Inglés, Innovación y Evaluación, Lengua Castellana y Literatura, Lenguas Clásicas, Matemáticas, Música, Orientación, Religión, Servicios Socioculturales y a la Comunidad y Tecnología.

El Personal de Administración y Servicios lo componen las administrativas, las ordenanzas y las responsables de limpieza. Es Centro Bilingüe y Centro TIC, participa en proyectos COMENIUS en colaboración con otros centros de la Unión Europea y cuenta con un Ciclo Formativo de Grado Medio en "Atención Socio-sanitaria". Estas realidades asumidas y aprobadas por el Claustro y por el Consejo Escolar del Centro permiten que sea el centro público de la provincia de Granada que presenta la mayor oferta educativa, y no sólo para el alumnado, puesto que la A.M.P.A. es una realidad viva capaz de organizar por sí misma eventos de todo tipo; y la Asociación de Antiguos Alumnos posibilita la permanencia de lazos afectivos y la organización de actividades de variado tipo con todos aquellos que han pasado por el IES. No se resignan a que diferentes generaciones de padres, alumnos y profesores sólo pasen por el centro marcando a este con su personal impronta. Pretenden que también el Instituto sea capaz de marcar con la suya a todos los que pasen por él.

2.1.3 Recursos humanos y materiales

Ciñéndonos al área que nos ocupa, el Departamento de Educación física está compuesto por dos profesores, uno de los cuales por su antigüedad en el centro es el jefe de departamento. Este se encuentra junto al gimnasio al que se accede mediante unas escaleras. Cada martes a las 9:15 se reúnen para tratar aspectos relacionados con los contenidos, los objetivos, la metodología o cualquier problema que haya surgido y se pueda mejorar durante las clases.

A la hora de utilizar las instalaciones no suelen coincidir tan solo 3 horas semanales, por ello crearon un calendario en el que cada semana se distribuyen las instalaciones, pudiendo ser este modificable de acuerdo a las necesidades de cada profesor.

En cuanto al material disponible para la clase de Educación Física, en general, está en buen estado y es numeroso desde este año ya que, descubrieron que dentro de un armario que había permanecido cerrado sin saber que había dentro, se encontraron miles de balones de todo tipo y otros materiales. Sin embargo, a la hora de impartir mi unidad didáctica anterior de

bádminton no había suficientes volantes y tenía que adaptar mucho las clases. Por ello, sería conveniente incrementar algunos materiales, puesto que existen grupos muy numerosos y el material es insuficiente, aunque para eso el profesor debe ser consciente y adaptarse para hacer grupos reducidos para mantener a la clase activa.

El centro cuenta con:

- 1 gimnasio. El cual es demasiado pequeño y si algún día se quiere hacer actividades dentro es complicado y más con grupos numerosos ya que al albergar gran cantidad de material en un espacio pequeño, es necesario tenerlo todo muy ordenado y ser cuidadoso a la hora de practicar ejercicio para evitar lesiones. Contiene una pared de espalderas, colchonetas, un gran altavoz reproductor de música, bancos suecos...
- 1 pista polideportiva. Las dos porterías se encuentran en buen estado mientras que las canastas las redes están un poco deterioradas. Está rodeada por una zona de árboles y jardines.
- 1 pista de voleibol con postes y red.
- 2 almacenes donde se encuentra el material. Podemos encontrar materiales de todo tipo desde balones de diferentes deportes, colchonetas, palas-raquetas de diferentes modalidades, material de atletismo (jabalinas, bola de peso, zapatillas)...

Además, el centro escolar dispone de:

- Aulas TIC.
- Laboratorios.
- Cocina.
- Aulas de idiomas.
- Taller de primeros auxilios.
- Aulas de música.
- Cafetería.
- Salón de actos.
- Biblioteca.
- Taller de cerámica.
- Aulas de dibujo artístico y técnico.
- Aula de lenguas clásicas.
- Pistas exteriores. Una multideportiva y otra de voleibol.

2.1.4 Características del alumnado

La U.D que se presenta va dirigida al curso 4ºB compuesto por 26 alumnos (14 chicas y 12 chicos). Dos alumnas se encuentran exentas por motivos médicos de las clases de educación física. Una de ellas porque padece lupus y otra asma. Cuenta con 4 personas repetidoras, dos chicos y dos chicas, y 5 alumnos extranjeros procedentes de Rusia, Bulgaria y Marruecos, pero que dominan bien el castellano.

Otra característica a destacar de este grupo es que 6 de los alumnos tienen sobrepeso (5 chicas y 1 chico) por lo tanto esta unidad didáctica es ideal para ellos, queriendo animarles a mantenerse en forma y llevar una buena alimentación al igual que sus compañeros, se trata pues, de un grupo muy heterogéneo. En general tienen buena predisposición hacia las actividades y existe buen clima de clase.

La edad del alumnado se encuentra comprendida entre los 15 y 17 años, formando parte del colectivo adolescente. En este periodo los alumnos y alumnas se encuentran en pleno desarrollo corporal y mental. Se dice recientemente que es un periodo conflictivo sin embargo, los estudios (Pozo, 2008; Reeve, 2010; Woolfolk, 2010) muestran que cuando los adolescentes cuentan con habilidades para afrontar el periodo de cambios que atraviesan, los niveles de conflictividad son bajos.

Valores como la superación, el respeto a los compañeros y a uno mismo, el autoconcepto, la autoimagen y la capacidad de sacrificio, se desarrollan principalmente en este periodo, es por ello, que desde la educación física se trabaja en conjunto con las demás áreas para que estos procesos se desarrollen de forma correcta y sana. Otra característica es que en estas edades prima más la recompensa inmediata, ya que los adolescentes desarrollan primero el sistema límbico (encargado de las emociones) que la corteza prefrontal (encargada del control).

La adolescencia es ante todo un periodo en el que se cuenta con la oportunidad de lograr un gran desarrollo en múltiples dimensiones. La sociedad demanda que en el ámbito educativo, el docente ayude al desarrollo del potencial del adolescente. Así se refleja en las diversas leyes educativas (Ley orgánica general del sistema educativo, 1999 (LOGSE); Ley orgánica de educación, 2006 (LOE)), también en la actual, la LOMCE.

Esta U.D se desarrollará en el primer trimestre con el objetivo de promover en los alumnos unos hábitos de actividad física y alimentación adecuados que se lleven a cabo a lo largo de todo el curso y porque no, en su vida futura.

2.2 Jerarquización horizontal y vertical

En este apartado vamos a enmarcar nuestra U.D en torno a estos dos tipos de jerarquizaciones. Por un lado, una jerarquización vertical, que nos permitirá ver la progresión con los diferentes bloques de contenidos de las programaciones del resto de curso, y por otro, una jerarquización horizontal relacionándola con el resto de unidades didácticas del año.

La U.D que se plantea se sitúa en el segundo lugar a continuación de una unidad previa en la que se desarrollará el bloque de condición física y motriz donde los alumnos habrán trabajado las capacidades físicas básicas las cuales van a tener que utilizar en cada uno de los juegos/retos que se plantean en esta unidad.

Además en ella se empieza a trabajar de forma cooperativa en equipos, incrementando las relaciones interpersonales entre los alumnos necesarias para las próximas unidades en las que se tocará el bloque de juegos y deportes y por supuesto, es al principio de curso el momento

ideal para empezar a crear hábitos saludables que sean mantenidos por nuestro alumnado a lo largo del curso escolar.

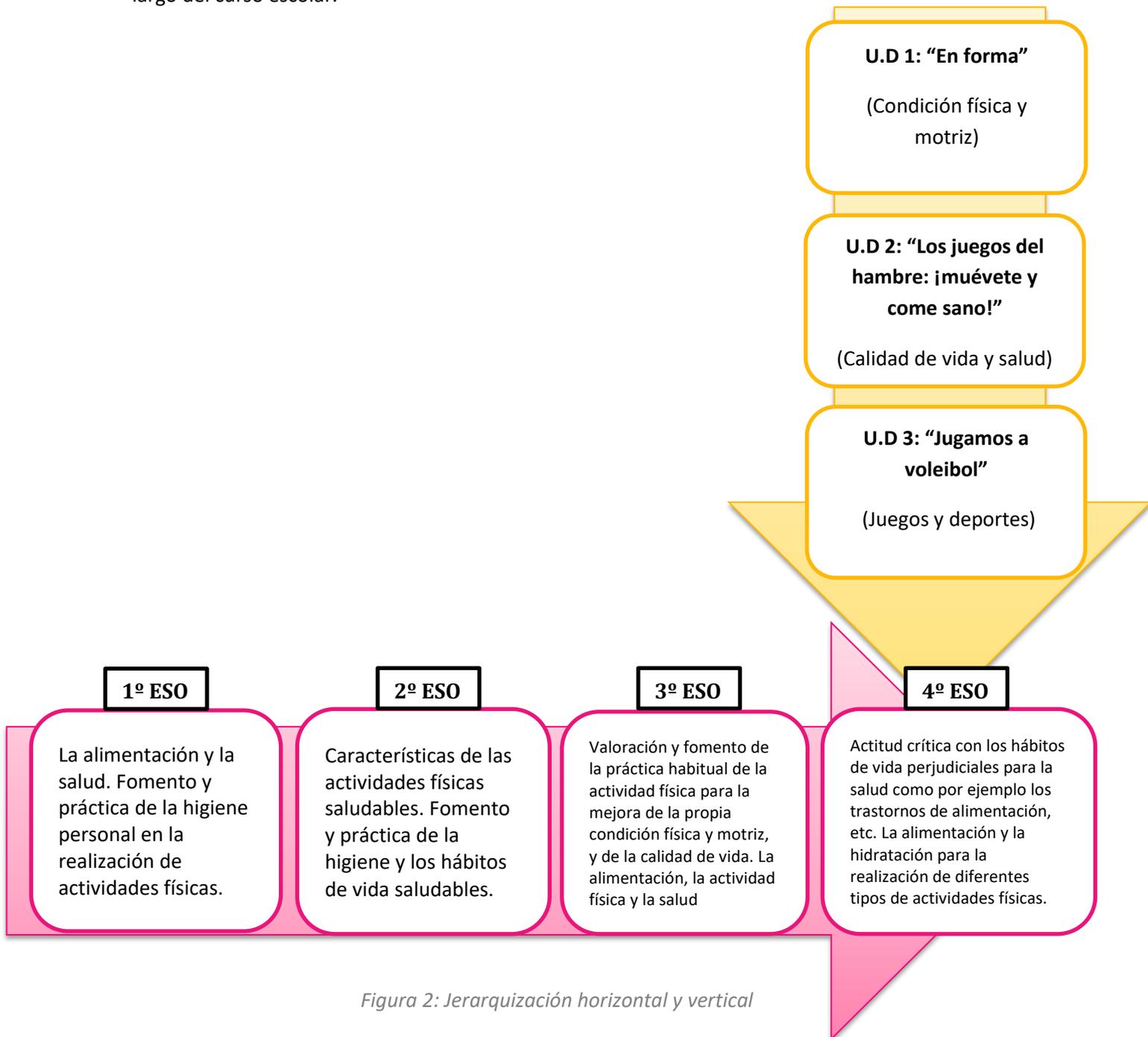


Figura 2: Jerarquización horizontal y vertical

3. RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM

3.1 Objetivos

Basándonos en la normativa vigente, al *Real Decreto 1105/2014, del 26 de diciembre*, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del

Bachillerato, vamos a hacer referencia a los objetivos generales de etapa y de área a partir de los cuales surgirán los objetivos didácticos que pretendemos conseguir mediante nuestra U.D.

3.1.1 *Objetivos generales de etapa*

Los objetivos generales para la etapa en la que nos encontramos y que podemos relacionar con nuestra UD son:

OBJETIVOS GENERALES DE ETAPA	
A	Asumir responsablemente sus deberes, conocer y ejercer sus derechos en el respeto a los demás, practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos y la igualdad de trato y de oportunidades entre mujeres y hombres, como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
B	Desarrollar y consolidar hábitos de disciplina, estudio y trabajo individual y en equipo como condición necesaria para una realización eficaz de las tareas del aprendizaje y como medio de desarrollo personal.
E	Desarrollar destrezas básicas en la utilización de las fuentes de información para, con sentido crítico, adquirir nuevos conocimientos. Adquirir una preparación básica en el campo de las tecnologías, especialmente las de la información y la comunicación.
K	Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado de los seres vivos y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

3.1.2 *Objetivos generales de área*

Dentro de los objetivos del área de Educación física recogidos en la Orden del 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado, nuestra U.D va a perseguir los que se presentan en la siguiente tabla.

OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA	
1	Valorar e integrar los efectos positivos de la práctica regular y sistemática de actividad física saludable y de una alimentación sana y equilibrada en el desarrollo personal y social, adquiriendo hábitos que influyan en la mejora de la salud y la calidad de vida.
3	Desarrollar y consolidar hábitos de vida saludables, prácticas de higiene postural y técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones tanto físicas como emocionales producidas en la vida cotidiana
10	Desarrollar la capacidad crítica respecto al tratamiento del cuerpo y de cualquier práctica social y/o actividad física, discriminando sus elementos positivos y negativos, incluyendo su impacto ambiental, económico y social.
11	Mostrar habilidades y actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad en la participación en actividades físicas, juegos, deportes y actividades artístico-

expresivas, independientemente de las diferencias culturales, sociales y de competencia motriz.

3.1.3 Objetivos didácticos

A partir de los objetivos de etapa y de área citados anteriormente planteamos a continuación los objetivos didácticos que serán los que se pretenden conseguir mediante la aplicación de nuestra U.D. Estos los que podemos ver en la siguiente figura son los generales, pudiéndose encontrar los específicos en cada una de las sesiones.

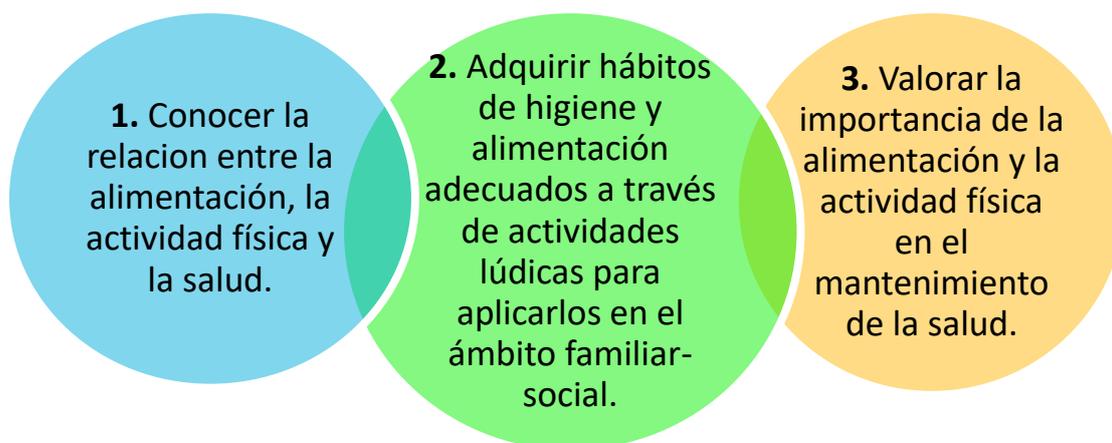
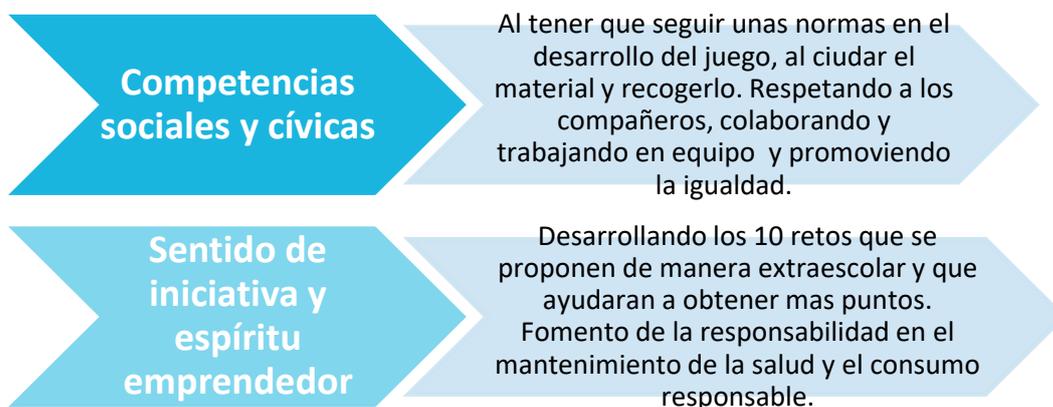


Figura 3: Objetivos didácticos de la unidad.

