



materiales de apoyo a la acción educativa
innovación pedagógica

1º ESO

Estilo de vida
SALUDABLE



Estilo de vida
SALUDABLE



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA



TÍTULO: Estilo de vida saludable

COORDINACIÓN: Servicio de Orientación Educativa y Formación del Profesorado
Esther Lazo Reguera

AUTORÍA:

Joaquín Fidalgo Díaz
Eugenia Martínez Cueto-Felgueroso
Gemma García Martínez
Oscar García Busto
Cintia de Súa Quintana
Margarita Coya Blanco

COLECCIÓN: Materiales de Apoyo a la Acción Educativa

SERIE: Innovación Pedagógica

EDITA: Consejería de Educación y Cultura

PROMUEVE: Consejería de Educación y Cultura

DISEÑO GRÁFICO Y MAQUETACIÓN: González Tejo

IMPRIME: GPSL

D. L.: AS-01278-2017

Copyright: 2017 Consejería de Educación y Cultura. Dirección General de Ordenación Académica e Innovación Educativa. La reproducción de fragmentos de las obras escritas que se emplean en los diferentes documentos de esta publicación se acogen a lo establecido en el artículo 32 (citas y reseñas) del Real Decreto Legislativo 1/1.996, de 12 de abril, modificado por la Ley 23/2006, de 7 de julio, "Cita e ilustración de la enseñanza", puesto que "se trata de obras de naturaleza escrita, sonora o audiovisual que han sido extraídas de documentos ya divulgados por vía comercial o por internet, se hace a título de cita, análisis o comentario crítico, y se utilizan solamente con fines docentes".

Esta publicación tiene fines exclusivamente educativos, se realiza sin ánimo de lucro, y se distribuye gratuitamente a todos los centros educativos del Principado de Asturias.

Queda prohibida la venta de este material a terceros, así como la reproducción total o parcial de sus contenidos sin autorización expresa de los autores y del Copyright.

Todos los derechos reservados

ÍNDICE

ESTILO DE VIDA SALUDABLE.....	9
METODOLOGÍA.....	10
INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	13
¿QUÉ TRABAJAMOS? CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES	15
BLOQUE 1. CUIDADO DEL CUERPO	16
BLOQUE 2. AUTOESTIMA, IMAGEN CORPORAL Y ESTEREOTIPOS.....	18
BLOQUE 3. CONSUMO Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES.....	19
¿CÓMO LO QUEREMOS TRABAJAR?	21
UNIDAD 1: DESAFIO URRIELLU	22
UNIDAD 2: ACTUANDO POR LA SALUD	30
UNIDAD 3: CAMBIA TU CENTRO	38
¿CÓMO LO QUEREMOS EVALUAR?	45
• DIARIO DE CLASE	
• RÚBRICA DEL PRODUCTO FINAL	
• RÚBRICA DE TRABAJO ESCRITO	
• RÚBRICA TRABAJO EN EQUIPO	
• RÚBRICA DE PRESENTACIÓN ORAL	
ANEXO I: TEST DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES	54
ANEXO II: APRENDIZAJE COOPERATIVO	54
II. I. DINÁMICAS DE EQUIPO	54
II.II. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS COOPERATIVAS EN LA SECUENCIA DE ACTUACIONES DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA.....	57
BIBLIOGRAFÍA Y EXPERIENCIAS DE REFERENCIA	62



PRESENTACIÓN

El concepto de *salud*, tradicionalmente entendido como ausencia de enfermedad ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), “Estado de completo bienestar físico, psíquico y social”.

La Consejería de Educación y Cultura y la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias han colaborado en la promoción de la educación para la salud a través de diferentes convocatorias y programas desde el año 2000.

El proceso de educar es un proceso de socialización y desarrollo, que ha de dotar al alumnado de conocimientos, actitudes y habilidades para la gestión de su propia realidad en los distintos escenarios sociales, mediante el fomento de estilos de vida saludables, hábitos, valores y normas de vida que generen actitudes favorables para la salud.

En el contexto normativo actual, la Consejería de Educación y Cultura propone a los centros educativos una materia curricular de salud, “*Estilo de vida saludable*”, en la oferta educativa de 1º Educación Secundaria Obligatoria, que potencie en el alumnado el desarrollo de estas actitudes.

Esta publicación trata de facilitar a los centros educativos la planificación y el desarrollo de esta materia como una apuesta y un compromiso con la educación para la salud.

Se abordan temas relacionados con el bienestar físico, psíquico y social del alumnado, como la alimentación y nutrición, actividad física, autoestima e imagen corporal, estereotipos sexistas y discriminación, higiene personal y postural, lesiones, prevención de consumo de sustancias nocivas, habilidades afectivas y sociales, convivencia y prevención del acoso.

La guía plantea una metodología que promueva la participación activa y ciudadana a través del desarrollo de acciones que generen un cambio en el entorno social, cultural y natural del alumnado.

Asturias, abril 2017

Genaro Alonso Megido

El Consejero de Educación y Cultura



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Entre los objetivos de la educación planteados para la ESO, **Decreto 43/2015**, de 10 de junio, por el que se regula la ordenación y se establece el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, se incluyen “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de otras personas, 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.”

Desde la Consejería de Educación y Cultura y la Consejería de Sanidad del Principado de Asturias se detectan **necesidades educativas en materia de salud en el alumnado adolescente** que afectan a su desarrollo personal y social e influyen en los procesos de aprendizaje. En especial, la mejora de hábitos de alimentación y ejercicio físico, el desarrollo de habilidades sociales y hábitos de vida saludable para la prevención de conductas adictivas, así como la adquisición de capacidades para afrontar con sentido crítico la información a la que acceden los y las adolescentes, mediante el diálogo y la educación afectivo-sexual, pueden mejorar el bienestar físico y emocional e influir en la mejora del éxito escolar.

*Los centros educativos pueden incorporar esta materia en su oferta educativa. Con el objetivo de proporcionar al alumnado una orientación educativa adecuada en materia de salud para lograr una formación personal integral. Siendo imprescindible la implicación del **Equipo Directivo y el Claustro**.*

La elaboración de esta guía pretende facilitar **la planificación y el desarrollo de una materia para la promoción de la Salud física, psíquica y social**. Se abordan temas relacionados con la salud vivenciados y significativos para el alumnado en esta etapa como la alimentación y nutrición, actividad física, autoestima e imagen corporal, estereotipos sexistas y discriminación, higiene personal y postural, lesiones, prevención de consumo de sustancias nocivas, habilidades afectivas y sociales, convivencia y prevención del acoso. Se pretende, además, promover la participación activa y ciudadana a través del desarrollo de acciones que generen un cambio en el entorno social, cultural y natural del alumnado.

*Además, se ha tratado de desarrollar de forma que favorezca los procesos de mejora educativa a través de la **programación de actividades formativas activas, participativas e interdisciplinares**.*

Esta guía ha sido elaborada por Profesorado de Enseñanza Secundaria de la Consejería de Educación y Cultura del Principado de Asturias basándose en experiencias de éxito realizadas en centros educativos.





METODOLOGÍA

Se propone una **metodología activa y participativa**, fomentando el trabajo en equipo. Al alumnado se le proponen una serie de retos en los que el profesorado actúa como mediador guiando el proceso de aprendizaje a través de la resolución de problemas y donde los contenidos se utilizan como medio para la adquisición de los objetivos y las competencias de la etapa.

Para realizar estos retos el alumnado se organiza en equipos. La organización de los mismos requiere unas metodologías y estrategias adecuadas que mejoren el aprendizaje, la adquisición de valores de cooperación y ayuda, así como las actitudes altruistas y prosociales. Para ello, se diseñan actividades basadas en el aprendizaje cooperativo y el aprendizaje servicio.

Mediante el **aprendizaje cooperativo** se potencia la responsabilidad individual para alcanzar los objetivos de equipo, lo que contribuye a la mejora de la autoestima. Se establece una relación de interdependencia positiva entre las personas que componen el grupo, promueven situaciones comunicativas para que las alumnas y los alumnos, de manera guiada al principio y progresivamente de forma autónoma, puedan atender a propósitos comunicativos concretos y socialmente relevantes. Favoreciendo así, la implicación personal y la puesta en práctica de estrategias comunicativas. Todo ello contribuye a la mejora de las relaciones del grupo y, por consiguiente, al clima de convivencia del centro. La cooperación requiere, además, la puesta en práctica y desarrollo de habilidades relacionadas con la participación, respeto por otras opiniones de los demás, toma de acuerdos a través del consenso, resolución de conflictos y aceptación de los otros y las otras personas. Se incorporan en el **Anexo II** estrategias que permiten la consecución de estos objetivos.

El **aprendizaje-servicio** es una propuesta educativa que combina procesos de aprendizaje y de servicio a la comunidad donde el alumnado aprende al trabajar en necesidades reales del entorno, con la finalidad de mejorarlo. Esta metodología permite unir el aprendizaje con el compromiso social y desarrollar la capacidad del alumnado para **provocar cambios en su entorno**.

Las actividades tratan de ser **significativas, vivenciadas y contextualizadas**, de modo que impliquen al alumnado personal, afectiva y cognitivamente.

El uso adecuado, responsable y crítico de las **tecnologías de la información y la comunicación** se incluye entre las competencias básicas y, al formar parte de la vida cotidiana, permiten dotar de funcionalidad a los aprendizajes. En este ámbito las tecnologías de la información y la comunicación están presentes para la adquisición de nuevos conocimientos y, por supuesto, como instrumento dinamizador de la propia práctica docente. Estas tecnologías son un recurso básico y una herramienta esencial en el aula.

*Para conseguir que el alumnado adquiera la funcionalidad de los aprendizajes es necesaria **su puesta en práctica**, así como la **visibilidad y difusión** de los mismos entre la comunidad educativa. Compartir y exponer el trabajo final permitirá mostrar lo que han aprendido y obtener feedback, además de ser un potente elemento motivador.*

La **Educación para la Salud** es además uno de los **temas transversales que se han de incluir en todas las materias**, esta guía permite realizar un trabajo interdisciplinar y coordinado. La guía **aporta dos elementos de coordinación**:

- a. **Ficha de coordinación inicial** de las materias implicadas en el desarrollo de los retos: En cada unidad se plantea la realización de uno o varios productos finales (posters, vídeos, charlas,...). Esta ficha recoge las materias implicadas en la realización de estos.
- b. **Rúbricas de evaluación y diario de clase**: La guía aporta unas rúbricas para la evaluación del alumnado como punto de partida para que el profesorado implicado en los retos, evalúe de forma coherente los resultados de aprendizaje adquiridos. Estas rúbricas se pueden emplear para la evaluación y coevaluación y el **diario de clase** para la autoevaluación (se aporta un modelo que se entregará al alumnado para cada actividad).

A) FICHA DE COORDINACIÓN INICIAL DE LAS MATERIAS IMPLICADAS

	NOMBRE DE LA UNIDAD	CONTENIDOS	ASIGNATURAS QUE PUEDEN HACER PROYECTOS	PRODUCTOS FINALES (TODAS LAS POSIBILIDADES)
1ºESO	DESAFÍO URRIELLU	<ul style="list-style-type: none"> Nutrición y hábitos alimenticios: Alimentación y nutrición Dieta equilibrada Actividad física y salud. Recomendaciones OMS Promoción de la salud y prevención de la enfermedad Hábitos de descanso, Higiene bucodental, Higiene postural y prevención de lesiones, Hábitos correctos de higiene Alimentación y hábitos de cepillado. Relación directa del azúcar con la caries y la obesidad Diferentes formas y nombres con las que se comercializa el azúcar y la proporción máxima saludable Estrategias de actuación ante lesiones y accidentes: Primeros auxilios. Conductas en caso de emergencia Promoción de hábitos de salud acordes a las recomendaciones sobre actividad física de la OMS La imagen de nuestro propio cuerpo. Valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste 		<ul style="list-style-type: none"> Mural de la ascensión del Urriellu Pirámide de los alimentos. El cepillado de los dientes como hábito saludable para el cuidado de la boca. Relación directa del azúcar con la caries y la obesidad. Diferentes formas y nombres con las que se comercializa el azúcar y la proporción máxima saludable Videos "adivina quién desayunó esta mañana". Actuaciones "la persona que asesora en el desayuno saludable" Dossier de artículos Videos simulacro de cómo actuar ante una lesión. Cómic de primeros auxilios Juego interactivo de "pasapalabra" Dossier de "cartas a un alumno-a" sobre los estereotipos Cómo medir las emociones "emocionómetro" y vídeos explicativos Organización de actividad solidaria
	ACTUANDO POR LA SALUD	<ul style="list-style-type: none"> Sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste y sentimientos hacia el cuerpo Acciones o comportamientos que se generan a partir de la percepción. Autoestima positiva 		<ul style="list-style-type: none"> Travelling Teatro de sombras Presentación PowerPoint
	CAMBIA TU CENTRO (I)	<ul style="list-style-type: none"> Estereotipos y discriminación. Empatía y prevención solidaria Enfermedades relacionadas con los estereotipos: anorexia, obesidad, vigorexia Consumo y prevención de hábitos perjudiciales para la salud Hábitos de ocio saludables Prevención de adicciones 		<ul style="list-style-type: none"> Encuesta de estilo de vida activo y saludable Saludómetro Videos cortos, artículos en el blog, tutorial, canción, carteles divulgativos. Ponencias para el Congreso de Salud Congreso sobre Salud



Estilo de vida SALUDABLE



Los iconos muestran en cada una de las unidades didácticas la propuesta de colaboración de otras materias:



La siguiente tabla muestra un ejemplo de cómo podría ser este trabajo interdisciplinar para la primera unidad, "Desafío Urriellu":

PRODUCTOS FINALES (TODAS LAS POSIBILIDADES)	DEPARTAMENTOS QUE PUEDEN COLABORAR EN LA ELABORACIÓN DE LOS PRODUCTOS FINALES (ADEMÁS DE LAS TUTORÍAS)
Mural de la ascensión del Urriellu	ByG, EF, L cast, MAT, EPVA
Pirámide de los alimentos	EF, L ext, ByG, FRANCÉS, EPVA
Videos "adivina quién desayunó esta mañana".	MÚS, EF, L cast, ByG, FRANCÉS
Actuaciones "el asesor o asesora del desayuno saludable"	EF, L ext, L cast, ByG, FRANCÉS
Dossier de artículos sobre "Estilo de Vida Activo"	L cast, EF, G-H, ByG, FRANCÉS
Videos simulacro de cómo actuar ante una lesión	L ext, L cast, EF, ByG, MÚS, FRANCÉS
Cómics de primeros auxilios	EF, ByG, L ext, G-H, EPVA, FRANCÉS
Juego interactivo de "jeopardy"	MAT, L cast, EF, FRANCÉS
Dossier de "cartas a un alumno-a" que cuestionen estereotipos	L cast, EF, ByG, MÚS, FRANCÉS
Cómo medir las emociones "emocionómetro" y vídeos explicativos	EPVA, EF, ByG, G-H, MAT, CC, FRANCÉS
Organización de actividad solidaria	L ext, EF, ByG, MAT, MÚS, CC, FRANCÉS

B) INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

1. Diario de clase
2. Rúbrica del producto final
3. Rúbrica de trabajo escrito
4. Rúbrica trabajo en equipo
5. Rúbrica de presentación oral

CÓMO UTILIZAR ESTA GUÍA

La materia está estructurada en tres unidades didácticas:

1. **Desafío Urriellu**
2. **Actuando por la salud**
3. **Cambia tu centro**

Cada una de estas unidades didácticas se compone, a su vez, de tres partes:

¿Qué queremos trabajar?