3.2 Competencias clave

En este apartado y basándonos en la Orden ECD/65/2015 del 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato, describiremos cuales son las competencias clave que el alumno va a adquirir a lo largo de su paso por esta etapa, así como las acciones a desarrollar para la consecución de las mismas. Las que se van a trabajar en esta U.D son:



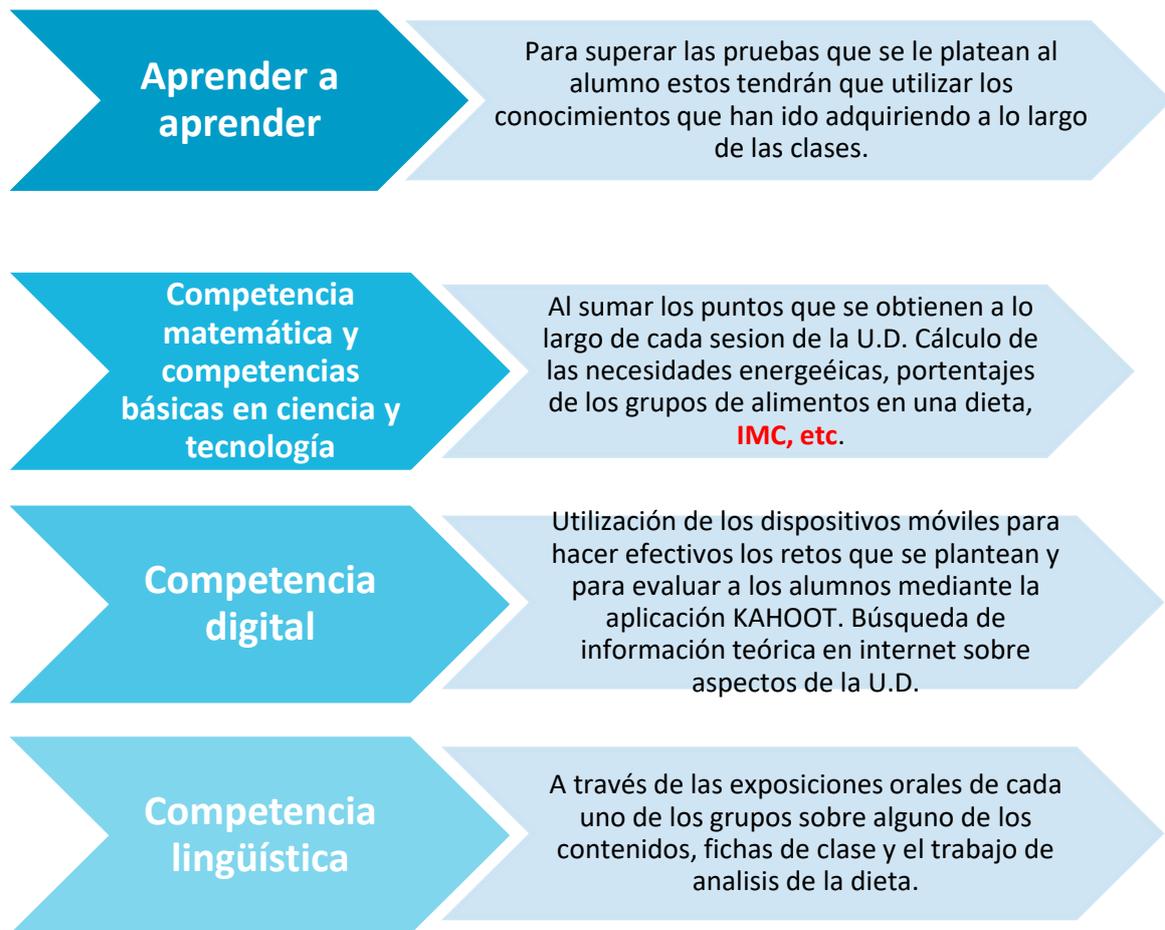


Figura 4: Competencias clave

3.3 Bloque de contenidos

De acuerdo con la Orden del 14 de julio de 2016, esta U.D se encuentra dentro del primer bloque de contenidos: “**Salud y calidad de vida**” tal y como se ha mencionado anteriormente, aunque también se tocara el bloque de juegos y deportes, ya que las sesiones se llevan a cabo mediante juegos para hacer este contenido más práctico, lúdico y atractivo para el alumno, de tal manera que aprenden jugando. Cabe resaltar que también se desarrollaran en menor medida los otros 3 bloques de contenidos.

De acuerdo con la Orden ECD 65/2015 por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, secundaria obligatoria y bachillerato, los contenidos han de plantearse como resultado del aprendizaje en base a las tres grandes competencias a desarrollar, “Saber”, “Saber hacer”. “Saber ser”. Teniendo esto en cuenta se presentan a continuación los contenidos a desarrollar en esta U.D:

Tabla 2: *Contenidos de la unidad didáctica.*

Saber

- Conocimiento de los grupos de alimentos y su frecuencia de consumo en una dieta equilibrada.
- Repercusiones positivas de la AF y una correcta alimentación para la mejora de la salud.
- Conocimiento de las necesidades energéticas individuales.
- Consideraciones especiales en la dieta de un deportista.
- Conocimiento de la pirámide alimenticia.
- Hábitos de higiene saludables.
- Recomendaciones básicas de actividad física para la salud.

Saber hacer

- Elaboración de una dieta equilibrada.
- Cálculo de las necesidades calóricas y balance energético.
- Asimilarización de hábitos de higiene y alimenticios adecuados.
- Realización de juegos lúdico deportivos con alta implicación motriz.
- Relación estilos de vida saludables con patrones de práctica de actividad física.
- Evaluación de nuestros hábitos de vida saludables.

Saber ser

- Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (Trastornos alimentarios, modas, etc.) y sus consecuencias para la salud.
- Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física.
- Aceptación y valoración positiva por el propio cuerpo y respeto hacia el aspecto físico de los demás.
- Cuidado de la higiene corporal.
- Trabajo cooperativo.

3.4 Orientaciones metodológicas

Las estrategias metodológicas utilizadas generarán climas que contribuyan a formar personas con capacidad crítica capaces de reconocer los problemas de salud derivados de una mala alimentación y una práctica reducida de actividad física, teniendo como principal objetivo modificar aquellos hábitos cotidianos que no propicien el mantenimiento de la salud.

El alumnado podrá participar en la elección de las actividades, y la evaluación, además de asumir diferentes roles en la realización de las tareas. En cuanto a la evaluación, será compartida entre el profesor y la autoevaluación del propio alumno.

Se fomentará un uso adecuado de internet y los dispositivos móviles que proporcionarán una herramienta más para el aprendizaje del alumnado. Se promocionará el desarrollo de los contenidos aprendidos en actividades extraescolares buscando la adquisición de hábitos de salud y calidad de vida.

En resumen, esta U.D tiende a desarrollarse en base a los siguientes principios metodológicos:

- **Funcionalidad del aprendizaje:** Ya que los contenidos que se proponen son útiles y necesarios para el mantenimiento de la salud.
- **Aprendizaje activo:** Buscando generar aprendizajes significativos en el alumno, que se construyan a partir de los previos y provocando la reflexión acerca de la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para la prevención de enfermedades.
- **Papel del profesorado:** Como guía o mediador de las actividades, conduciendo el proceso del aprendizaje.
- **Aprender a aprender:** Persiguiendo que el alumnado sea capaz de construir aprendizajes significativos por sí mismo.

Teniendo en cuenta estos principios metodológicos las estrategias a desarrollar van encaminadas a potenciar la motivación por el aprendizaje de competencias, por ello se requieren metodologías activas y contextualizadas con el objetivo de facilitar la participación e implicación del alumnado y la adquisición y uso de conocimientos en situaciones reales generando aprendizajes más transferibles y duraderos.

Por ello la metodología activa que vamos a utilizar en esta U.D se centra en el **aprendizaje basado en problemas** ya que cumple con lo descrito anteriormente. Esta a su vez, se apoya en estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, los miembros del grupo conozcan las estrategias utilizadas por sus compañeros y puedan aplicarlas a situaciones similares.

Además, para que se dé un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas.

3.5 Criterios de evaluación

En base al Real decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículum básico de la Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, se presentan a continuación los criterios de evaluación de nuestra U.D:



Figura 5: Criterios de evaluación

3.6 Estándares de aprendizaje y su relación con los criterios de evaluación y criterios didácticos

Teniendo como referencia una vez más nuestra legislación y en relación con nuestra U.D, mostramos a continuación los estándares de aprendizaje que más se adaptan y que presentamos secuenciados en base a las criterios de evaluación anteriormente planteados.

Tabla 3: Relación entre los criterios de evaluación los estándares de aprendizaje y los criterios didácticos.

CRÍTERIOS DE EVALUACION	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRÍTERIOS DIDÁCTICOS
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	1.1 Conoce los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física. 5.1 Sabe calcular cada uno de los componentes del balance energético. 6.1 Identifica los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables. 6.3 Recuerda y afianza los beneficios de la práctica de actividad física. 7.1 Se percata de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte. 7.2 Conoce y valora los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud. 7.3 Conoce y practica métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.
	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	2.2 Conoce las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia. 2.3 Reflexiona y toma conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez. 6.4 Evalúa la práctica de actividad

	<p>4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.</p>	<p>física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana.</p> <p>3.1 Descubre la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.</p> <p>3.2 Distingue los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos.</p> <p>3.3 Distingue entre los alimentos sanos y perjudiciales.</p> <p>3.4 Realiza un menú saludable que contenga las 5 comidas.</p> <p>4.1 Conoce la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.</p> <p>4.2 Analiza y compara su dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia.</p> <p>5.2 Conoce y relaciona la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.</p> <p>6.2 Construye la pirámide de la actividad física.</p>
<p>5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.</p>	<p>1.2 Participa activamente con implicación motriz en las actividades de la sesión.</p> <p>2.1 Participa y se divierte en las actividades con buena actitud.</p>
<p>11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.</p>	<p>11.1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.</p>	<p>1.3 Respeta e interactúa con los componentes del equipo y los demás compañeros.</p> <p>2.4 Valora y acepta su propia imagen corporal.</p> <p>2.5 Desarrolla la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios.</p>
<p>12. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.</p>	<p>4.3 Trabaja de forma apropiada con los códigos QR.</p>

4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

4.1 Intervención docente

Atendiendo a diferentes aspectos:

a. Técnica de enseñanza

Se van a utilizar tanto técnicas reproductivas, presentando el profesor claramente los ejercicios a realizar, como de indagación para promover una individualización, socialización, autonomía, creatividad y participación de nuestro alumnado. Se buscará la inclusión de todos los alumnos respondiendo a sus necesidades y aportándole herramientas útiles para su vida cotidiana.

b. Estrategia en la práctica

Se utilizará la estrategia global pura basada en la ejecución en su totalidad de la tarea.

c. Estilos de enseñanza

Se emplearán:

- Estilos tradicionales; como la asignación de tareas cuando se realicen circuitos.
- Estilos participativos: como los grupos reducidos en los que cada alumno asumirá un rol, y microenseñanza en la que una serie de alumnos ejercerán el rol de alumnos/as maestros/as que después de una información a modo de introducción del maestro, darán toda la información a los compañeros.
- Estilos cognoscitivos: Con el objetivo de estimular un aprendizaje activo y significativo a través de la indagación y la experimentación motriz a través de la resolución de problemas y el descubrimiento guiado.

4.2 Tipos de actividades

Otra parte que se relaciona con otros elementos del proceso didáctico son los tipos de actividades que se van a realizar, relacionadas con el contenido del aprendizaje. En esta U.D vamos a emplear:

TIPO DE ACTIVIDADES	EJEMPLOS
Actividades de introducción o motivación	<ul style="list-style-type: none">- Visualización de un video motivador que resalte la importancia de trabajar el contenido.- Formación de equipos y planteamiento de la U.D en forma de juegos y competiciones.
Actividades de conocimientos previos	<ul style="list-style-type: none">- Realización de un cuestionario para evaluar los hábitos saludables de cada alumno para saber si son correctos o no.
Actividades de desarrollo	<ul style="list-style-type: none">- Análisis personal de nuestra dieta.- Realización de las actividades planteadas en clase orientadas a la adquisición de nuevos conocimientos.
Actividades de consolidación	<ul style="list-style-type: none">- Autoevaluaciones en cada sesión a través del KAHOOT.- Realización de las diferentes fichas de clase.

Actividades de ampliación	- Realización de los 10 retos que se plantean en la U.D para obtener más puntos.
Actividades de refuerzo y recuperación	- Trabajos merecidos sobre un contenido referido al que se desarrolla en la U.D.

4.3 Secuenciación

La U.D que aquí se describe ocupa el segundo lugar dentro de la programación, ubicándose dentro del primer trimestre. Consta de 6 sesiones impartidas para el grupo de 4º E.S.O A en el siguiente horario: miércoles (9:15-10:15) y viernes (10:15-11:15). A continuación se agrega un cuadro que recoge dicha información.