Dedicada a los contenidos, criterios de evaluación, estándares de aprendizaje evaluables y competencias clave asociadas

¿Cómo lo queremos trabajar?

Se especifican las posibles actividades a desarrollar con el alumnado a lo largo de las diferentes sesiones.

¿Cómo lo evaluamos?

Se proponen procedimientos variados de evaluación del alumnado como parte integral del proceso de enseñanza y aprendizaje, y como una herramienta esencial para mejorar la calidad de la educación, tanto de carácter cualitativo como cuantitativo (Rúbricas de evaluación).

Asimismo, se incorporan estrategias que permiten la participación del alumnado en la evaluación de sus logros, como la autoevaluación (diario de clase) y la evaluación entre iguales o la coevaluación (rúbricas de evaluación), lo cual favorece la regulación del proceso de enseñanza-aprendizaje desde la reflexión y valoración sobre sus propias dificultades y fortalezas, y sobre la participación de los compañeros y compañeras en las actividades de tipo colaborativo, todo ello se realizó junto con el profesorado.

En todo caso, los distintos procedimientos de evaluación utilizables, como la observación sistemática del trabajo del alumnado, los protocolos de registro o los trabajos de clase, permiten la integración de todas las competencias en un marco de evaluación coherente. **Se incluyen rúbricas para evaluar los trabajos escritos, las presentaciones orales y el diario de clase.**



Estilo de vida

SALUDABLE

¿QUÉ TRABAJAMOS?





¿QUÉ TRABAJAMOS?

CONTENIDOS	
BLOQUE 1. CUIDADO DEL CUERPO	
<ul style="list-style-type: none"> • Nutrición y hábitos alimenticios: Alimentación y nutrición • Dieta equilibrada • Actividad física y salud. Recomendaciones OMS • Promoción de la salud y prevención de la enfermedad • Hábitos de descanso, Higiene bucodental, Higiene postural y prevención de lesiones, Hábitos correctos de higiene • Estrategias de actuación ante lesiones y accidentes: Primeros auxilios. Conductas en caso de emergencia • Promoción de hábitos de salud acordes a las recomendaciones sobre actividad física de la OMS 	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
BLOQUE 1. CUIDADO DEL CUERPO	
<p>1. Describir qué hábitos y estilos de vida son saludables y cuáles no en un contexto determinado, identificando aquellos que favorecen la salud en un sentido global e indicando de qué forma contribuyen a su mejora, tanto individual como colectivamente</p> <p>Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretar el concepto de salud desde una perspectiva positiva y cambiante, estableciendo relaciones entre los diferentes factores que pueden mejorar el grado de salud, en especial los hábitos o estilos de vida y las conductas de riesgo, desarrollando una actitud crítica ante ciertos hábitos de consumo poco saludables • Reconocer la relación entre la práctica regular de actividad física y la salud • Comprender los beneficios que supone para las personas la práctica de una alimentación equilibrada, la realización de un nivel adecuado de actividad física, el ejercicio de buenas prácticas de aseo personal y de descanso, así como relaciones emocionales positivas • Valorar los conocimientos y las actitudes que favorezcan las prácticas preventivas, protectoras y favorecedoras de la salud, así como la adopción de estrategias socioemocionales para evitar hábitos tóxicos • Valorar la relación positiva existente entre los hábitos y conductas saludables con la protección y promoción de la salud, procurando desarrollar habilidades para la toma de decisiones que le permita llevar una vida saludable de forma sostenida 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los principales parámetros de salud acomodados para su edad, y relaciona la actividad física idónea para su mejora • Conoce los beneficios para la salud de la práctica regular de actividad física, así como los efectos adversos de la inactividad • Adquiere y utiliza estrategias socioemocionales para evitar hábitos tóxicos relacionados con la alimentación (anorexia, drogas, alcohol, tabaco, etc.)

<p>2. Precisar las características de la alimentación saludable, explicando el valor nutritivo de los grupos de alimentos y las necesidades de nutrientes en las distintas etapas de la vida, diseñar dietas sencillas y equilibradas aplicando las recomendaciones según edad, sexo y actividad física diaria y prevenir los riesgos de hábitos nocivos de alimentación Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar principales nutrientes contenidos en alimentos comunes y conocer el concepto de dieta equilibrada y la pirámide de los alimentos; identificar las diferencias entre nutrientes y alimentos; evaluar su propia dieta • Valorar el uso de alimentos representativos conociendo su composición como parte de las dietas equilibradas y mejorar los hábitos alimentarios consiguiendo una dieta más saludable y efectiva para nuestro organismo • Establecer pautas de alimentación sencillas y describir las características y la frecuencia de consumo de alimentos que definen una alimentación equilibrada, según las recomendaciones para las diferentes etapas de la vida (infancia, edad adulta, ancianidad) y según el nivel de actividad física, aplicar la pirámide de los alimentos • Clasificar y prevenir posibles situaciones de emergencia y desarrollar estrategias de actuación • Registrar, analizar, evaluar y reflexionar sobre su propia ingesta, comparándola con la considerada como saludable, teniendo en cuenta sus características personales 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las recomendaciones dietéticas y la importancia para la salud de una alimentación sana y equilibrada e identifica los alimentos y las recomendaciones que proponen los modelos de dieta saludable y sus beneficios • Registra, analiza y evalúa su propia ingesta durante un período de tiempo acordado, teniendo en cuenta las recomendaciones para su edad, su sexo y su actividad física diaria • Conoce las recomendaciones de ingesta alimentaria e hidratación adecuadas a su edad, sexo y nivel de actividad física diaria • Aplica la pirámide de los alimentos para la elaboración de menús equilibrados • Diseña, utiliza y difunde estrategias para la prevención de hábitos nocivos de alimentación
<p>3. Planear el cuidado del cuerpo en cuanto a hábitos de descanso e higiene, prevención de lesiones y su tratamiento Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar y evaluar la necesidad de tiempos descanso, estableciendo y planificando horarios de trabajo y descanso para un rendimiento adecuado • Argumentar la importancia de los hábitos, medidas de higiene individual y colectiva, y estilos de vida saludables para poder conseguir un mejor grado de salud • Aplicar las técnicas básicas de primeros auxilios que se requieran en una situación determinada, mediante la resolución de casos prácticos que faciliten establecer prioridades en el orden de actuaciones a realizar • Conocer su postura, talla, peso, IMC, tensión arterial, actividad física diaria,... y comparar estos datos con los considerados como saludables 	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona sobre los hábitos de higiene y su impacto en una vida saludable • Conoce y evalúa su postura, la composición corporal (talla, peso, IMC, etc.), la actividad e inactividad física diaria, la tensión arterial, etc • Planifica horarios de trabajo y descanso que consigan un adecuado rendimiento • Diseña estrategias para la prevención y tratamiento de lesiones y aplicar técnicas de primeros auxilios en aquellas situaciones en que resulten necesarias
<p>4. Diseñar, organizar y difundir actividades para fomentar el incremento de la práctica de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer la relación entre una vida activa y la salud, así como algunas de las consecuencias negativas de no realizar actividad física y llevar una vida sedentaria • Analizar las demandas de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable • Organizar y difundir actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida activo y saludable, con perspectiva coeducativa e inclusiva 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseña, utiliza y difunde actividades en su entorno para el incremento de la actividad deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida saludable en la vida cotidiana • Organiza actividades para la difusión, el fomento y la práctica de actividades deportivas, culturales y artísticas que promuevan un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta los intereses de todo el alumnado, y en especial a aquellos colectivos con tendencia a quienes tiendan a una menor participación





CONTENIDOS	
BLOQUE 2. AUTOESTIMA, IMAGEN CORPORAL Y ESTEREOTIPOS	
<ul style="list-style-type: none"> • La imagen de nuestro propio cuerpo. Valoraciones respecto al cuerpo o una parte de éste • Sentimientos o actitudes respecto al cuerpo o a una parte de éste • Acciones o comportamientos que se generan a partir de la percepción. Autoestima positiva • Estereotipos y discriminación. Empatía y prevención solidaria • Enfermedades relacionadas con los estereotipos: anorexia, obesidad, vigorexia 	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
BLOQUE 2. AUTOESTIMA, IMAGEN CORPORAL Y ESTEREOTIPOS	
<p>1. Valorar y aceptar el cuerpo, propio y de otras personas, rechazando estereotipos sexistas y aquellos que supongan cualquier tipo de discriminación Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analizar y evaluar las habilidades y limitaciones de su cuerpo y de los demás • Argumentar la importancia de aceptar el propio cuerpo y de los demás y una actitud positiva para la mejora del mismo a través de los hábitos, medidas de higiene individual y colectiva, y estilos de vida saludables • Reconocer cómo se desarrollan los diferentes conceptos sobre la propia imagen, forma y decoración del cuerpo. Evaluar con sentido crítico aquellos mensajes que generen estereotipos sexistas o discriminación de cualquier tipo • Analizar e identificar, desde una perspectiva coeducativa e inclusiva, la relación entre la percepción del propio cuerpo y los sentimientos y actitudes generados • Analizar la relación entre la imagen corporal y la salud emocional • Reconocer el impacto que producen el autoconcepto, la autoestima y los estereotipos en el desarrollo físico, psíquico y emocional, en especial en relación a algunas enfermedades como anorexia, obesidad, vigorexia • Recopilar información y analizar la publicidad para ver su influencia en la generación de estereotipos, reflexionando sobre la influencia que ejerce la estética idealizada en la sociedad • Valorar positivamente la diversidad estética y sexual, rechazando estereotipos sexistas asociados a la imagen • Realizar una pequeña investigación sobre los hábitos no saludables relacionadas con problemas de imagen, como la anorexia, obesidad o vigorexia • Tener una imagen adecuada de su cuerpo y del de los y las demás, fomentando la empatía 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce las limitaciones del cuerpo y sus posibilidades de mejora mediante el desarrollo de hábitos adecuados • Identifica y desarrolla sentido crítico de los mensajes que influyen en la creación de estereotipos, en especial estereotipos sexistas y aquellos que supongan cualquier tipo de discriminación. • Demuestra interés por respetar los intereses de los y las demás, evitando prejuicios y valorando elementos diferenciadores individuales. • Interpreta el estado actual de las investigaciones sobre la imagen corporal, las variables sociodemográficas que influyen sobre ella y su relación con la composición corporal, la realización de dietas, los trastornos de la conducta alimentaria. • Detecta la influencia de los estereotipos sobre conductas discriminatorias • Analiza la publicidad y su influencia en la generación de estereotipos • Conoce los riesgos de las influencias estéticas idealizadas. • Rechaza estereotipos sexistas asociados a la imagen de belleza y delgadez. Muestra una actuación respetuosa con la diversidad física y sexual • Indaga y sintetiza información sobre los problemas anorexia, obesidad, vigorexia
<p>2. Transmitir valores personales y sociales reflexionando sobre las propias actitudes y comportamientos y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describir y comparar las actitudes y valores personales y sociales y su influencia sobre la creación de prejuicios y estereotipos sexistas • Comprender los valores y actitudes del entorno y sus efectos sobre la percepción del propio cuerpo y los sentimientos y actitudes generados • Valorar la importancia de la autoestima positiva, las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas • Conocer e informar acerca de diferentes estrategias para la adquisición de autoestima positiva e integración social 	<ul style="list-style-type: none"> • Describe valores personales y sociales • Reflexiona sobre estereotipos sexistas y prejuicios que suponen discriminación • Valora la importancia de la autoestima positiva, las relaciones interpersonales y las habilidades comunicativas • Adquiere y utiliza estrategias socioemocionales para el desarrollo de una autoestima positiva que permita la prevención de riesgos de la salud

<p>3. Desarrollar una actitud de fomento de la mejora del entorno y el aprovechamiento del mismo en beneficio de su desarrollo personal, social, físico y emocional y de los y las demás, con una perspectiva inclusiva y coeducativa Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conocer los medios de que dispone en su entorno y que contribuyen a su desarrollo personal, social, físico y emocional, así como al de los y las demás • Valorar la contribución que puede hacer a la mejora de su entorno, reflexionando sobre sus características y los elementos que lo conforman • Comprender la importancia del entorno en su desarrollo y en el de los y las demás • Entender la influencia que el entorno ejerce en su desarrollo y en el de los y las demás personas • Fomentar la implicación de los demás en la mejora del entorno, desde una perspectiva inclusiva y coeducativa 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica los medios disponibles para su desarrollo personal y social y en de los y las demás con una perspectiva inclusiva y coeducativa • Reflexiona sobre las características de su entorno y aspectos de mejora • Valora la influencia del entorno en su desarrollo y en de los y las demás personas con una perspectiva inclusiva y coeducativa
--	---

CONTENIDOS	
BLOQUE 3. CONSUMO Y PREVENCIÓN DE ADICCIONES	
<ul style="list-style-type: none"> • Consumo y prevención de hábitos perjudiciales para la salud • Hábitos de ocio saludables • Prevención de adicciones 	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES
Bloque 3. Consumo y prevención de adicciones	
<p>1. Identificar las conductas de riesgo para la salud habituales en adolescentes y jóvenes, describiendo sus consecuencias y proponiendo alternativas saludables. Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los factores de riesgo sobre el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas de abuso y buscar pautas alternativas para llevar una vida sana • Reconocer los productos adictivos y sus efectos sobre la salud física, social y emocional. • Analizar los riesgos que suponen las prácticas sexuales sin protección, relacionando las enfermedades de transmisión sexual con prácticas de riesgo, detallando los problemas para la salud que se derivan a corto y largo plazo • Mostrar aptitudes y destrezas que le permitan enfrentarse con criterio propio, desarrollando una actitud crítica ante las presiones sociales, incluido su entorno inmediato, relacionadas con conductas no saludables 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los efectos de las adicciones en el cuerpo y la mente • Analiza las posibilidades del entorno para el desarrollo de un ambiente preventivo en cuanto a las diferentes adicciones • Desarrolla una autoestima positiva que favorezca la prevención de riesgos de adicciones





<p>2. Reconocer los riesgos de las tecnologías de la información y comunicación, desarrollando estrategias para un uso saludable de las mismas Mediante este criterio se valorará si el alumno o la alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los riesgos que conllevan determinados usos de las tecnologías de la información y comunicación para la salud • Comprender que se puede hacer un uso inadecuado de las tecnologías de la información y comunicación • Prevenir los riesgos que entraña su uso inadecuado, como las adicciones al móvil o el ciberbullying • Desarrollar estrategias para un uso saludable de dichas tecnologías • Entender la influencia que puede ejercer en su entorno a través de las tecnologías que tiene a su alcance. • Valorar con espíritu crítico el uso que hace de las tecnologías de la información y comunicación 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los riesgos de las influencias de las tecnologías de la información y comunicación • Identifica el uso inadecuado de las tecnologías de la información y desarrolla sentido crítico • Detecta la influencia de las tecnologías de la información y comunicación y desarrolla estrategias para aprovechar sus posibilidades y prevenir los riesgos
<p>3. Identificar las características, intereses y necesidades físicas, sexuales, psicológicas y sociales de la adolescencia y su relación con los hábitos de ocio y salud. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y reflexionar sobre las actividades de ocio que realiza: cuándo, dónde, cómo, por qué, con quién, relación con la salud • Realizar estudios sobre ocio y salud de los y las adolescentes, recogiendo información y realizando diagramas, informes... sobre su entorno más próximo • Identificar los intereses y necesidades de la adolescencia a través de su propia reflexión y de la observación de su entorno • Analizar el tipo de ocio que encuentra en su entorno social y cómo afecta a su salud y a la de los demás • Valorar la relación de las demás personas entre sus intereses y las actividades de ocio que puede encontrar en su entorno • Reflexionar sobre sus intereses y motivaciones de forma activa, buscando alternativas a las que ofrece su contexto social 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica técnicas de recogida de información para la obtención de datos relevantes respecto al ocio y salud de los y las adolescentes • Identifica y reflexiona sobre los intereses y motivaciones de la adolescencia • Analiza la relación entre ocio y salud en los y las adolescentes en su contexto social
<p>4. Diseñar, utilizar y difundir estrategias de consumo saludable. Mediante este criterio se valorará si el alumno o alumna es capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los distintos consumos no saludables que se producen en su entorno escolar, familiar y social, argumentando por qué cree que no son saludables • Realizar pequeñas investigaciones sobre dichos consumos, presentándolos al resto de compañeros tanto oralmente como por escrito y ayudándose de las Tecnologías de la Información y la Comunicación • Reflexionar acerca de los datos y las conclusiones obtenidas, diseñando un plan de prevención y de fomento de hábitos saludables • Difundir en su entorno las distintas estrategias planificadas • Analizar con espíritu crítico la efectividad de las diversas estrategias que conoce para la prevención de riesgos de adicciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquiere y utiliza estrategias de consumo que permita la prevención de riesgos de adicciones