1º TRIMESTRE	MES	DIA	U.D	Sesiones	Bloque	
	Septiembre	13X	U.D 1: “En Forma”	8		Condición física y motriz
		15V				
		20X				
		22V				
		27X				
		29V				
	Octubre	4X	U.D 2: “Los juegos del hambre: ¡muévete y come sano!”	SESION 1: “LA EPIDEMIA DE PANEM – FORMACIÓN DE LOS DISTRITOS” SESION 2: “BATALLA 1: ¿ESTAMOS INFECTADOS?” SESION 3: “BATALLA 2: ¿QUÉ COMEN LOS PANEMSES?” SESION 4: “BATALLA 3: EL BANQUETE DEL CAPITOLIO” SESION 5: “BATALLA 4: LOS PROTECTORES DE LA SALUD” SESION 6: “BATALLA 5: UN ANTIDOTO CONTRA LA EPIDEMIA” SESION 7: “BATALLA FINAL: RECUPERANDOSE DEL ESFUERZO”	Calidad de vida y Salud	
		6V				
		11X				
13V						
18X						
20V						
25X						
27V						
Noviembre	1X	U.D 3: “Jugamos a voleibol”	8		Juegos y deportes	
	3V					
	8X					
	10V					
	15X					
	17V					
	22X					
	24V					
19X						

4.4 Plan de clase

4.4.1 Ambientación y composición de los equipos

Esta U.D esta ambienta en “Los juegos del hambre”, una trilogía de novelas para jóvenes de ciencia ficción y aventura escrita por Suzanne Collins. La obra se lleva a cabo en un período

de tiempo futuro no identificado después de la destrucción de los países actuales de América del Norte, en un país conocido como “Panem”. Panem está formado por un rico *Capitolio*, y doce distritos que lo rodean, los distritos más pobres, que atienden a las necesidades del *Capitolio*, y los más ricos, que son los más favorecidos. Cada año un chico y una chica, entre doce y dieciocho años de cada uno de los doce distritos que componen Panem son seleccionados por sorteo y obligados a participar en los “*Juegos del Hambre*”.

En esta cuarta edición y tras las advertencias previas de los científicos y médicos, Panem se enfrenta a una crisis de obesidad "de enormes proporciones". Sus habitantes están sufriendo una gran epidemia que si no es extinguida acabará con la vida de toda la población. Es por esto que desde el capitolio se pide que a partir de los 12 distritos existentes (6 con malos recursos económicos y 6 con buenos) se unan formando 6 únicos distritos, procedentes de la unión de uno pobre y otro rico, para que uniendo sus fuerzas acaben con estos males.

De esta manera y atendiendo al número de alumnos se van a conformar 6 grupos de 4, en los que habrán dos chicos y dos chicas. Esto es así para favorecer la formación de equipos heterogéneos, mixtos y al azar (mediante un juego que se explicará en la 1ª sesión) buscando trabajar de manera cooperativa hacia un fin.

En su totalidad son equipos de dos chicas y dos chicos guerreros, que han sido seleccionados para participar en esta cuarta edición en la que se busca que los participantes conozcan y luchen contra los prejuicios de una mala alimentación y falta de actividad física en la sociedad.

A continuación encontramos los escudos de cada uno de los 6 distritos formados.



Figura 6: Escudos de los distritos.

4.4.2 Dinámica de la U.D

Cada sesión será una batalla ambientada en cada uno de los contenidos a tratar en la U.D. Al comienzo de la sesión uno de los equipos explicará de manera breve el contenido de la misma pudiendo utilizar cualquier recurso que precise conveniente (powerpoint, prezi, infografía, video...). A continuación tendrán que realizar una serie de actividades colectivas o por equipos en las cuales recibirán puntos. Las actividades serán de diferentes tipos:

- **Actividades Competitivas:** en la que se enfrentaran dos distritos o todos los distritos contra todos.
- **Actividades Cooperativas:** a través de retos cooperativos en los que todos los componentes de un mismo equipo tienen que trabajar en conjunto para conseguir superar la prueba.
- **Actividades de Debate:** Participará donde la clase para que cada uno desarrolle su capacidad crítica y sea capaz de transmitir sus ideas respetando las opiniones de los demás.

Por otro lado habrá también actividades individuales aunque estas no suman puntos para la sesión sino que lo harán en otro apartado de la evaluación. Estas actividades son:

- **Cuestionario KAHOOT:** Es una aplicación móvil para realizar preguntas tipo test sobre los contenidos tratados en la sesión.
- **Fichas de clase/ cuaderno pedagógico:** Cuyas actividades se detallan en los anexos.
- **Los 10 retos:** Surgen con el objetivo de que todo lo que aprendan sea aplicado a su vida cotidiana. La mayoría de ellos se cumplirán a través de fotografías y videos, por lo tanto se creará una cuenta en Instagram **@JuegosdelHambre4**, donde los alumnos subirán la fotos de sus retos o los videos para promocionar los buenos hábitos de vida. Estos retos podrán ser votados por los demás usuarios dando like. Además en este Instagram aparecerá la clasificación actualizada de los distritos después de cada sesión. **(ANEXO 7)**

4.4.3 Sistema de puntuación

En cada sesión se obtendrán puntos dependiendo a la posición final.

Ganador	10 Puntos
2º puesto	8 Puntos
3º puesto	6 Puntos
4º puesto	4 Puntos
5º puesto	2 Puntos
6º puesto	0 Puntos

*En cada una de las sesiones aparecerá detallado los puntos de cada actividad.

5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La necesidad de ofrecer las mismas posibilidades de formación básica común a todo el alumnado de un grupo clase tiene que articularse de forma coherente con el principio de dar respuesta real a las necesidades educativas de todos los alumnos, es decir, con el principio de atención diferenciada a la diversidad.

En nuestro grupo de clase no existe ningún alumno o alumna que requiera de necesidades específicas de apoyo educativo, pero **las Instrucciones 8 de marzo de 2017, de la dirección general de participación y equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa,** recomiendan plantear estrategias de actuación igualmente.

En esta clase de 26 alumnos de 4º E.S.O hay dos alumnas exentas de hacer educación física. Una de ellas por padecer lupus, una enfermedad caracterizada por el sistema inmunitario se afecta y ataca a las células y tejidos sanos, y la otra alumna por padecer asma, una enfermedad del sistema respiratorio caracterizada por una inflamación crónica de la vía aérea, por lo tanto y tal como dicta la ley debemos hacerlas participes al igual que el resto de compañeros.

Ambas enfermedades impiden realizar la clase práctica, pero no las actividades teóricas propuestas, por lo tanto tendrán que entregar el portfolio al final de la U.D. En cuanto a la clase de expertos se incluirán en alguno de los grupos para realizar la exposición oral. A la hora de las sesiones prácticas desempeñaran diversos papeles como: jueces de la actividad, en las que tendrán que corregir a sus compañeros si sus respuestas, o colocación por ejemplo de los alimentos en la pirámide alimenticia no son correctas; ayudarán al profesor enfocando algunas clases con una metodología de grupos interactivos; ayudarán con el material necesario de clase; podrán actuar como mediadoras en los debates que se realicen; Serán las encargadas del recuento de puntos de cada sesión y del total, etc.

También existen alumnos proceden de otros países aunque estos llevan instalados en nuestro país desde hace muchos años y no tienen ningún problema con el idioma.

Por otro lado si algún alumno o alumna se encuentra lesionado/a, dependiendo de su patología, se le asignará en primer lugar la realización de actividad física dentro de sus posibilidades, si esto no es posible podrá adoptar algunos de los roles de sus compañeras exentas o realizar una ficha de la sesión, dependiendo del contenido y las características de la sesión.

6. EDUCACIÓN EN VALORES

Hay que resaltar la importancia de educar en valores a nuestro alumnado, ya que la educación no debe limitarse a instruir o transmitir conocimiento o habilidades, sino a formar a la persona en su sentido más amplio y con más incidencia en esta etapa de la vida donde justo están forjando su identidad, personalidad y valores, construyendo al final del proceso la persona que desean ser. Para eso y desde nuestra área, la educación física, debemos ser conscientes de que el deporte es una potente herramienta para desarrollar todos estos aspectos.

Teniendo en cuenta lo anterior se muestra a continuación los distintos valores sobre los que se va a hacer hincapié a lo largo de la U.D.



Figura 7: Valores U.D

7. INTER E INTRADISCIPLINARIEDAD

La presente U.D realiza el trabajo de interdisciplinariedad con las siguientes asignaturas:



Figura 8: Relación de interdisciplinariedad de la U.D

En cuanto a la intradisciplinariedad, guarda relación con el bloque de **juegos y deportes**, ya que se busca que los alumnos adquieran los conocimientos teóricos de manera lúdica mediante juegos.

8. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES/COMPLEMENTARIAS

En este apartado vamos a destacar el planteamiento de los 10 retos, dentro de los cuales 6 serán obligatorios y 4 optativos. La realización de estos retos extraescolares busca provocar la adherencia a la actividad física y a los buenos hábitos de vida entre los que se incluyen, mantener una alimentación saludable, hábitos higiénicos, etc.

Al compartirse públicamente mediante una red social se espera la aprobación por parte de la sociedad ya que se refuerzan ese tipo de conductas.

9. EVALUACIÓN

En el proceso de evaluación de nuestra U.D vamos a distinguir 3 fases:

- 1. Evaluación inicial:** que se llevará a cabo mediante un juego de preguntas en la primera sesión.
- 2. Evaluación formativa:** Que se desarrollará a lo largo de las sesiones.
- 3. Evaluación sumativa o final:** Mediante la realización del portfolio que englobará todas las actividades que se han ido realizando durante la U.D.

La calificación de esta unidad se obtendrá de acuerdo a lo establecido en la siguiente tabla:

Tabla 4: Calificación de la U.D

ASPECTOS A EVALUAR	%	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
CONCEPTUAL	30%	- KAHOOT (1) - CLASE de expertos (2)
PROCEDIMENTAL	30%	- Puntuación en cada una de la sesiones (2) - Realización de los retos extraescolares (6)(1)(todos + 1punto)
ACTITUDINAL	20%	- Trae la camiseta para cambiarse y agua.(1) - Asiste a clase y tiene buen comportamiento (1)
PORTFOLIO	20%	- Fichas de clase y todos los trabajos realizados a lo largo de la U.D.

9.1 Recuperación

El alumno que no consiga alcanzar un 5 en la nota final, deberá realizar un trabajo ligado al contenido o contenidos que no se hayan alcanzado en su totalidad o si el profesor lo considera repetir y mejorar aquellos que no haya realizado correctamente.

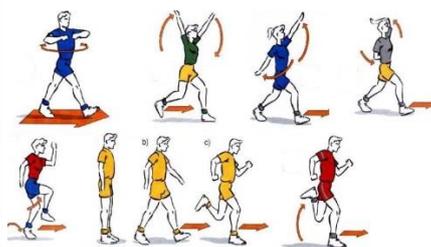
9.2 Instrumentos de evaluación

- **Cuestionario Kahoot:** una aplicación móvil para evaluar a los alumnos en el contenido teórico de manera lúdica y mediante el uso de las nuevas tecnologías.
- **Exposición oral:** En cada sesión un grupo será encargado de transmitir la información inicial de manera oral y a través de una presentación. Para la elaboración de esta podrán utilizar recursos como; powerpoint, videoscribe, prezi, infografía, etc. Además realizaran un trabajo escrito con los contenidos que van a exponer a los compañeros.
- **Puntuación final y en cada una de las sesiones**
- **Realización de 6 de los 10 retos propuestos**
- **Portfolio:** En el que se incluirán todos los trabajos y fichas realizadas a lo largo de la U.D.
- **Lista de asistencia:** En ella se anotara además de la asistencia, su comportamiento y si el alumno/a trae camiseta de recambio y al final de la clase procede a su aseo personal.
- **Escala de observación (ANEXO 8)**

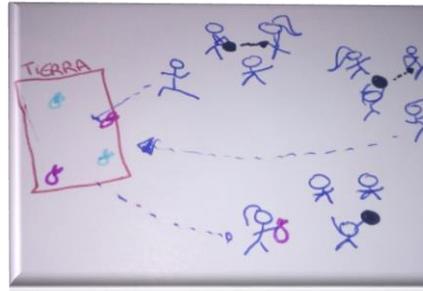
10. SESIONES

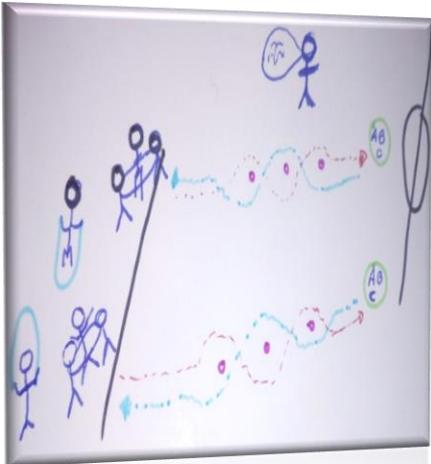
SESIÓN 1: “LA EPIDEMIA DE PANEM – FORMACIÓN DE LOS DISTRITOS”				
Horario: 9:15 – 10:15		CENTRO: IES SEVERO OCHOA		FECHA: 11/10/17
Duración de la sesión: 55'		NIVEL: E.S.O	CICLO: 2º	CURSO: 4º
Nº ALUMNOS/ AS: 26		Chicos/ as: 12/14	ALUMNOS CON NEE: 0	Chicos/as: 0 / 0
UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”				
OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud. - Adquirir hábitos de higiene y alimentación adecuados a través de actividades lúdicas para aplicarlos en el ámbito familiar-social. - Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud. 			
COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y Competencia matemática.				
BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física. ▪ Participar activamente con implicación motriz en las actividades de la sesión. ▪ Respetar e interactuar con los componentes del equipo y los demás compañeros. 			
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	<p>SABER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física. - Conocimiento de la ambientación de la U.D y los fines que persigue <p>SABER HACER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Participación activa durante la sesión - Confección de un grito de guerra - Elección de un líder y un nombre de equipo <p>SABER SER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respeto y cooperación con los compañeros - Valoración de los propios hábitos de vida 			

CRÍTERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. ▪ Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. ▪ Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 				
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. ▪ Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. ▪ Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 				
CRÍTERIOS DIDÁCTICOS:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conoce los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física. ▪ Participa activamente con implicación motriz en las actividades de la sesión. ▪ Respeta e interactúa con los componentes del equipo y los demás compañeros. 				
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio y pistas exteriores					
MATERIAL: Proyector y portátil, 24 pegatinas de escudos, 6 balones de voleibol, 6 combas, conos, letras opciones y cuestionarios de hábitos saludables.					
Tiempo: 10'	PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL				
<p>En primer lugar, se podrá un video motivador de unos 5-10 min que ambientará la dinámica de la U.D. En este se hablará de la gran epidemia que ha afectado a Panem, el país virtual donde se van a desarrollar los 4º juegos del hambre, explicando los problemas derivados de una mala alimentación y una falta de actividad física (obesidad), además de promocionar buenos hábitos alimenticios e higiénicos para no caer en enfermedades propias de esta edad como la anorexia y bulimia. Todo esto reflejado con datos impactantes para que nuestros alumnos vean la importancia de trabajar este contenido. A partir de ahí nuestro alumnado se convertirá en una especie de guerreros que tendrán que luchar por acabar con estos problemas y saber cómo hacerlo.</p>					
Tiempo:5'	PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO				
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº

1	<p>- Carrera continua suave alrededor de la pista.</p> <p>- Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>- Todo el grupo alrededor del profesor realizara diferentes tipos de ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skipping adelante y atrás. 2. Diferentes tipos de desplazamientos. 3. Ejercicios de fuerza y velocidad 4. Ejercicios de desarrollo muscular 5. Estiramientos diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento 	Ind.			5'
---	--	------	--	--	----