Estilo de vida

¿CÓMO LO QUEREMOS TRABAJAR?





UNIDAD 1: DESAFÍO URRIELLU

1º ESO – PRIMER TRIMESTRE

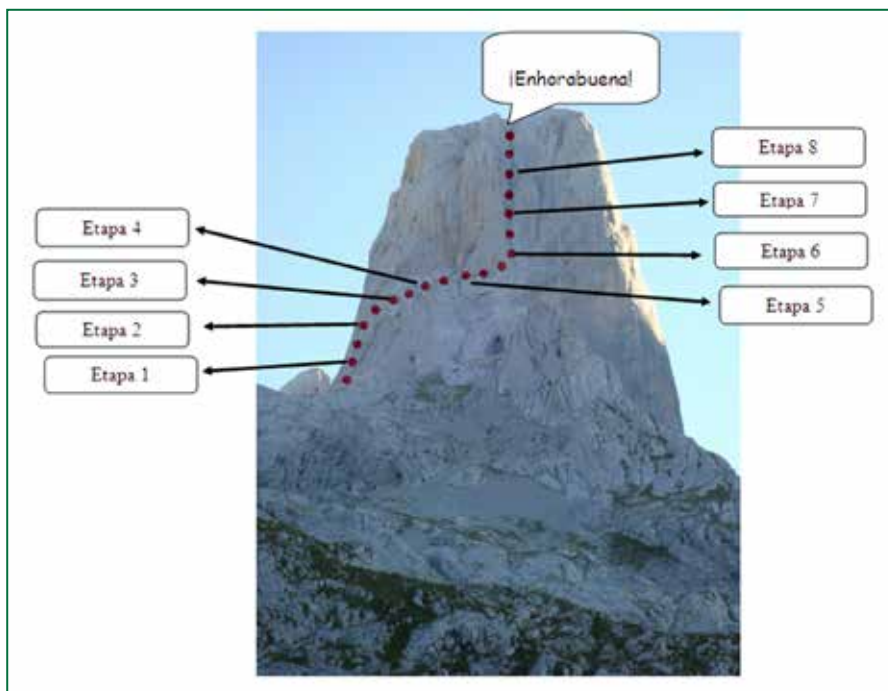
TEMPORALIZACIÓN

SESIÓN 1:

Presentación de la materia y de los contenidos a trabajar durante el curso y durante el primer trimestre. Explicar criterios de evaluación y de calificación.

Se explica la metodología de la materia: en cada sesión se trabaja por grupos y por proyectos. Se informa que cada día al final de cada sesión las personas integrantes de cada grupo deben cubrir una página del “diario de clase”, poniendo por escrito aquello que hicieron y analizando los pros y contras de cada actividad (autoevaluación de la actividad).

SESIÓN 2:



Se forman grupos heterogéneos para las actividades del primer trimestre. (ver Anexo I: Test de inteligencias múltiples).

Se explica la estructura de las sesiones: Cada sesión de esta unidad comprende una o varias actividades. En determinadas sesiones se plantean DESAFÍOS. Por cada logro conseguido el grupo-clase irá ascendiendo en la subida al Urriellu consiguiendo así más y más metros y acercándose a la meta final: la cumbre del Urriellu. El grupo que obtenga el mejor resultado será el que logre el premio de la etapa, pasando a ser “EQUIPO DE RECOMENDACIÓN” o “GRUPO ASESOR” en ese

contenido específico. Además, a medida que el alumnado alcanza los diferentes campos base se convertirán en “Equipo experto” en cada uno de los temas trabajados. Para ver el progreso de cada equipo, tienen la “licencia” en la que aparecen las etapas que cada equipo ha conseguido ganar.

Se presenta el “Desafío Urriellu”. Dividimos la ruta de ascensión en diferentes etapas que se muestran de manera visual. Es importante que el alumnado visualice los avances del grupo-clase, para lo cual se puede tener un poster grande del Urriellu con las etapas y la ruta a seguir, y los campos base alcanzados por cada equipo. La unidad termina cuando se completan todas las etapas de ascensión al Urriellu.

SESIÓN 3 (NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN):

Entrega a cada grupo copias del “diario de clase”.

Concreción de las acciones que el alumnado deberá llevar a cabo para la ascensión en el “Desafío Urriellu”.

Sesión teórica o búsqueda de información muy básica sobre tipos de nutrientes, dieta equilibrada y pirámide de los alimentos.

Análisis de la Encuesta de Salud Oral de Asturias (2008) sobre la caries activa en la adolescencia en Asturias.

Actividad 1: “Juego de clasificación de alimentos dentro de la pirámide de los alimentos”.

Actividad 2: “Lectura de un artículo corto (en español / en Inglés) sobre la importancia del desayuno”.

Se dejarán cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario de clase” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 4 (NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN):

Actividad 1: “Adivina quién desayunó esta mañana”. Los grupos tienen que preparar y grabar una simulación explicativa de cómo se comporta y rinde en clase el alumnado que desayunó bien frente al que vino al centro educativo sin desayunar.

Actividad 2: “Breve grabación donde se simule la preparación de algún alimento relacionado con lo que debería ser un desayuno saludable y su aportación nutricional” de forma individual, tarea para realizar en casa (por ejemplo, grabarse mientras hacen un zumo de naranja). Además se realizará la relación directa del azúcar con la caries y la obesidad, las diferentes formas y nombres con las que se comercializa el azúcar y la proporción máxima saludable.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 5 (NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN):

Desafío 1º: Video “Asesoramiento para un desayuno saludable”. Cada grupo tiene que preparar un guión y hacer una pequeña dramatización. Para ello tienen que utilizar las grabaciones sobre distintos alimentos que hicieron en casa. Uno de los componentes del grupo representará el papel del asesor o asesora.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 6 (NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN):

Los grupos presentan los vídeos sobre “Asesoramiento para un desayuno saludable” y el mejor vídeo se seleccionará para el Congreso de final de curso. El grupo ganador que quede en primera posición en la **Etapa 1 del ascenso al Urriellu** lo anotan en la “licencia” del equipo correspondiente.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.





SESIÓN 7 (ACTIVIDAD FÍSICA):

Se dan a cada grupo copias del nuevo “diario de clase”.

Sesión teórica o búsqueda de datos estadísticos sobre la actividad física de los y las adolescentes. Se puede consultar en la web de: Comisión Europea/EACEA/Eurydice, 2013. La Educación Física y el deporte en los centros escolares de Europa. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea.

Educación Física de calidad (EFC) Guía para los responsables políticos. Publicado en 2015 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Actividad 1: El alumnado deberá dar respuesta a preguntas tales como ¿quién hizo actividad física ayer? ¿en los dos últimos días? etc.

Actividad 2: Lectura de un artículo breve (en español o en inglés) sobre las recomendaciones de la OMS respecto a la frecuencia semanal de realización de deporte (deberían hacerse 3 sesiones de un mínimo de 20-30 minutos cada una). Puesta en común y reflexión sobre qué podemos hacer para cambiar nuestros hábitos.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 8 (ACTIVIDAD FÍSICA):

Desafío 2° : Organización de actividad física en el entorno educativo. Cada grupo tiene que hacer una propuesta de una actividad física que se pueda realizar en cada una de estas situaciones: dentro del aula, en el patio del instituto, en los alrededores del instituto. La actividad no debe implicar costes. Presentación oral por grupos de las propuestas.

Cada uno de los grupos valora las propuestas de los otros. El equipo ganador queda en primera posición en la **Segunda etapa del ascenso al Urriellu** y lo anotan en la “licencia” correspondiente.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 9 (ACTIVIDAD FÍSICA):

Actividad: Se votan las propuestas de la sesión anterior y se realizan una o dos.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 10 (LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS):

Se dan a cada grupo copias del “diario de clase” para esta actividad.

Presentación o búsqueda guiada de posibles situaciones en que podemos encontrarnos y estrategias de actuación de primeros auxilios.

Desafío 3°: Realización de un vídeo dramatizando cómo actuar ante una lesión.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 11 (LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS):

Actividad 1: Visualización de los vídeos. Cada grupo valora las propuestas de los otros grupos. El equipo ganador queda en primera posición en la **Tercera Etapa del ascenso al Urriellu** y lo anotan en la "licencia" correspondiente.

Desafío 4°: Concurso de conocimientos de primeros auxilios: Cada grupo prepara tres preguntas en tarjetas y nombra un portavoz que irá realizando las preguntas en voz alta. El primer grupo que levante la mano para responder tendrá prioridad. Si acierta, un punto. Si falla, pasa el turno al siguiente grupo. Tras la ronda de preguntas gana el equipo que más preguntas haya acertado. El profesor o profesora deberá supervisar que no se repitan las preguntas. El equipo ganador queda en la primera posición en la **Cuarta etapa del ascenso al Urriellu** y lo anota en su "licencia".

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 12 (LESIONES Y PRIMEROS AUXILIOS):

Desafío 5°: Concurso. Se entregan al alumnado las viñetas desordenadas de un "comic" sobre una lesión o accidente, en las que se muestra cómo actuar. El primer equipo en ordenarlas correctamente queda en la primera posición en la **Quinta etapa del ascenso al Urriellu** y lo registra en la "licencia".

Para completar la sesión podemos preparar un juego, tipo los programas de televisión de preguntas, hecho en el ordenador con definiciones de lesiones, etc. Para ello el profesor o profesora puede utilizar aplicaciones como Kahoot, Jeopardy o alguna similar.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 13 (AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL. ESTEREOTIPOS):

Se da a cada grupo copias del "diario de clase" para esta actividad.

Sesión teórica o búsqueda de información basada en vídeos y fotos de anuncios en los que se juega con la imagen corporal (bulimia, anorexia, obesidad, vigorexia, diferencias entre imágenes usadas con hombres y con mujeres para un mismo deporte, etc.)

Actividad: Se comentan fotos o anuncios de televisión proporcionados por el profesor o profesora para el desarrollo de sentido crítico frente a los estereotipos sexistas.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 14 (AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL. ESTEREOTIPOS):

Actividad: "¿Qué harías tú para romper estereotipos?" por sexo, discapacidades, nacionalidades,...

Trabajo con anuncios, prensa deportiva, revistas o catálogos de ropa: ¿Son reales las personas que aparecen? ¿Realmente la belleza depende de lo que nos quieren hacer creer o lo que nos venden? ¿Siempre fue igual en todas las épocas? Ejemplos en la pintura, la literatura, el deporte, la música...si todas las personas estuviéramos contentas con nuestro cuerpo... ¿qué sucedería con las grandes empresas que se dedican a los cosméticos, las revistas de moda, las tiendas de ropa...? ¿Se exige lo mismo a una chica que a un chico? ¿Por qué? ¿Qué consejos darías a una niña/o de primaria que sufre acoso en clase?





Visionado de vídeo "Like a girl" (youtube). <https://youtu.be/xH-9nWaqpws>

Discapacidades, tipos y desarrollo de la empatía. Trabajo de carrera de relevos con las piernas atadas a las del compañero o compañera, con los ojos vendados y un guía. Material de apoyo: vídeo de "My shoes" (discapacidad). <https://youtu.be/92g1AK2Ga8Q>

Nacionalidad: ¿Qué sucedería si tuvieras que irte mañana sin aviso a otro país? ¿Cómo te gustaría que te recibieran? ¿Realmente somos tan diferentes? Material de apoyo: "El viaje del ADN" <https://youtu.be/YBU2-qmIYCc>

Desafío 6°: "Rompiendo estereotipos". ¿Cómo ayudarías a un amigo o amiga que tiene problemas de autoestima? En equipo escríbele un correo o una carta animándole y dándole consejos. Es aconsejable utilizar ideas o frases de los vídeos vistos.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 15 (AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL. ESTEREOTIPOS):

Actividad 1: Lectura de las cartas y/o correos escritos por los equipos. Entre todo el alumnado se votan las mejores propuestas y el grupo más votado gana la **Sexta etapa del ascenso al Urriellu** y lo anota en la "licencia".

Actividad 2: Describiendo emociones. Presentación o búsqueda guiada de adjetivos que describen emociones, y aplicación de los mismos a situaciones diferentes: te hacen un regalo / te dan una buena noticia / te castigan en casa por tu mal comportamiento / suspendes varias asignaturas / sientes el rechazo de por algunos de tus compañeros o compañeras. Aquí podríamos hacer un "emocionómetro", donde gráficamente se muestra la intensidad de la emoción.

Desafío 7: Escenificar distintas emociones, grabándolas en vídeos muy cortos representando alegría, tristeza, sorpresa,.... El profesor o profesora plantea diferentes situaciones, fáciles de escenificar.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 16 (AUTOESTIMA E IMAGEN CORPORAL. ESTEREOTIPOS):

Se revisan las dramatizaciones hechas y se vota. El grupo más votado gana la **Séptima etapa del ascenso al Urriellu** y lo anota en su "licencia".

Actividad 1: "Ponte en la piel del otro o la otra". Se contesta en grupo a las siguientes preguntas: ¿Qué te sucede cuando te hacen sentirte mal? ¿Qué pasa cuando un grupo te mira como si no les cayeras bien? ¿Es fácil no ofenderse cuando un grupo de compañeros y compañeras hacen cosas que te molestan? ¿Sabes lo que siente esa persona?

Actividad 2: ¿Te atreves a vivenciarlo? . Se trata de representar una situación de exclusión a un alumno o alumna. Para ello se queda en el aula todo el alumnado excepto un alumno o una alumna. Es muy importante que la persona que elegimos tiene una buena integración en el grupo-clase. Se explica al resto que cuando entre en el aula el resto del grupo se saluda efusivamente, incluso se abraza, pero excluyendo sin saludar al alumno o alumna que acaba de entrar en el aula. La actividad no dura más de un minuto. Cuando avisamos para que paren de actuar, preguntamos en voz alta qué sensaciones ha tenido el alumno o alumna excluido o excluida, cómo se ha sentido, qué le ha pasado por la cabeza... los grupos analizan si esa situación se produce alguna vez en el centro.

Actividad 3: Se redacta una reflexión final con las emociones sentidas, ¿Te has puesto en la piel del otro?, el grupo que mejor explique las emociones vividas **ganará el reto**.

SESIÓN 17 (ACTIVIDADES SOLIDARIAS):

Se dan a cada grupo copias del “diario de clase” para esta actividad.