Tiempo: 30'	PARTE PRINCIPAL
--------------------	------------------------

Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<p>Formación de los distritos:</p> <p>Se dispondrán en grupos de 4 y con un balón de voleibol jugaran a un “que no caiga”. Cuando el profesor de la señal uno de cada grupo ira corriendo hasta una zona alejada del patio donde habrá bolsas de plástico con una pegatina de los diferentes escudos de cada uno de los 6 distritos en su interior, unas estarán cerradas con una lazo azul y otras con un lazo rosa, de manera que las chicas solo podrán coger alguna que tenga el lazo rosa y los chicos alguna con el lazo azul. Cuando encuentren una de ellas la cogerán, volverán a su grupo y seguirán jugando al que no caiga, saliendo el siguiente compañero del grupo. Será así hasta que todos los integrantes del grupo tengan su escudo. Hay 4 escudos de cada distrito por lo tanto quienes tengan el mismo escudo se unirán y de esta manera se formaran 6 grupos de 4, correspondientes a los 6 distritos que lucharán en esta batalla.</p>	Grupos de 4		24 pegatinas con los escudos	15'
2	<p>¡Equipos de batalla!</p> <p>Una vez conformados los equipos deberán elegir un nombre de equipo de batalla, un líder y un grito de guerra. Después cada grupo se presentara a los demás</p>	Grupos de 4 (6 distritos)		6 balones de voleibol	7'
3	<p>Evaluación inicial:</p> <p>Dispuestos en los respectivos grupos de 4, se encontraran detrás de la línea de fondo del campo. A continuación se les hará una pregunta referente a los hábitos saludables con 3 posibles respuestas, tendrán 10 s para</p>	Grupos de 4 (6 distritos)		Letras opciones	8'

<p>debatir entre ellos cual creen que es la correcta. Después el profesor dará la señal saliendo 3 personas del grupo haciendo la sillita de la reina y realizando un circuito en zig – zag hasta el centro de la pista donde encontrarán 3 letras correspondientes a las 3 respuestas dadas, cogerán la que creen correcta y realizarán el recorrido de vuelta. Mientras tanto el otro compañero/a estará saltando a la comba desde que salen hasta que llegan. Ganará el primer equipo que llegue con la respuesta correcta. Habrá 4 preguntas para que todos roten de posición.</p>			6 combas	
				conos

Tiempo: 10'	VUELTA A LA CALMA
--------------------	--------------------------

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MATERIAL	Tº
1	Se les repartirá un cuestionario de hábitos saludables que tendrán que rellenar para autoevaluarse.	Individual		Cuestionarios, bolígrafos.	5'
2	Recogida de material, aseo personal y cambio de camiseta.	individual		Camiseta de recambio	5'

OBJETIVO A EVALUAR

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Participar y divertirse en las actividades con buena actitud. 2. Valorar nuestros hábitos de vida. 3. Conocer nuestro nivel inicial respecto a la temática impartida
	<p>Concretar los instrumentos para evaluarlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Observación sistemática por parte del profesor. 2. Mediante el cuestionario de hábitos saludables. 3. Mediante la actividad 3, evaluación inicial.

OBSERVACIONES:

En esta sesión también se les comentará la dinámica de la U.D, la evaluación y todas las tareas que van a tener que desarrollar a lo largo de la misma.

SESIÓN 2: “BATALLA 1: LOS MALES DE PANEM - ¿ESTAMOS INFECTADOS?”

Horario: 10:15 – 10:15 **CENTRO:** IES SEVERO OCHOA **FECHA:** 13/10/17

Duración de la sesión: 55’ **NIVEL:** E.S.O **CICLO:** 2º **CURSO:** 4º **GRUPO:** A

Nº ALUMNOS/ AS: 26 **Chicos/ as:** 12/14 **ALUMNOS CON NEE:** 2 **Chicos/as:** 0 / 2

UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”

OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:

- Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud
- Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud.

COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Competencia lingüística, Competencia digital y Competencia matemática.

BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

- Participar y divertirse en las actividades con buena actitud.
- Conocer las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.
- Reflexionar y tomar conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.
- Valorar y aceptar nuestra propia imagen corporal.
- Desarrollar la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios.

CONTENIDOS DE LA SESIÓN:

SABER:

- Conocimiento de las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios.
- Análisis de los estereotipos sociales.
- Conocimiento de la estética y modelos estéticos

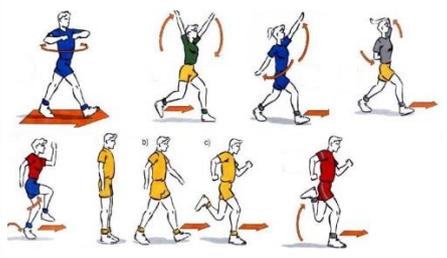
SABER HACER:

- Identificación de los mensajes que se esconden detrás de los anuncios publicitarios.
- Descripción personal de las características que nos definen.
- Reconocimiento de nuestros compañeros a través de su descripción.

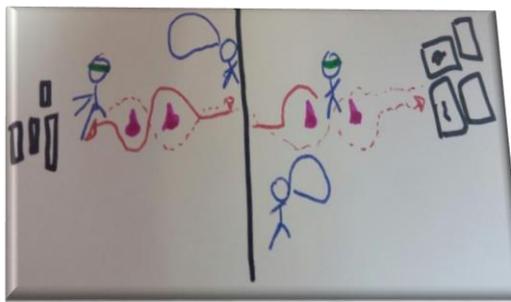
SABER SER:

- Actitud crítica frente a la publicidad y las influencias socioculturales
- Aceptación de la propia imagen corporal.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. ▪ Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud. ▪ Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas. 				
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. ▪ Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida. ▪ Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos. 				
CRITERIOS DIDÁCTICOS:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participa y se divierte en las actividades con buena actitud. ▪ Conoce las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia. ▪ Reflexiona y toma conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez. ▪ Valora y acepta su propia imagen corporal. ▪ Desarrolla la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios. 				
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas, microenseñanza					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio y pistas exteriores					
MATERIAL: Proyector y portátil, Imágenes publicitarias, frases con mensajes, vendas para los ojos, aros, folios y bolígrafos.					
Tiempo: 10'		PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL			
<p>AMBIENTACION:</p> <p>En esta primera batalla el grupo que conforma el distrito 1 expondrá brevemente de forma oral, apoyándose bien con un powerpoint, video, infografía o cualquier otro recurso disponible, el contenido de la sesión, en este caso los trastornos alimentarios: obesidad, bulimia y anorexia, que son los tres males de Panem que han dado lugar a la reciente epidemia que sufre el país. En esta exposición tendrán que aparecer los siguientes apartados: características principales, causas y consecuencias de estas enfermedades.</p>					
Tiempo: 5'		PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº

1	<p>- Carrera continua suave alrededor de la pista. - Movilidad articular y estiramientos. - Todo el grupo alrededor del profesor realizara diferentes tipos de ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skipping adelante y atrás. 2. Diferentes tipos de desplazamientos. 3. Ejercicios de fuerza y velocidad 4. Ejercicios de desarrollo muscular 5. Estiramientos diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento 	Ind.			5'
---	--	------	--	--	----

Tiempo: 30'	PARTE PRINCIPAL
--------------------	------------------------

Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<p>Descifrando códigos: Cada distrito se dividirá en dos parejas, como en el ejercicio anterior.</p> <p>En un extremo de la pista habrá una serie de imágenes de anuncios y publicidad en prensa sobre belleza, modelos excesivamente delgados, empleo del cuerpo con fines comerciales, con crítica de la cultura del cuerpo que vive nuestra sociedad... etc. Y en el otro una serie de papelitos con frases que transmiten un mensaje. Cada pareja del equipo tendrá que salir hacia uno de los extremos a recoger por un lado una imagen y por otro lado el mensaje y lo llevarán al centro.</p> <p>Se añadirá una dificultad y es que uno de la pareja ira con los ojos vendados (simulando la presión que ejerce la sociedad en las personas y los engaños publicitarios) mientras el otro lo guiará desde el punto de partida. Después se cambiarán los roles. Una vez hayan transportado todas las imágenes y frases tendrán que relacionarlas entre sí, descifrando el mensaje que transmite cada imagen.</p> <p>Ganará el equipo que más relaciones correctas consiga. Después se reflexionará sobre cada una de las imágenes en un debate común.</p>	Grupos de 4 (6 distritos)		Imágenes, mensajes, venda, aros	15'

2	<p>¿Quién es quién?: Se le reparte un folio a cada integrante del grupo y se pide que cada persona escriba todas aquellas características que a su juicio le definen, teniendo en cuenta los siguientes aspectos (5’):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Aspecto físico: incluye descripciones de su altura, aspecto facial, pelo, indumentaria, etc. 2.- Relación con los demás: incluye descripciones de sus dotes y debilidades en las relaciones íntimas y en las relaciones con los amigos, la familia, extraños, etc. 3.- Personalidad: rasgos positivos y negativos de su personalidad. <p>Debe señalar con signo positivo o con negativo cada una de las características, en función de si le gusta o no. (10’) A continuación se recogerán los folios y se leerá uno por cada distrito. Los cuatro componentes del distrito que se vaya a leer se situarán en un extremo de la pista. Después de leer la descripción cada distrito dispondrán de 20s para elegir a uno de los 4 candidatos. Una vez pasados los 20s el profesor dirá: ¡YA! Y cada distrito saldrá cogido de las manos hacia la persona que cree que pertenece dicha descripción. Después se debatirá entre todo el grupo incidiendo en que cada uno se tiene que aceptar tal y como es. Ganará el equipo que acierte más veces o que llegue en primer lugar.</p>	Grupos de 4 (6 distritos)		folios bolígrafo	15’
Tiempo: 10’		VUELTA A LA CALMA			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MATERIAL	Tº
1	Recuento de puntos indicando que equipo ha obtenido el primer lugar y realizando este su grito de guerra	masiva			1’

1	Cuestionario de autoevaluación KAHOOT, con 5 preguntas acerca de lo aprendido en la sesión (Estas serán elaboradas por el profesor en base a los contenidos que vayan a exponer los compañeros)	Ind.		Móvil con conexión a internet, ordenador y proyector	6'
2	Recogida de material, aseo personal y cambio de camiseta.	Ind.		Camiseta de recambio	3'

OBJETIVO A EVALUAR

1. Participar y divertirse en las actividades con buena actitud.
2. Conocer las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.
3. Reflexionar y tomar conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.
4. Valorar y aceptar la imagen que tenemos de nosotros mismo.
5. Desarrollar la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios.

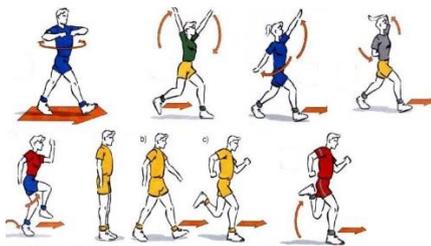
Concretar los instrumentos para evaluarlo:

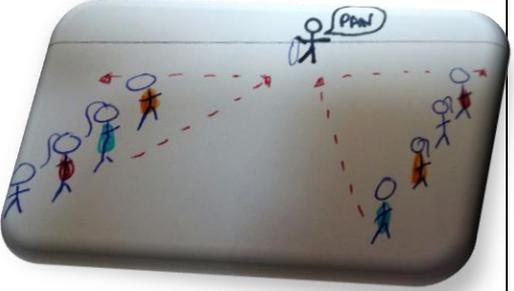
1. Observación sistemática por parte del profesor.
2. Mediante el cuestionario KAHOOT al final de la clase.
3. Mediante la actividad 1 uniendo correctamente las imágenes con el mensaje que transmiten
4. A través de la realización de la ficha personal y el posterior debate. (Actividad 2).
5. A través del posterior debate de la actividad 2.

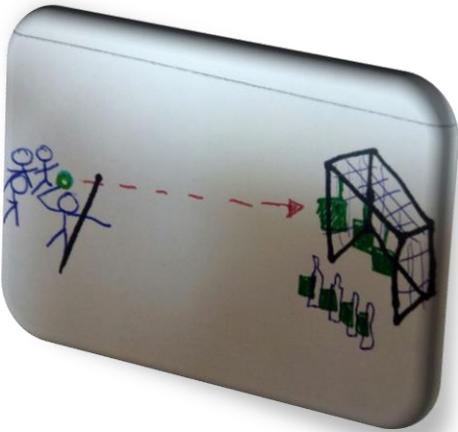
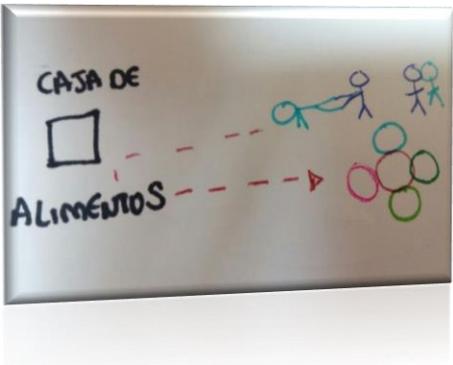
SISTEMA DE PUNTUACIÓN: El líder de cada grupo se encargará de anotar los puntos de su equipo

Ptos	Actividad 1	Actividad 2
1	Por cada emparejamiento correcto	Por cada vez que acierten quien es la persona que se describe

SESIÓN 3: BATALLA 2 “¿QUÉ COMEN LOS PANEMSESES?”				
Horario: 09:15 – 10:15		CENTRO: IES SEVERO OCHOA		FECHA: 18/10/17
Duración de la sesión: 55'		NIVEL: E.S.O	CICLO: 2º	CURSO: 4º
Nº ALUMNOS/ AS: 26		Chicos/ as: 12/14	ALUMNOS CON NEE: 0	Chicos/as: 0 / 0
UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”				
OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud - Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud. 			
COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y Competencia matemática.				
BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana. ▪ Aprender a distinguir los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos. ▪ Distinguir entre los alimentos sanos y perjudiciales. ▪ Realizar un menú saludable que contenga las 5 comidas. 			
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	SABER: <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los diferentes tipos de nutrientes, su función y que alimentos son ricos en cada uno de ellos. - Distinción entre alimentos sanos y perjudiciales. - Dificultades asociadas a no llevar una dieta equilibrada. - Conocimiento de cinco comidas diarias para una dieta saludable: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. 			
	SABER HACER: <ul style="list-style-type: none"> - Relación entre nutrientes y alimentos. - Ejecución de las tareas utilizando los conocimientos adquiridos durante la sesión. - Elaboración de un menú saludable. 			
	SABER SER: <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación por la salud. - Importancia de realizar cinco comidas diarias. 			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud 			