Sesión teórica o búsqueda de información que sensibilice sobre las dificultades de algunos colectivos con problemas de salud (discapacidades, adicciones...).

Actividad: “Análisis de actividades solidarias que se realizan para ayudar a colectivos con problemas de salud”. Búsqueda guiada y exposición final en grupo.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 18 (ACTIVIDADES SOLIDARIAS):

Actividad: “El solidarómetro”. Midiendo nuestra solidaridad. Se trata de analizar aquellos aspectos que determinan una actitud solidaria. Cada grupo tiene que construir una escala para valorar la solidaridad de las personas: qué parámetros medir, cómo llevarlo a cabo... Se vota y el mejor gana.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 19 (ACTIVIDADES SOLIDARIAS):

Actividad final del trimestre: “Organizando vuestra propia actividad solidaria de ayuda a personas con problemas de salud”. Por grupos diseñan una actividad solidaria determinando las necesidades legales, materiales y humanas.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

SESIÓN 20 (ACTIVIDADES SOLIDARIAS):

Desafío 8º y final del trimestre: “Organizando vuestra propia actividad solidaria de ayuda a personas con problemas de salud”. Por grupos tienen que trabajar en la difusión de la actividad solidaria (hacer carteles, utilizar las redes sociales, hacer octavillas, redactar una nota para la prensa o la radio locales...). Se votan las mejores propuestas de difusión y el grupo que ha elaborado la mejor gana la **Octava etapa del ascenso al Urriellu** y lo anota en la “licencia”.

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del “diario” correspondiente a la sesión.

POSIBLEMENTE SEA NECESARIA ALGUNA SESIÓN MÁS PARA COMPLETAR LA ACTIVIDAD SOLIDARIA, QUE SE REALIZARÁ EN EL CENTRO O EN SU ENTORNO.

Al final del trimestre se comprobarán las “licencias” de cada equipo, y **los dos equipos que hayan ganado más etapas del ascenso al Urriellu quedarán seleccionados para participar en el Congreso de la Salud del tercer trimestre.**





1. DIARIO DE CLASE

UNIDAD: DESAFÍO URRIELLU	
1. Dirección	
2. Secretaría	
3. Creación	
4. Comunicación	
5. Evaluador/a	

EVALUACIÓN FINAL DE HOY / EQUIPO

TAREAS REALIZADAS	EVALUACIÓN				
	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	MUY BAJO
1					
CONTIBUCIONES INDIVIDUALES	EVALUACIÓN				
	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	MUY BAJO
1					
2					
3					
4					

FECHA

2. "LICENCIA" PARA ASCENDER AL URRIELLU

LICENCIA PARA ASCENDER AL URRIELLU				
ALUMNO/A:				
¿Qué debemos anotar?	METROS ASCENDIDOS	DESAFÍO (producto realizado)	DIFICULTADES ENCONTRADAS	POSICIÓN EN LA QUE HABÉIS QUEDADO:
ETAPA 1	300	Vídeo sobre asesoramiento para un desayuno saludable		
ETAPA 2	570	Propuesta de actividad física en el entorno educativo		
ETAPA 3	1000	Vídeo de una actuación ante una lesión		
ETAPA 4	1350	Concurso de preguntas sobre primeros auxilios		
ETAPA 5	1700	¡Concurso: Ordenar correctamente las viñetas de un cómic de primeros auxilios		
ETAPA 6	2000	Rompiendo estereotipos: Carta o e-mail a un amigo o amiga con problemas de autoestima		
ETAPA 7	2300	Dramatizaciones emociones sentidas, ¿Te has puesto en la piel de la otra persona?		
ETAPA 8	2519 ¡CUMBRE!	Actividad solidaria hacia colectivos con problemas de salud		





UNIDAD 2: ACTUANDO POR LA SALUD



ACTUANDO POR LA SALUD

- Se plantea un reto Inicial, que consiste en hacer una pequeña presentación al resto de grupos sobre los contenidos investigados.
- Un reto principal: desarrollar un "Travelling", creado e interpretado por el alumnado en el que se integrarán los diferentes contenidos tratados a lo largo de las sesiones.
- Otros: además, también se pueden realizar dinámicas de expresión corporal y un teatro de sombras.

TEMPORALIZACIÓN

SESIONES	
1	Presentación de la unidad
2 a 4	Presentación de contenidos por equipos
5 a 12	Travelling
13 y 14	Expresión corporal y micro-dramatización
15 a 20	Teatro de sombras

SESIÓN 1. Formación de equipos y definición del reto principal

1.1. Presentación de la Unidad Didáctica.

1.2. Definición del Reto Inicial, que consiste en hacer una pequeña presentación al resto de grupos sobre una investigación realizada y el Reto Principal que será la realización de un "Travelling" por los diferentes espacios en los que el alumnado va a desarrollar una representación.

Los retos han de estar relacionados con alguno de los siguientes temas:

- Consumo de drogas
- Hábitos de descanso
- Sobreuso y dependencia tecnológica
- Accidentes y primeros auxilios
- Lesiones deportivas
- Roles de género
- Desarrollo afectivo-social
- Actividad física vs sedentarismo

Un "Travelling" es un vídeo en el que la cámara se desplaza de su ubicación mientras se graban imágenes.

El Travelling que se propone está diseñado para que actúe el alumnado que cursa la materia, pero si las condiciones del centro educativo lo permiten, podría ampliarse a todos los grupos del centro.

Se busca que el alumnado desarrolle su creatividad en cuanto a recursos expresivos, técnicos y organizativos.

Ejemplo: "Sale un alumno o alumna consumiendo drogas en el entorno del centro, otro u otra que comete una imprudencia colgándose de una portería que se tambalea, un grupo de alumnado con el móvil y sin ninguna comunicación entre, alguien con la espalda encorvada en su silla, un chico o chica haciendo una RCP a un compañero o compañera, alguien que se pone una bolsa de hielo en el hielo, una chica que circula en bicicleta sin casco, un chico pegando a una chica, alguien subiendo rápidamente las escaleras y uno u otra, que podemos simular con sobrepeso, con fatiga..."

1.3. Se forman tres equipos, a los que asignaremos funciones tanto comunes como específicas:

Equipo 1:

- Guionistas del travelling para los momentos en los que van a actuar sus miembros
- Personal técnico de sonido. Elección de la música, edición para que se ajuste a la duración deseada, amplificarla durante los ensayos, coordinarla con el vídeo...
- Investigación sobre prevención de drogas y hábitos de descanso

Equipo 2:

- Guionistas del travelling para los momentos en los que van a actuar sus miembros
- Responsables de fotografía para la elaboración final de un "making off"
- Investigación sobre prevención de lesiones

Equipo 3:

- Guionistas del travelling para los momentos en los que van a actuar sus miembros
- Grabación, manejo de cámara y edición de vídeo
- Investigación sobre postura corporal y sobre uso tecnológico

1.4. Se programa la temporalización de las 19 clases que componen la Unidad Didáctica y se diseña el cronograma.





SESIÓN 2. ORGANIZACIÓN INTRA-GRUPO. BÚSQUEDA Y RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN

2.1. Se forman grupos para las actividades del primer trimestre: utilizando, por ejemplo, el test de inteligencias múltiples. Se busca que los grupos estén heterogéneos (ver Anexo I: Test de inteligencias múltiples).

Cada equipo, de acuerdo a las funciones que le han sido asignadas y a las personas que lo componen, debe repartir los roles de guionistas, escritores, moderador, vocales, director, personal técnico de audio/vídeo... y las tareas.

2.2. Cada equipo debe comenzar buscando información en internet sobre los contenidos que les han sido asignados. Se trata de una búsqueda de carácter científico-técnico en la que el profesor o profesora les ayudará a encontrar páginas y revistas especializadas.