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:		<ul style="list-style-type: none"> Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. 			
CRITERIOS DIDÁCTICOS:		<ul style="list-style-type: none"> Descubre la importancia de la alimentación para llevar una vida sana. Distingue los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos. Distingue entre los alimentos sanos y perjudiciales. Realiza un menú saludable que contenga las 5 comidas. 			
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio y pistas exteriores					
MATERIAL: Proyector y portátil, carro, aros, balones, conos, plataforma, petos, imágenes de alimentos, celo, botellas, caja, ficha menú diario.					
Tiempo: 10'		PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL			
<p>AMBIENTACION:</p> <p>En la segunda batalla nuestros guerreros visitaran los mercados de la ciudad analizando los productos que se venden y con ello, la alimentación de los habitantes de Panem. Para ello deben partir de una serie de conceptos clave... En este caso el grupo que conforma el distrito 2 expondrá brevemente de forma oral, apoyándose bien con un powerpoint, video o cualquier otro recurso disponible, el contenido de la sesión, en este caso los nutrientes indicando: que son, que tipos hay, sus funciones y que alimentos se encuentran dentro de cada grupo. Además de la importancia de realizar 5 comidas diarias y elaborar un menú saludable.</p>					
Tiempo:5'		PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<p>- Carrera continua suave alrededor de la pista.</p> <p>- Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>- Todo el grupo alrededor del profesor realizara diferentes tipos de ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skipping adelante y atrás. 2. Diferentes tipos de desplazamientos. 3. Ejercicios de fuerza y velocidad 4. Ejercicios de desarrollo muscular 5. Estiramientos diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento 	Ind.			5'
Tiempo: 32'		PARTE PRINCIPAL			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº

<p>1</p>	<p>¡Quítate kilos! (Grasas): El juego consiste en transportar pelotas, que simularan las grasas que deben perder, de un lado al otro. Los balones estarán dentro de un carro, cuando el profesor de la señal la primera pareja del equipo saldrá a caballito (experimentando las dificultades derivadas del exceso de peso) hacia el carro, cogerá un balón y lo llevara hasta la otra pareja del equipo. Esta saldrá realizando una especie de circuito. Cuando lleguen al final depositaran el balón y volverán a por otro para dárselo a sus compañeros para que inicien de nuevo el recorrido. De tal manera que en cada vuelta se cambian los roles. (Quienes cogen el balón y quienes realizan el circuito). Ganará el equipo que consiga transportar más balones (perder más grasas) dentro del tiempo establecido</p>	<p>1 distrito contra otro</p>		<p>Carro aros cono platafor- ma balones</p>	<p>8'</p>
<p>2</p>	<p>¡El pañuelo alimenticio!: Consiste en jugar al tradicional pañuelo pero con una peculiaridad. Se enfrentan cada dos distritos situados por el espacio. Al ser 4 los componentes del grupo, cada uno escogerá un tipo de alimento, distinguiendo entre: proteico, graso, hidratos de carbono y basura. Cada componente se podrán un peto (rojo-proteico, amarillos-graso, azul-hidratos de carbono y sin peto- basura). Una vez todo adjudicados los roles y los petos el poseedor del pañuelo dirá un alimento, por ejemplo; ¡pan! Entonces en este caso los que sean los hidratos de carbono de cada equipo deberían de ir a por el pañuelo. Cada duelo ganado es un punto. Ganará quien más puntos tenga.</p>	<p>1 distrito contra otro</p>		<p>Petos</p>	<p>8'</p>

3	<p><u>Derriba el alimento:</u></p> <p>Se trata de un juego de puntería en el que se enfrentaran dos distritos. Habrá un total de 12 fotografías de alimentos. Unas colgadas en los postes de la portería y otras pegadas en botellas de plástico. Los componentes de cada equipo se situarán detrás de una línea de tiro, cada uno con una pelota de tenis. El encargado de esta estación tendrá dos opciones, alimento sano y alimento perjudicial. Si dice por ejemplo alimento sano, el primero de cada fila lanzará la pelota de tenis intentando dar a la fotografía que muestre un alimento sano, tira una vez y pasa al siguiente hasta que uno de los dos equipos lo consiga, ganando un punto. Ganará el equipo que consiga más aciertos en el tiempo estipulado.</p>	1 distrito		<p>Imágenes de alimentos</p> <p>Botellas</p> <p>celo</p>	8'
4	<p><u>5 comidas, elabora tu menú:</u></p> <p>En un extremo de la pista habrá una cajita con imágenes de alimentos, en el otro estarán los jugadores al lado de 5 aros de diferente color que representan las 5 comidas diarias. El juego consiste en que el equipo saldrá de dos en dos llevando un compañero al otro en carretilla, llegaran a la caja cogerán dos alimentos, volverán y los colocaran en los aros según crean conveniente elaborando un menú lo más saludable posible. Cuando lo hayan terminado se le dará un feedback corrigiéndolo si está mal.</p>	1 distrito		<p>Imágenes de alimentos</p> <p>5 aros</p> <p>caja</p>	8'
Tiempo: 7'		VUELTA A LA CALMA			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MATERIAL	Tº
1	Recuento de puntos indicando que equipo ha obtenido el primer lugar y realizando este su grito de guerra	Individual		Cuestionarios, bolígrafos.	1'

2	Entrega de una ficha a rellenar para el próximo en la que analizaran su menú de un día.	individual		ficha	1'
3	Recogida del material, aseo personal y cambio de camiseta.	individual		Camiseta de recambio	5'

OBJETIVO A EVALUAR

1. Descubrir la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.
2. Aprender a distinguir los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos.
3. Distinguir entre los alimentos sanos y perjudiciales.
4. Realizar un menú saludable que contenga las 5 comidas.

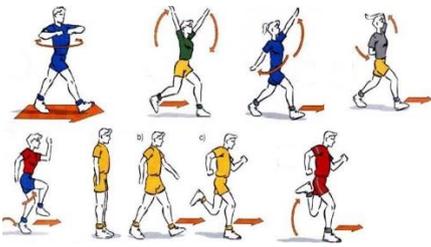
Concretar los instrumentos para evaluarlo:

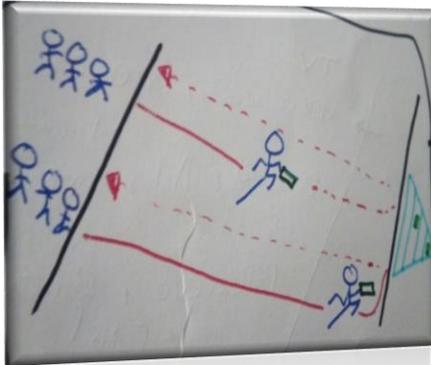
1. Mediante la actividad 1, en la que experimentarían una de las dificultades de no llevar una dieta sana (obesidad)
2. Actividad 2, relacionando cada alimento con su nutriente principal y a través de la exposición de los compañeros
3. Actividad 3
4. Actividad 4 + ficha del menú propio de un día normal y su reflexión.

SISTEMA DE PUNTUACION:

Ptos	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
- 1			Por cada alimento derriba INcorrectamente	
1	Por cada balón transportado	Por cada ronda del pañuelo ganada	Por cada alimento derribado correctamente	Si confecciona 1
2				Si confeccionan 2
3				Si confeccionan 3
4				Si confeccionan 4 bien
5				Si confeccionan las 5 comidas bien

SESIÓN 4: “BATALLA 3: EL BANQUETE DEL CAPITOLIO”				
Horario: 10:15 – 11:15		CENTRO: IES SEVERO OCHOA		FECHA: 20/10/17
Duración de la sesión: 55’		NIVEL: E.S.O	CICLO: 2º	CURSO: 4º
Nº ALUMNOS/ AS: 26		Chicos/ as: 12/14	ALUMNOS CON NEE: 0	Chicos/as: 0 / 0
UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”				
OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud. - Adquirir hábitos de higiene y alimentación adecuados a través de actividades lúdicas para aplicarlos en el ámbito familiar-social. - Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud. 			
COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Competencia digital, Competencia lingüística y Competencia matemática.				
BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada. ▪ Analizar y comparar nuestra dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia. ▪ Trabajar de forma apropiada con los códigos QR. 			
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	SABER: - Conocimiento de la pirámide alimenticia y los grupos de alimentos. - Conocimiento de la frecuencia de consumo de los alimentos para llevar una dieta equilibrada			
	SABER HACER: - Emparejamiento de cada alimento con su frecuencia de consumo según la pirámide alimenticia. - Práctica de juegos de orientación en el entorno cercano. - Interpretación de códigos QR.			
	SABER SER: - Desarrollo de actitudes positivas sobre la importancia de comer sano. - Cooperación y trabajo en equipo a la hora de realizar cada una de las pruebas. - Valoración crítica de la dieta semanal.			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. ▪ Utilizar eficazmente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, seleccionar y valorar informaciones relacionadas con los contenidos del curso, comunicando los resultados y conclusiones en el soporte más adecuado. 			

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:		<ul style="list-style-type: none"> Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones. 			
CRITERIOS DIDÁCTICOS:		<ul style="list-style-type: none"> Conoce la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada. Analiza y compara su dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia. Trabaja de forma apropiada con los códigos QR. 			
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, resolución de problemas, microenseñanza.					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio y pistas exteriores					
MATERIAL: Proyector y portátil, papelitos con el nombre de alimentos, 6 códigos QR, mapa de ruta, tizas para dibujar la pirámide, ficha pirámide alimenticia.					
Tiempo: 10'		PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL			
<p>AMBIENTACION:</p> <p>Desde el Capitolio han organizado un gran banquete para los habitantes más necesitados de Panem, pero ¿será este saludable y equilibrado? O ¿buscarán acabar con los habitantes más desfavorecidos del país? En esta 4 batalla la misión de nuestros equipos de guerreros será descubrir que alimentos forman parte de este banquete y construir la pirámide alimenticia, que servirá de guía para que los panemses sigan las recomendaciones de alimentación.</p> <p>Se comenzará como siempre con una breve exposición oral, en este caso del distrito 3, que hablarán sobre la pirámide alimenticia, los grupos de alimentos, la dieta equilibrada...</p>					
Tiempo: 2'		PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera continua suave alrededor de la pista. - Movilidad articular y estiramientos. - Todo el grupo alrededor del profesor realizara diferentes tipos de ejercicios: <ol style="list-style-type: none"> 1. Skipping adelante y atrás. 2. Diferentes tipos de desplazamientos. 3. Ejercicios de fuerza y velocidad 4. Ejercicios de desarrollo muscular 5. Estiramientos diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento 	Ind.			5'
Tiempo: 33'		PARTE PRINCIPAL			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº

1	<p><u>Gymkana pirámide alimenticia</u></p> <p>Se trata de una gymkana a través de códigos QR por lo tanto, el líder del equipo será el encargado de llevar un dispositivo móvil, con conexión a internet y con la aplicación descargada QRDroid. Cada distrito debe encontrar los 8 códigos QR que estarán escondidos por las pistas exteriores, vestuarios y cafetería. Una vez lo encuentren lo tendrán que escanear con el móvil en el cual aparecerá el nombre desordenado de 3 alimentos, tendrán que descubrir de que alimentos se trata y apuntarlos en unos recortes de papel que entregará el profesor al inicio de la prueba.</p>	equipos de 4 (6 distritos)		Códigos QR	25'
2	<p><u>Creación de la pirámide</u></p> <p>Una vez transcurridos 30' se parará la gymkana. Cada uno de los distritos se situara detrás de la línea de un extremo del campo. En la línea central estará dibujada en el suelo la silueta de una pirámide. Cuando el profesor de la señal cada uno de los componente saldrá de uno en uno con un alimento que tendrá que colocar en el nivel de la pirámide que considere correcto.</p> <p>Una vez cada distrito haya colocado sus alimentos en la pirámide se comprobará si están bien colocados o no. Ganará el equipo que más alimentos coloque correctamente en menos tiempo.</p>	equipos de 4 (6 distritos)		Tiza para dibujar la pirámide	8'

Tiempo: 10' **VUELTA A LA CALMA**

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	Recuento de puntos indicando que equipo ha obtenido el primer lugar y realizando este su grito de guerra	masiva			1'

2	Comparación de la pirámide con nuestra dieta diaria y realización de una ficha.	Individual		Ficha de la pirámide alimenticia	5'
3	Recogida de material, aseo personal y cambio de camiseta.	individual		Camiseta de recambio	4'

OBJETIVO A EVALUAR

1. Conocer la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.
2. Analizar y comparar nuestra dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia.
3. Trabajar de forma apropiada con los códigos QR.

Concretar los instrumentos para evaluarlo:

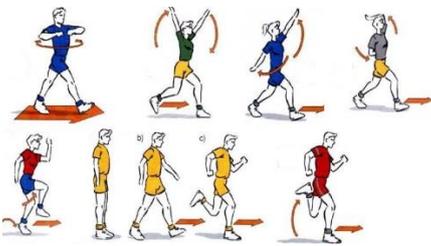
1. Incluyendo correctamente los distintos alimentos en el nivel de la pirámide alimenticia correspondiente.
2. Ficha de dieta semanal (elaborada previamente) en comparación con las recomendaciones de la pirámide. Se entregará al profesor.
3. A través de la gymkana de códigos QR.

SISTEMA DE PUNTUACION:

Ptos	Actividad 1	Actividad 2
1		Por cada alimento colocado correctamente
Tº		
6	Quien lo haga más rápido	
5	2º más rápido	
4	3º más rápido	
3	4º más rápido	
2	5º más rápido	
1	ultimo	

*Comparación con la pirámide cuando realicen la dieta total

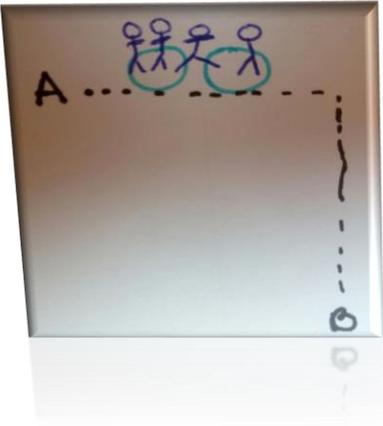
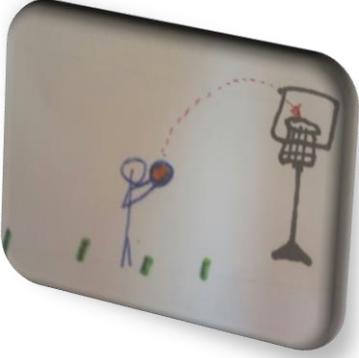
SESIÓN 5: BATALLA 4 “LOS PROTECTORES DE LA SALUD”				
Horario: 9:15 – 10:15		CENTRO: IES SEVERO OCHOA		FECHA: 25/10/17
Duración de la sesión: 60'		NIVEL: E.S.O	CICLO: 2º	CURSO: 4º
Nº ALUMNOS/ AS: 26		Chicos/ as: 12/14	ALUMNOS CON NEE: 0	Chicos/as: 0 / 0
UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”				
OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud. - Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud. 			
COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Competencia lingüística; Competencia digital y Competencia matemática.				
BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber calcular cada uno de los componentes del balance energético. ▪ Conocer y relacionar la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte. 			
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	SABER:			
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de cada uno de los componentes del balance energético: IMC, Metabolismo basal y de actividad, gasto energético, necesidades energéticas. - Relación e interpretación de los valores obtenidos en cada uno de los componentes del balance energético con la salud, alimentación y deporte. 			
	SABER HACER:			
<ul style="list-style-type: none"> - Cálculo del balance energético a partir de unos datos dados. - Diversión a través de la realización de las pruebas. 				
SABER SER:				
<ul style="list-style-type: none"> - Preocupación por la salud. - Reflexión y crítica con respecto a nuestros propios hábitos alimenticios. - Cooperación y trabajo en equipo para superar cada una de las pruebas. 				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 			
ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. ▪ Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. 			

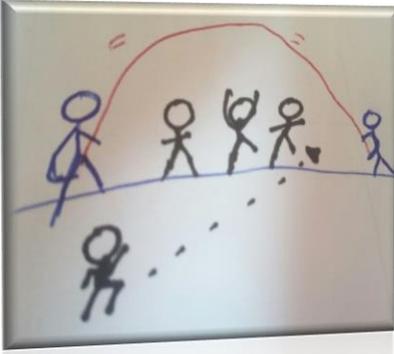
CRITERIOS DIDÁCTICOS:		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sabe calcular cada uno de los componentes del balance energético. ▪ Conoce y relaciona la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte. 			
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio y pistas exteriores					
MATERIAL: Sobre con el nombre de un habitante, móvil, proyector, ordenador, ficha de sesión, colchoneta, conos, aros, balón de baloncesto, comba, 8 globitos.					
Tiempo: 10'		PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL			
<p>AMBIENTACION:</p> <p>En la sesión de hoy cada distrito tendrá que velar por la salud de una persona de Panem. Para ello tendrán que analizar su balance energético y ver si están en riesgo o no de ser infectados por la creciente epidemia de Panem.</p> <p>El distrito 4 será el encargado de dar la información inicial de la sesión en la que explicarán a sus compañeros; como se obtiene el balance energético, que necesitamos para obtenerlo (IMC, MTB, AF, Perfil calórico, gasto energético, ingesta calórica) y para qué sirve.</p>					
Tiempo: 5'		PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<p>- Carrera continua suave alrededor de la pista.</p> <p>- Movilidad articular y estiramientos.</p> <p>- Todo el grupo alrededor del profesor realizara diferentes tipos de ejercicios:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skipping adelante y atrás. 2. Diferentes tipos de desplazamientos. 3. Ejercicios de fuerza y velocidad 4. Ejercicios de desarrollo muscular 5. Estiramientos diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento 	Ind.			5'
Tiempo: 35'		PARTE PRINCIPAL			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº

RETOS COOPERATIVOS:

Cada distrito escogerá un sobre. En cada sobre aparecerá un perfil de habitante de Panem (deportista, niño, adolescente, adulto sedentario, ama de casa, adulto trabajador). El objetivo de las pruebas es que cada distrito compruebe si la persona que le ha tocado esta “infectada” o no. (Se considerará infectado si su balance energético es positivo o negativo). Se le entregará una ficha para ir calculando todas las variables necesarias hasta llegar a realizar el balance energético. Utilizarán una página web, por lo tanto el líder del equipo será el encargado de llevar un teléfono móvil, donde introducirán los datos que ganarán en cada uno de los retos cooperativos para obtener las diferentes variables e ir anotándolas en la ficha.

*Cada grupo comenzara por un reto diferente. Por cada reto conseguido obtendrán en orden datos para calcular cada una de las variables. A continuación se representa un ejemplo de ruta a seguir.

1	<p>¡Juntos y separados!</p> <p>Realizar una prueba con dos aros desplazarnos todo el equipo de un punto a otro.</p> <p>Recompensa: Estatura y peso. Calculo el IMC</p>			2 aros	7'
2	<p>¡Transporta al dormido!</p> <p>Transportar uno por uno a cada miembro del equipo subido a una colchoneta. En cada viaje cogerán un cono. Tendrán que conseguir 4.</p> <p>Recompensa: sexo, edad. Calcular metabolismo basal</p>	Grupos de 4 (6 distritos)		Colchoneta 4 conos	7'
3	<p>¡Encesta y gana!</p> <p>Meter 4 canastas cada integrante del equipo aumentando en cada una la distancia de tiro.</p> <p>Recompensa: actividad semanal. Calcular metabolismo de actividad</p>			Balón y canasta	7'

4	<p>¡Saltar a la comba!</p> <p>Esta prueba consiste en que uno a uno los componentes del distrito tendrán que entrar a saltar a la comba una vez que estén dentro todos tendrán que saltar 10 veces y después salir uno a uno.</p> <p>Acción dinámica específica: Recompensa: porcentajes de cada macronutriente</p> <p>SE OBTIENE GASTO ENERGETICO GASTO ENERGÉTICO (GE) = Metabolismo Basal (MB) + Actividad Física (AF) + ADE</p>			comba	7'
5	<p>¡No caer a tierra!</p> <p>Este reto consiste en que cada componente del equipo tendrá en cada mano un globo pequeño hinchado. Cuando se dé la señal cada uno lanzará los globitos al aire y entre todos tienen que intentar que no toquen el suelo, golpeándolos hacia aire. Tendrán que aguantar 15'</p> <p>Recompensa: Ingesta calórica Calcular Balance energético</p> <p>https://www.um.es/lafem/Nutricion/DiscoLibro/01-Los%20fundamentos/Complementario/01_07-MetabolismoEnergeticoGlobal.htm</p>			8 globos	7'

Tiempo: 10'		VUELTA A LA CALMA			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MATERIAL	Tº
1	<p>Debate conjunto sobre los resultados obtenidos y en aquellos casos donde el balance sea positivo o negativo se aportarán soluciones entre todos</p>	Todo el grupo		Ficha de balance energético	5'

2	Recuento de puntos indicando que equipo ha obtenido el primer lugar y realizando este su grito de guerra	Todo el grupo			1'
2	Recogida de material, aseo personal y cambio de camiseta.	individual		Camiseta de recambio	4'

OBJETIVO A EVALUAR

1. Saber calcular cada uno de los componentes del balance energético.
2. Conocer y relacionar la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.

Concretar los instrumentos para evaluarlo:

1. Completando la ficha de la sesión y a través de otra ficha que será proporcionada al final de la sesión para que calculen su propio balance energético.
2. Debatendo junto con los demás compañero acerca de los resultados obtenidos.

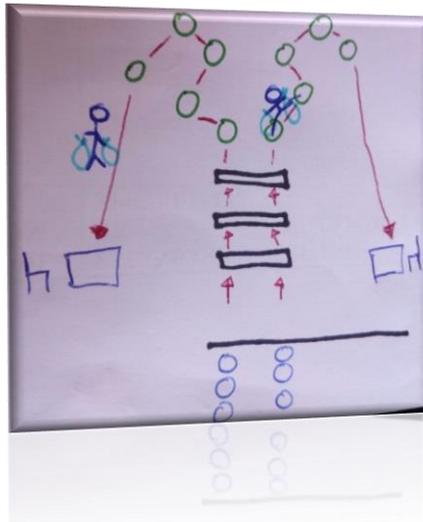
SISTEMA DE PUNTUACION:

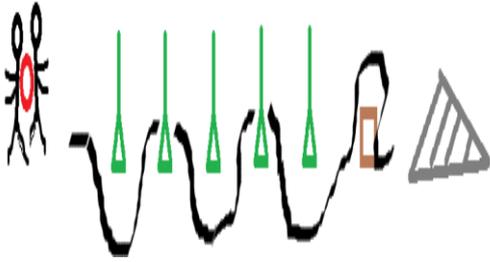
Ptos	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4	Actividad 5
1	Por superar la prueba				
Tº en realizar todas las pruebas					
6	El distrito más rápido				
5	2º más rápido				
4	3º más rápido				
3	4º más rápido				
2	5º más rápido				
1	Ultimo lugar				

(*TAREA PARA CASA CALCULAR NUESTRO BALANCE ENERGETICO)

SESIÓN 6: “BATALLA 5: UN ANTIDOTO CONTRA LA EPIDEMIA”				
Horario: 10:15 – 11:15		CENTRO: IES SEVERO OCHOA		FECHA: 27/10/17
Duración de la sesión: 55'		NIVEL: E.S.O	CICLO: 2º	CURSO: 4º
Nº ALUMNOS/ AS: 26		Chicos/ as: 12/14	ALUMNOS CON NEE: 0	Chicos/as: 0 / 0
UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”				
OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Conocer la relación entre la alimentación, la actividad física y la salud. - Adquirir hábitos de higiene y alimentación adecuados a través de actividades lúdicas para aplicarlos en el ámbito familiar-social - Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud. 			
COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor; Competencia lingüística y Competencia matemática.				
BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identificar los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables. ▪ Construir la pirámide de la actividad física. ▪ Recordar y afianzar los beneficios de la práctica de actividad física. ▪ Evaluar la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en nuestra vida cotidiana 			
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	SABER:			
	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de diferentes tipos de actividades físicas saludables. - Repaso de los beneficios de la práctica de actividad física. - Conocimiento de las recomendaciones de actividad física para los adolescentes. 			
	SABER HACER:			
<ul style="list-style-type: none"> - Emparejamiento de cada actividad en su correspondiente nivel de recomendación. - Practica de una actividad de cada nivel. 				
SABER SER:				
<ul style="list-style-type: none"> - Valoración de la importancia de un estilo de vida saludable basado en la práctica de actividad física diaria. - Evaluación y reflexión sobre nuestro nivel de actividad física diario. - Trabajo en equipo y juego limpio en las competiciones de adversario. 				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud. 			

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva. ▪ Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud. ▪ Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física. 				
CRITERIOS DIDÁCTICOS:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables. ▪ Construye la pirámide de la actividad física. ▪ Recuerda y afianza los beneficios de la práctica de actividad física. ▪ Evalúa la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana. 				
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas, microenseñanza					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio y pistas exteriores					
MATERIAL: Proyector y portátil, bancos suecos, aros, conos, carro, silla, mesa, balón de baloncesto, canasta, tiza, globos, papelitos.					
Tiempo: 10'		PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL			
<p>AMBIENTACION:</p> <p>En esta sesión los guerreros van a conocer un antídoto (actividad física) contra la epidemia de Panem que tendrá que difundir entre toda la población y formar al final el prospecto de este antídoto y sus recomendaciones (pirámide de actividad física y recomendaciones de la OMS).</p> <p>El distrito 5 expondrá la información inicial de la sesión donde deberán tocar temas como; La importancia de realizar actividad física, sus beneficios, relación con la salud y enfermedad, y con los hábitos alimenticios, las recomendaciones de actividad física diaria, tipos de actividad física (4 niveles de la pirámide)</p>					
Tiempo:5'		PUESTA EN ACCIÓN / CALENTAMIENTO			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<ul style="list-style-type: none"> - Carrera continua suave alrededor de la pista. - Movilidad articular y estiramientos. - Todo el grupo alrededor del profesor realizara diferentes tipos de ejercicios: 1. Skipping adelante y atrás. 2. Diferentes tipos de desplazamientos. 3. Ejercicios de fuerza y velocidad 4. Ejercicios de desarrollo muscular 5. Estiramientos diferentes grupos musculares implicados en el calentamiento 	Ind.			5'

Tiempo: 33'		PARTE PRINCIPAL			
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
CIRCUITO ACTIVIDAD FISICA: Estará compuesto por 3 postas en las cuales competirán dos distritos entre sí, que irán rotando en cada una de ellas para competir todos contra todos. El ganador conseguirá puntos en cada posta.					21'
1	Nivel 1: Actividades cotidianas “La compra” Consiste en realizar un circuito por relevos. Se enfrentaran dos distritos. Un componente de cada equipo tendrá dos bolsas de plástico. Llenará cada una con un balón, un cono y una pesa (estos materiales están situados en un carro). Una vez llenas las bolsas tendrán que realizar un circuito hasta llegar a una mesa y una silla donde colocar “la compra”. Los balones se colocarán debajo de la mesa, las pesas encima de la silla y los conos encima de la mesa. Una vez colocada la compra pasará las bolsas a su compañero y este realizará la misma operación. El circuito se realizará 3 veces cada uno. Ganará el distrito que complete el recorrido en el menor tiempo.			Balones pesas, conos, aros, bancos suecos, bolsas de plástico, silla, mesa, carro	7'
2	Nivel 2: Jugamos un partido de baloncesto. Ganará quien más puntos consiga	1 vs 1 (2 distritos)		Canastas y balones	7'
3	Nivel 3: Uno del equipo coge una carta con una actividad sedentaria que tendrá que representar con mímica. Su equipo tendrá que adivinar de qué se trata. Ganará el equipo que antes adivine la representación. Según el tiempo habrá más o menos rondas y todos tendrán que representar una actividad.			Carta con actividad	7'

4	<p>Juego final: Pirámide de actividad física Por parejas cogen un globo y lo transportan por un circuito hasta llegar a la pirámide donde explotaran el globo que contendrá un papelito con una actividad. Este lo colocaran en el nivel de la pirámide correspondiente. Ganará el distrito que coloque más actividades correctamente dentro del tiempo estipulado. Tras la realización de los ejercicios, el profesor concluirá la actividad enfatizando que la práctica de actividades físicas aporta beneficios para nuestra salud, entre éstos: la prevención de la obesidad. La disminución de la masa grasa en personas con sobrepeso, mejora la hipertensión, además de crear hábitos saludables provocando un pequeño debate.</p>	Equipos de 4 (6 distritos)		50 globos con papelitos	12'
				Conos	
				Banco sueco	
				tiza	

Tiempo: 7' **VUELTA A LA CALMA**

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MATERIAL	Tº
1	Recuento de puntos indicando que equipo ha obtenido el primer lugar y realizando este su grito de guerra	masiva			1'
2	Entrega de una ficha a rellenar con las actividades que hacen cada día, analizar y plantear otra que cumpla las recomendaciones.	Individual		Ficha	1'
3	Recogida de material, aseo personal y cambio de camiseta.	individual		Camiseta de recambio	5'

OBJETIVO A EVALUAR

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables. 2. Construir la pirámide de la actividad física. 3. Recordar y afianzar los beneficios de la práctica de actividad física. 4. Evaluar la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en nuestra vida cotidiana
	<p>Concretar los instrumentos para evaluarlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A través de la correcta colocación de cada una de las actividades en su nivel correspondiente. (Actividad 4) y las 3 postas del circuito previo. 2. Mediante la creación de la pirámide de actividad física (actividad 4). 3. Con la exposición oral de los compañeros y el posterior debate al finalizar la sesión. 4. Ficha del nivel de actividad física.

SISTEMA DE PUNTUACION:

Ptos	Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
1	Para el que finalice antes el recorrido.	Para el ganador del partido.	Por cada vez que se acierte.	Por cada actividad colocada correctamente
				Tº
6				El más rápido
5				2º más rápido
4				3º más rápido
3				4º más rápido
2				5º más rápido
1				Ultimo lugar

SESIÓN 7: “BATALLA FINAL 6: RECUPERANDOSE DEL ESFUERZO”				
Horario: 9:15 – 10:15		CENTRO: IES SEVERO OCHOA		FECHA: 01/11/17
Duración de la sesión: 55'		NIVEL: E.S.O	CICLO: 2º	CURSO: 4º
Nº ALUMNOS/ AS: 26		Chicos/ as: 12/14	ALUMNOS CON NEE: 0	Chicos/as: 0 / 0
UNIDAD DIDÁCTICA: “Los juegos del hambre: ¡Muévete y come sano!”				
OBJETIVOS DE LA UD A LOS QUE COTRIBUYE ESTA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir hábitos de higiene y alimentación adecuados a través de actividades lúdicas para aplicarlos en el ámbito familiar-social. - Valorar la importancia de la alimentación y la actividad física en el mantenimiento de la salud. 			
COMPETENCIAS A TRABAJAR: Competencia social y cívica; Competencia digital; Competencia lingüística; Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor y Competencia matemática.				
BLOQUE DE CONTENIDOS: Calidad de vida y salud				
OBJETIVOS DE LA SESIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte. ▪ Conocer y valorar los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de nuestras condiciones de salud. ▪ Conocer y practicar métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud. 			
CONTENIDOS DE LA SESIÓN:	<p>SABER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificación de hábitos saludables y perjudiciales en cuanto a la higiene e hidratación. - Conocimiento de técnicas sencillas de relajación. - Conocimiento de la pirámide de la hidratación. <p>SABER HACER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Representación de buenos y malos hábitos higiénicos, de descanso y relacionados con la hidratación. - Realización de cada una de las pruebas trabajando en equipo y divirtiéndose. - Práctica de técnicas sencillas de relajación. <p>SABER SER:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Preocupación por la higiene corporal cotidiana relacionada con la actividad física, conceptos básicos. - Valoración de la importancia del agua en nuestra vida. - Control del estrés cotidiano mediante la práctica de la relajación. 			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud 			

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva 				
CRITERIOS DIDÁCTICOS:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se percata de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte. ▪ Conoce y valora los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud. ▪ Conoce y practica métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud. 				
ESTILO DE ENSEÑANZA: Mando directo, asignación de tareas, resolución de problemas					
TÉCNICA DE ENSEÑANZA: Instrucción directa e indagación					
ESTRATEGIA EN LA PRÁCTICA: Global					
INSTALACIÓN: Gimnasio					
MATERIAL: Esterillas, pelotas pequeñas, música relajante, proyector, ordenador, móviles.					
Tiempo: 10'	PRESENTACIÓN GENERAL DE LA SESIÓN / INFORMACIÓN INICIAL GENERAL				
<p>AMBIENTACION: Hoy es el día de la batalla final y solo un distrito se convertirá en el ganador de esta cuarto edición de los juegos del hambre. Al batallar y realizar actividad física eliminamos líquidos que son necesarios recuperarlos después de esta, esta agua se pierde en forma de sudor por lo que una higiene adecuada es importante al igual que volver y recuperarnos tras el esfuerzo con una buena relajación. Esta sesión sería como una vuelta a la calma después de batallar durante todas las sesiones anteriores.</p> <p>Expondrá el distrito 6 explicando brevemente a sus compañeros la importancia de la hidratación, la pirámide de la hidratación, efectos de las bebidas azucaradas, deshidratación, qué sucede cuando realizamos la higiene después de sudar, la importancia de realizar algún método de relajación para combatir entre otras cosas el estrés y provocar una buena salud mental.</p>					
Tiempo: 35'	PARTE PRINCIPAL				
Nº	DESCRIPCIÓN	ORG.	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MAT.	Tº
1	<p>Habito higiénicos, de descanso o de hidratación: Cada equipo va a representar un mal hábito que puede ser higiénico, de descanso o relacionado con la hidratación. Este se les asignará al azar. Tendrán 5' para crear una historia de 1 o 2 minutos. Después cada distrito representará su escena a los compañeros. Al final de las representaciones los alumnos votarán la que más le ha gustado.</p>				15'

2	Actividad de relajación: yoga Masaje con pelotas	Grupos de 4		Esterillas, música relajante	10'
3	KAHOOT FINAL (20 preguntas): Se elaborarán a partir de los contenidos expuestos por cada uno de los grupos (15 preguntas) y otras las aportará el profesor (5 preguntas).	individual		Móvil, proyector y portátil	10'

Tiempo: 10'	VUELTA A LA CALMA
--------------------	--------------------------

Nº	DESCRIPCIÓN	ORGANIZACIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MATERIAL	Tº
1	Mostramos a los alumnos, algunos de los retos extraescolares más trabajados	Individual		Proyector y portátil.	4'
3	Recuento de puntos final y proclamación del distrito ganador	Todo el grupo			2'
4	Recogida del material, aseo personal y cambio de camiseta	individual		Camiseta de recambio	4'

OBJETIVO A EVALUAR	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte. 2. Conocer y valorar los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de nuestras condiciones de salud. 3. Conocer y practicar métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.

	<p>Concretar los instrumentos para evaluarlo:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A través de la exposición de los compañeros. 2. A través de la exposición de los compañeros, la actividad 1 y el kahoot. 3. Mediante la correcta realización de la actividad 2 y el kahoot.
--	---

SISTEMA DE PUNTUACION:

Ptos	Actividad 1	Actividad 2
6	El grupo más votado	
5	El 2º grupo más votado	
4	3º más votado	
3	4º más votado	
2	5º más votado	
1	6º más votado	

10. CONCLUSIÓN

La U.D que aquí se presenta pretende motivar y acercar a nuestro alumnado hacia unos buenos hábitos de vida saludables entendiendo la actividad física y la buena alimentación como elementos clave para alcanzar este objetivo.

Con la realización de la misma, se ha intentado trabajar los contenidos principalmente teóricos de la manera más práctica posible, con el objetivo de que las clases sean motivantes para nuestro alumnado y se genere el aprendizaje a través lúdicamente, utilizando para ello la gamificación, dado que el hecho de crear equipo heterogéneos enriquece el aprendizaje de todos los miembros del equipo y hace que este sea significativa cuando se aprecia su importancia en la vida real.

Con esta U.D también se pretende que el alumnado sea consciente y evalúe su estado de salud en cuanto a la actividad física y la alimentación principalmente, identificando para ello qué conductas propias lo alejan de una buena salud y acercándolos o proporcionándole estrategias para cambiar estos malos hábitos de vida.

Se trabaja además, la parte de autoestima y de aceptación de su propio cuerpo ya que en estas edades son muy susceptibles al mundo que los rodea, la publicidad, su grupo de iguales, etc., y que ejerce gran influencia sobre ellos, por eso es esencial que estén a gusto consigo mismos y sepan mejorar lo que no está del todo bien, antes de caer en alguna enfermedad causada por un trastorno de la alimentación.

Las TACs adquieren también un papel importante en esta U.D. Se han integrado en muchas ocasiones en nuestras sesiones ya que son unas herramientas muy potentes con las cuales están muy familiarizados nuestros alumnos y alumnas y son casi imprescindibles en nuestra sociedad hoy en día.

Para terminar me gustaría agradecer a mi director de TFM Emilio Crisol por su dedicación y apoyo durante la realización de este proyecto. Gracias a su intervención he podido comprender algunos aspectos que habían quedado un poco sueltos durante el desarrollo de este master y que me ayudaran en mi futuro profesional.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Antonio, M. R., & Francisco, S. (2009). Didáctica general.
2. Banegas, J. R., Villar, F., Graciani, A., & Rodríguez-Artalejo, F. (2006). Epidemiología de las enfermedades cardiovasculares en España. *Revista Española de Cardiología Suplementos*, 6(7), 3G-12G.
3. Franco, M., Sanz, B., Otero, L., Domínguez-Vila, A., & Caballero, B. (2010). Prevention of childhood obesity in Spain: a focus on policies outside the health sector. SESPAS report 2010. *Gaceta Sanitaria*, 24, 49-55.
4. López, J. (2016). Algunos problemas que afectan al desarrollo en la adolescencia. Aprendizaje y Desarrollo de la Personalidad. Máster de Profesorado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanza de Idiomas, Universidad de Granada, Granada.
5. Marcos, A. (2016). Intervención integral en la obesidad del adolescente. *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 50 (4), 23.
6. Martínez-Gómez, D., Eisenmann, J. C., Gómez-Martínez, S., Veses, A., Marcos, A., & Veiga, O. L. (2010). Sedentarismo, adiposidad y factores de riesgo cardiovascular en adolescentes. Estudio AFINOS. *Revista española de cardiología*, 63 (3), 277-285..
7. Pérez de Eulate, L., Llorente, E., Gavidia Catalán, V., Caurín, C., & Martínez, M. J. (2015). ¿Qué enseñar en la educación obligatoria acerca de la alimentación y actividad física? Un estudio con expertos. *Enseñanza de las Ciencias*, 2015, vol. 33, num. 1, p. 85-100.
8. Rando, A. (2010). Estilos de enseñanza en educación física. *Utilización según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los alumnos y alumnas*. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd146/estilos-deensenanza-en-educacion-fisica.htm>.
9. Sánchez-Cruz, J. J., Jiménez-Moleón, J. J., Fernández-Quesada, F., & Sánchez, M. J. (2013). Prevalencia de obesidad infantil y juvenil en España en 2012. *Revista española de cardiología*, 66 (5), 371-376.
10. Wardle, J., & Cooke, L. (2005). The impact of obesity on psychological well-being. *Best Practice & Research Clinical Endocrinology & Metabolism*, 19 (3), 421-440.
11. García Ruiz, E. (2008). Hábitos saludables en la adolescencia. *Revista Digital Sociedad de la Información*, 13, 1-5.
12. Pozo, J.I. (2008). *Aprendices y maestros. La psicología cognitiva del aprendizaje*. Madrid: Alianza Editorial.
13. Reeve, J. (2010). *Motivación y Emoción*. 5ª ed. Madrid: McGraw-Hill.
14. Woolfolk, A. (2010). *Psicología Educativa (11ª ed.)*. México: Pearson Educación.
15. Instituto de la Juventud (2012). Informe de la Juventud en España. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

12. ANEXOS

ANEXO 1: (SESIÓN 1)

Pegatinas de los escudos de cada distrito



Distrito 1



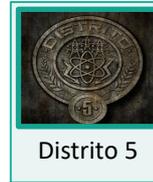
Distrito 2



Distrito 3



Distrito 4



Distrito 5



Distrito 6

Cuestionario inicial de hábitos de vida saludables

CUESTIONARIO INICIAL DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES¹

Nombre:

Edad:

Sexo:

M/H

1. ¿Realizas alguna actividad física o deporte complementario fuera del instituto? ¿Cuántas horas a la semana?

2. Cita otras actividades (no deportivas) que realices en tu tiempo libre

3. ¿Sueles beber cuando sales? ¿Fumas?

4. ¿Cuánto tiempo ves la televisión o juegas con la consola/ordenador al día?

5. ¿Hay alguna actividad que te gustaría realizar y que tu entorno no te ofrezca?

6. ¿Cuántas comidas haces al día? ¿Cuál es la más importante en tu opinión?

7. Describe en qué consiste tu desayuno.

8. ¿Qué sueles almorzar en el instituto? ¿Y merendar?

9. ¿Estás satisfecho con tu peso e imagen? ¿Por qué crees que estás por encima o por debajo de tu peso ideal?

10. ¿Estás dispuesto a hacer algo para mejorar tus condiciones físicas y tu estado de salud? Coméntalas brevemente

¹ Preguntas extraídas de García Ruiz, E. (2008)

Preguntas iniciales hábitos de vida (actividad 3)

1. ¿Cuál de las siguientes actividades no es adecuada?

a) Realizar una actividad deportiva que requiera gran esfuerzo físico sin entrenamiento previo.

b) Participar en una carrera de 10Km. con 50 años, después de entrenar durante dos meses.

c) Pasear cada tarde durante 30 minutos.

2. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es falsa?

a) Las legumbres contienen proteínas de mala calidad.

b) El aceite de oliva engorda menos que la mantequilla.

c) La leche es un alimento completo, aunque es rico en colesterol.

3. ¿Cuánto tiempo de ejercicio al día se recomienda en la adolescencia?

- a) 20 minutos
- b) 60 minutos**
- c) 30 minutos

4. ¿A partir de qué valor del IMC se considera que una persona es obesa?

- a) 25
- b) más de 40
- c) 30**

5. ¿Cuántas comidas se deben realizar al día?

- a) 5**
- b) 3
- c) 4

6. ¿Cuál es el perfil calórico recomendado para una persona normal?

- a) 55% H.C, 30% Lípidos, 15% proteínas.**
- b) 55% H.C, 20% Lípidos, 25% proteínas.
- c) 60% H.C, 25% Lípidos, 15% proteínas.

ANEXO 2: (SESIÓN 2)

Ejemplos de imágenes y mensajes actividad 1 descifrando códigos:

EL CULTO AL CUERPO
SALE CARO

ALIMENTACIÓN SANA:
ÉTICA O ESTÉTICA



MODELOS DE BELLEZA
EXCESIVAMENTE
DELGADAS

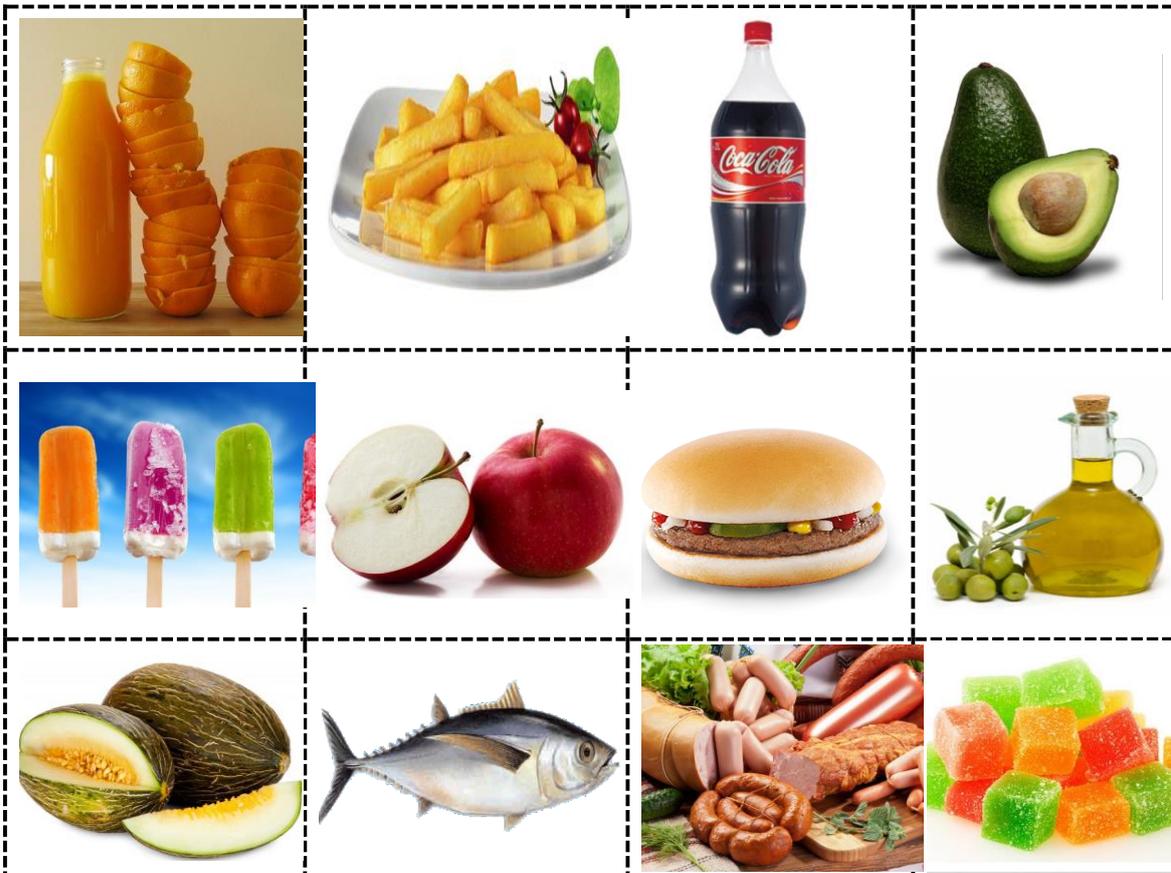


IDEAL DE BELLEZA
ARTIFICIAL ANTES QUE
NATURAL



ANEXO 3: (SESIÓN 3)

Actividad 3: Derriba el alimento



*Fotografías de alimentos saludables y no saludables

Actividad 4: 5 Comidas diarias, elabora tu menú.

Ejemplos de imágenes

<p>DESAYUNO</p>		
<p>MEDIA MAÑANA</p>		
<p>ALMUERZO</p>		
<p>MERIENDA</p>		
<p>CENA</p>		

FICHA DE SESION 3

1. Rellena la siguiente tabla con los alimentos que consumes en tu menú diario.
Nota: si no realizas alguna de las 5 comidas recomendadas no tienes que rellenar esa casilla.

Desayuno	
Media Mañana	
Almuerzo	
Merienda	
Cena	

2. Una vez rellanada la ficha realiza un comentario crítico sobre tu menú diario basándote en los contenidos aprendidos en la sesión.
3. Elabora un menú saludable según tus gustos, escribe el nombre del plato, el tipo de alimentos que lo componen y los nutrientes que aportan al organismo.

ANEXO 4: (SESIÓN 4)

Localización de los códigos QR



Algunos códigos QR a modo de ejemplo:

(1)



1. CIROBLO 2. NLLIAMQTUEA 3. MULGEREBS

(2)



1. CTANPEA 2. EZACRE 3. VOHEU

(3)



1. EESLCARE 2. GRUOY 3. UGHLAEC

Ficha PIRÁMIDE ALIMENTICIA

1. Rellena la siguiente ficha de frecuencia de consumo de los alimentos.

	En cada comida	A diario	3 veces/semana	3-5 veces/semana	Ocasional	Nunca
Dulces y grasas						
Carnes rojas						
Agua (2 Litros)						
Frutas						
Huevos						
Verduras y hortalizas						
Legumbres						
Cereales y tubérculos						
Aves y pescados						
Aceite de oliva						
Lácteos						

2. Compara tu frecuencia de consumo de alimento con las recomendaciones establecidas en la pirámide alimenticia. ¿Qué alimentos consumes con más frecuencia de la recomendada? ¿Y cuáles menos de lo que deberías? ¿Cómo puedes solucionarlo?

ANEXO 5: (SESIÓN 5)

Ficha sesión 5

Pruebas		Datos	Resultado
1	$\text{IMC} = \frac{\text{Peso en Kg}}{(\text{Estatura})^2 \text{ en metros}}$	Peso (Kg)= Estatura (m2)=	
2	Metabolismo Basal (MB)	Sexo= Edad=	
3	Gasto por actividad física (AF)	Actividad semanal	
4	Acción dinámica específica GASTO ENERGÉTICO (GE) = Metabolismo Basal (MB) + Actividad Física (AF) + ADE	Porcentajes de cada macronutriente	
5	Balance energético= Ingesta calórico – Gasto calórico	Ingesta calórica	
Interpretación de los resultados: ¿Es valor es +,- o neutro? ¿Qué significa?			

- Ejemplo de datos de uno de los perfiles de habitante de Panem. (Estos datos serán aportados por el profesor cada vez que superen una prueba)

ADOLESCENTE			
		Actividad semanal:	
		Día Laborable	Día festivo
Peso: 56 Kg			
Altura: 1'60 m	NIVEL 1:	8h	10h
Sexo: Mujer	NIVEL 2:	6h	8h
Edad: 16	NIVEL 3	6h	5h
% Macronutrientes: 55%HC, 30L, 15%Prot	NIVEL 4	4h	1h
Ingesta calórica: 2300kcal/día	NIVEL 5	0h	0h

*Se utilizará la misma ficha para calcular el balance energético individual.

ANEXO 6: (SESIÓN 6)

Actividad 4: pirámide de actividad física

Algunos ejemplo de actividades

Ordenar la habitación	Ver la televisión	Baloncesto	Fútbol
Hacer pesas	Jugar a vídeo juegos	Yoga	Tareas del hogar
Montar en bici	Pasear al perro	Aerobic	Senderismo
Caminar	Utilizar el ordenador	Artes marciales	Utilizar las escaleras en vez del ascensor

Ficha para casa de la sesión 6

CUESTIONARIO DE NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA		
¿Crees que realizar suficiente actividad física?	SI	NO
¿Te gustaría hacer más ejercicio?	SI	NO
¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	SI	NO
¿Crees que tu condición física es adecuada?	SI	NO
¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?	1 2 3 4 5 +5	
¿Cuántas horas al día realizas actividad física?	1 2 3 4 5 +5	
¿Qué tipo de actividades realizas?		
¿Qué actividades te gustaría realizar?		
Según lo expuesto anteriormente, ¿Crees que cumples con las recomendaciones establecidas por la OMS?	SI	NO
¿Por qué?		

Elabora a continuación un horario semanal en el que incluyas actividades físico-deportivas de tu gusto de forma que puedas cumplir con las recomendaciones de salud.

ANEXO 7: Los 10 RETOS



- 1-** Come al menos una pieza de fruta al día durante una semana (foto día 1, día 2...).
- 2-** Prepara un desayuno saludable indicado por que lo es. (Foto y explicación).
- 3-** Graba un video acercándote a al menos 3 personas, de diferente sexo, que tengan más de 50 años y recoge sus respuestas ante las siguientes preguntas: • En qué hemos mejorado y en qué empeorado desde que Usted tenía mi edad respecto a: • Alimentación. • Vestimenta, instalaciones y materiales para hacer ejercicio físico. • Higiene después del ejercicio. • La salud en general de los jóvenes. • ¿A qué cree se deben esos cambios? Anota tus conclusiones sobre la información recogida
- 4-** Haz un informe de las actividades que se ofertan cerca de tu vivienda en la ciudad o en tu pueblo.
- 5-** Realiza una actividad física con tu compañero/a de aventuras (foto).
- 6-** Graba un video realizando donde aparezcan 7 hábitos de vida saludables incorrectos y su corrección. Lo ideal es que si cometes alguno incorrecto lo incluyas y lo modifiques.
- 7-** Escoge y analiza una imagen de revista sobre belleza, modelos excesivamente delgados, empleo del cuerpo con fines comerciales, con crítica de la cultura del cuerpo que vive nuestra sociedad indicando cuál es el mensaje e idea que se transmite.
- 8-** Realizar una ruta de senderismo con los amigos o la familia realizando fotos del paisaje y video además de informar de los kilómetros recorridos.
- 9-** Grabar un video con una amigo/a realizando 4 ejercicios de tonificación y fuerza durante 30s cada uno; estos son; flexiones de brazos, sentadillas, abdominales y saltos.
- 10-** Graba un video preparando un plato saludable con tu familia para el almuerzo o la cena.

ANEXO 8: ESCALAS DE OBSERVACIÓN

SESIÓN 1			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Conoce los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física.	Conoce a la perfección los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física.	Conoce la mayoría de los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física.	Conoce algunos de los problemas que se derivan de una mala alimentación y la falta de actividad física.	Conoce algún problema que se deriva de una mala alimentación y la falta de actividad física.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Participa activamente con implicación motriz en las actividades de la sesión.	Participa activamente con implicación motriz en todas las actividades de la sesión.	Participa activamente con implicación motriz en algunas de las actividades de la sesión.	Participa a veces activamente con implicación motriz en alguna de las actividades de la sesión.	Participa rara vez activamente y con implicación motriz en las actividades de la sesión.
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11. 1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Respeto e interactúa con los componentes del equipo y los demás compañeros.	Respeto e interactúa a la perfección con los componentes del equipo y los demás compañeros.	A menudo respeta e interactúa con los componentes del equipo y los demás compañeros.	A veces respeta e interactúa con los componentes del equipo y los demás compañeros.	Raramente respeta e interactúa con los componentes del equipo y los demás compañeros.

SESIÓN 2			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Conoce las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.	Conoce a la perfección las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.	Conoce en gran parte las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.	Conoce algunas de las características, causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.	Conoce alguna característica, causa o consecuencia de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.
		Reflexiona y toma conciencia de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.	Reflexiona y es consciente totalmente de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.	Reflexiona y es consciente en gran parte de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.	Reflexiona y es consciente alguna vez de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.	Reflexiona y es consciente rara vez de los estereotipos y presión que la publicidad genera, especialmente en la población femenina, en relación con la delgadez.
5. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.	5.2. Practica de forma regular, sistemática y autónoma actividades físicas con el fin de mejorar las condiciones de salud y calidad de vida.	Participa y se divierte en las actividades con buena actitud.	Siempre participa y se divierte en las actividades con buena actitud.	La mayoría de las veces participa y se divierte en las actividades con buena actitud	A veces participa y se divierte en las actividades con buena actitud	Rara vez participa y se divierte en las actividades con buena actitud
11. Demostrar actitudes personales inherentes al trabajo en equipo, superando las inseguridades y apoyando a los demás ante la resolución de situaciones desconocidas.	11. 1. Fundamenta sus puntos de vista o aportaciones en los trabajos de grupo y admite la posibilidad de cambio frente a otros argumentos válidos.	Valora y acepta su propia imagen corporal.	Valora y acepta su propia imagen corporal totalmente.	Valora y acepta su propia imagen corporal en gran parte.	Valora y acepta su propia imagen corporal algunas veces.	Valora y acepta su propia imagen corporal rara vez.
		Desarrolla la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios	Desarrolla totalmente la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios	Desarrolla en gran parte la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios	Desarrolla alguna vez la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios	Rara vez desarrolla la capacidad crítica ante los mensajes publicitarios

SESIÓN 3			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Descubre la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.	Descubre a la perfección la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.	Descubre mayormente la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.	Descubre en algunas ocasiones la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.	Descubre rara vez la importancia de la alimentación para llevar una vida sana.
		Distingue los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos	Distingue a la perfección los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos	Distingue mayormente los tipos de nutrientes y qué alimentos son ricos en cada uno de ellos	Distingue los tipos de nutrientes pero solo algunas veces identifica qué alimentos son ricos en cada uno de ellos	Distingue los tipos de nutrientes y pero no sabe qué alimentos son ricos en cada uno de ellos.
		Distingue entre los alimentos sanos y perjudiciales	Distingue a la perfección entre los alimentos sanos y perjudiciales	Distingue correctamente en la mayoría de los casos entre los alimentos sanos y perjudiciales	Distingue correctamente algunas veces entre los alimentos sanos y perjudiciales	Distingue correctamente rara vez entre los alimentos sanos y perjudiciales
		Realiza un menú saludable que contenga las 5 comidas	Realiza correctamente un menú saludable que contenga las 5 comidas	Realiza correctamente 4 de las 5 comidas que contiene un menú saludable.	Realiza correctamente 3-2 de las 5 comidas que contiene un menú saludable.	Realiza correctamente 1 de las 5 comidas que contiene un menú saludable.

SESIÓN 4			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Conoce la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.	Conoce a la perfección la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.	Conoce en gran parte la frecuencia de consumo de los distintos grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.	Conoce la frecuencia de consumo de los algunos de los grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.	Conoce la frecuencia de consumo de alguno de los grupos de alimentos, para mantener una dieta equilibrada.
		Analiza y compara su dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia.	Analiza y compara perfectamente su dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia.	Analiza y compara en gran parte su dieta semanal con las recomendaciones de la pirámide alimenticia.	Analiza y compara su dieta semanal con algunas de las recomendaciones de la pirámide alimenticia.	Analiza y compara suficientemente su dieta semanal con algunas de las recomendaciones de la pirámide alimenticia.
12. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	12.2. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para profundizar sobre contenidos del curso, realizando valoraciones críticas y argumentando sus conclusiones.	Trabaja de forma apropiada con los códigos QR.	Trabaja de forma totalmente apropiada con los códigos QR.	Trabaja de forma apropiada con la mayoría de los códigos QR.	Trabaja de forma apropiada con algunos de los códigos QR.	Trabaja de forma apropiada con alguno de los códigos QR.

SESIÓN 5			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva	Sabe calcular cada uno de los componentes del balance energético.	Sabe calcular correctamente todos los componentes del balance energético.	Sabe calcular correctamente la mayoría de los componentes del balance energético.	Sabe calcular correctamente algunos de los componentes del balance energético.	Sabe calcular correctamente alguno de los componentes del balance energético.
	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Conoce y relaciona la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.	Conoce y relaciona a la perfección la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.	Conoce y relaciona en gran parte la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.	Conoce y escasamente relaciona la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.	Conoce pero no relaciona la aplicación del IMC y el gasto calórico con respecto a la alimentación y el deporte.

SESIÓN 6			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Identifica los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables.	Identifica a la perfección los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables.	Identifica la mayoría los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables.	Identifica algunos de los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables.	Identifica alguno de los tipos de actividades que conforman la pirámide de la actividad física en base a las recomendaciones de hábitos de vida saludables.
		Recuerda y afianza los beneficios de la práctica de actividad física.	Recuerda y afianza a la perfección los beneficios de la práctica de actividad física.	Recuerda y afianza la mayoría de los beneficios de la práctica de actividad física.	Recuerda y afianza algunos de los beneficios de la práctica de actividad física.	Recuerda y afianza alguno de los beneficios de la práctica de actividad física.
	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Evalúa la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana.	Evalúa correctamente la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana.	Evalúa notablemente la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana.	Evalúa buenamente la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana.	Evalúa suficientemente la práctica de actividad física diaria y de actividades sedentarias en su vida cotidiana.
	4.4. Valora las necesidades de alimentos y de hidratación para la realización de diferentes tipos de actividad física.	Construye la pirámide de la actividad física.	Construye a la perfección la pirámide de la actividad física.	Construye notablemente la pirámide de la actividad física.	Construye algunos de los niveles de la pirámide de la actividad física.	Construye alguno de los niveles de la pirámide de la actividad física.

SESIÓN 7			LOGROS			
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DIDÁCTICOS	4	3	2	1
4. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	4.1. Demuestra conocimientos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable y los beneficios que aportan a la salud individual y colectiva.	Se percata de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.	Se percata totalmente de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.	Se percata en su mayoría de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.	Se percata adecuadamente de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.	Se percata suficientemente de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.
		Conoce y valora los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud.	Conoce y valora totalmente los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud.	Conoce y valora notablemente los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud.	Conoce y valora algunos de los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud.	Conoce y valora escasamente los hábitos cotidianos de higiene, descanso e hidratación, buscando su mejora y, por tanto, la mejora de sus condiciones de salud.
	4.3. Relaciona hábitos como el sedentarismo, el consumo de tabaco y de bebidas alcohólicas con sus efectos en la condición física y la salud.	Conoce y practica métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.	Conoce a la perfección y practica métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.	Conoce y practica en gran medida métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.	Conoce y practica a veces métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.	Conoce y practica escasamente métodos de relajación para evitar el estrés valorando la importancia de una vida tranquila para la salud.