En este momento se les plantea el Reto Inicial, que consiste en hacer una pequeña presentación al resto de grupos sobre la investigación realizada.

2.3. Con toda la información que han recopilado y la que puedan ampliar en sus casas (tras haber hecho un reparto de tareas) deben preparar la presentación de la misma.

2.4. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 3. PREPARACIÓN DE LA PRESENTACIÓN Y DESINHIBICIÓN CORPORAL

3.1. "*Disonancia cognitiva*". Es un juego de expresión corporal ideal para desinhibirse ya que conjuga técnicas expresivas y de diversión al mismo tiempo.

Por parejas, una persona comienza a realizar una determinada acción, por ejemplo, correr. El otro u otra le pregunta "¿qué estás haciendo?", esta debe responder, sin dejar de hacer la acción, con otra acción diferente, por ejemplo; "estoy jugando al tenis". Es un juego para expresar diferentes acciones a través del cuerpo mientras que la mente debe hacer un trabajo de disociación respecto al mismo.

3.2. Cada grupo dispone del resto de tiempo de clase para reunirse, investigar sobre el tema seleccionado y sus efectos en el desarrollo físico, psíquico, emocional y cognitivo, y realizar la presentación de las conclusiones.

3.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario de clase" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 4. PRESENTACIÓN DE LOS TRABAJOS ELABORADOS

4.1. Cada equipo dispone de diez minutos para exponer su trabajo, con un turno posterior para preguntas.

4.2. Al finalizar la exposición se coevalúa por el resto de los grupos, mediante la rúbrica de las exposiciones orales.

4.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario de clase" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 5. EXPLICACIÓN DEL TRAVELLING Y CÓMO LLEVARLO A CABO. "FASE DE BOMBILLA"

Para que puedan ver un ejemplo de producto final que pueden ver el Travelling realizado en el Colegio Luis Vives de Larache: <https://www.youtube.com/watch?v=K7n9DeocpB4>

En primer lugar, los tres equipos deben crear un esquema común, una tabla en la que detallen para cada miembro:

- Nombre y primer apellido. Ej: Luis Hernández.
- Equipo: 1, 2 o 3. Debemos tener en cuenta, en función del contexto educativo, si el Travelling se pudiera ampliar al alumnado de otros grupos.
- Momento de aparición en el Travelling. Ej: a los 15 segundos.
- Lugar de aparición. Es interesante ofrecerles una foto aérea o un plano del centro o, mejor aún, ingeniárselas para conseguirlo. Así podrán dividirlo en cuadrículas y decidir en qué lugar tendrán que aparecer los alumnos y alumnas de un mismo equipo. Ej: puerta de entrada del gimnasio del IES.



- Acción / movimiento que tienen que desarrollar. Ej: realizar compresiones a una víctima que está en el suelo.

A continuación se muestra una captura de pantalla de una hoja de cálculo que se puede elaborar para registrar todos estos datos, en orden de aparición en el Travelling.

Cada equipo debe ocuparse de incluir en la tabla estos datos, referentes a las personas integrantes de su equipo.

Nombre y apellido	Equipo	Momento	Lugar	Acción
Luis Hernández		1 5"	Puerta gimnasio	Abre puerta
Maria Ayuso		1 7"	Pasillo gimnasio	Llamando por teléfono
Mario González		1 9"	Centro del gimnasio	Recibe RCP
Ainara Fernández		1 9"	Centro del gimnasio	Ejecuta RCP
Marta Ibáñez		1 9"	Centro del gimnasio	Protege a zona

po. El guionista debe liderar la "fase de bombilla", fase creativa donde decidirán las acciones que llevará a cabo cada participante, el lugar, el movimiento de la cámara, planos...

Es interesante la utilización de un medio de compartir documentos, para ir completando la hoja de cálculo de manera colaborativa y simultánea, para poder coordinar con el trabajo de otros equipos en vez de volcar todos los datos al final.

5.2. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.





SESIÓN 6. ENSAYO DE TÉCNICAS ASOCIADAS AL TRAVELLING

- 6.1. Se muestran diferentes técnicas para dirigir Travelling, cómo tiene que desplazarse la cámara, la figura del megáfono, el papel que adquiere la figura de la dirección durante la grabación, el movimiento de los actores, los planos y las tomas, los ensayos, la música...
- 6.2. Puesta en práctica de las técnicas comentadas y asunción de roles. Se prepara el ensayo parcial que se lleva a cabo en la próxima clase, de manera que nada más comenzar todo el alumnado conozca lo que tiene que hacer.
- 6.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario de clase" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 7. ENSAYO PARCIAL DEL TRAVELLING

- 7.1. Cada equipo, en base a lo programado en la hoja de cálculo realizará un ensayo parcial de su parte, repitiendo la grabación tantas veces como sea posible durante la clase.
- 7.2. En los últimos diez minutos de clase se verán los vídeos e intentarán solventar los problemas organizativos, de grabación, llegar tarde a la escena...
- 7.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario de clase" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 8. ENSAYO CON ACTORES Y ACTRICES

- 8.1. Nada más comenzar la clase, todo el alumnado debe ocupar su lugar para realizar el rol que tiene asignado. Se graban los ensayos que se van realizando. Se para cada cinco minutos para intentar corregir los errores detectados.
- 8.2. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 9. VISUALIZACIÓN Y ELECCIÓN DEL VÍDEO FINAL

- 9.1. Se proyectan todos los ensayos y se van observando los detalles del mismo, se comentan los aspectos destacables y aspectos de mejora.
- 9.2. Se votan los vídeos.
- 9.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 10. EDICIÓN DE VÍDEO Y AUDIO

- 10.1. Cada equipo trabaje para la elaboración de los productos finales.
 - Los equipos deben trabajar de forma coordinada para editar el vídeo e incorporar el audio. Es necesario que los vídeos incluyan una presentación con texto superpuesto y los créditos al finalizar.
 - Un equipo se encarga de recopilar todas las fotografías para llevar a cabo el "making off", con un programa de fotografía.
- 10.2. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 11. EDICIÓN DE VÍDEO/AUDIO

11.1. El alumnado sigue trabajando en la edición del producto final.

11.2. En la última parte de la clase se debe valorar todo el trabajo desarrollado. Se coevalúa mediante la "Rúbrica del trabajo en equipo" y "Rúbrica del producto final".

SESIÓN 12. VISUALIZACIÓN DEL VÍDEO

12.1. Presentación del Travelling al resto de la comunidad educativa y publicación del mismo.

SESIÓN 13. JUEGOS DE EXPRESIÓN CORPORAL

Esta clase va a estar destinada a hacer juegos de expresión corporal de cara a seguir mejorando la técnica expresiva y la desinhibición.

13.1. Se reparten varios papeles en los que se encuentran varios estados de ánimo (tristeza, alegría, rabia, furia, aburrimiento, enfado, enamoramiento, cansancio, energía...). Cada uno debe actuar y simular el estado de ánimo que le haya sido asignado.

13.2. Por parejas, un alumno o alumna adquiere el rol de escultor y uno u otra el de piedra que hay que pulir. Quien esculpa va modelando a su pareja, que tendrá los ojos cerrados, moviendo sus articulaciones y colocándolas donde quiera. Cuando finalice, la figura cobra vida y tendrá que actuar de acuerdo a lo que piensa que su escultor o escultora ha representado.

13.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 14. MICRO-DRAMATIZACIÓN

En esta clase queremos que el alumnado prepare un guión de corta duración y lo represente ante sus compañeros y compañeras.

14.1. Se formarán cuatro equipos que elaborarán una pequeña historia para ser representada en no más de un minuto. Las temáticas sobre las que tienen que trabajar girarán en torno a los siguientes contenidos:

- Consumo de drogas
- Hábitos de descanso
- Sobreuso y dependencia tecnológica
- Accidentes y primeros auxilios
- Lesiones deportivas
- Roles de género
- Desarrollo afectivo-social
- Actividad física vs sedentarismo

14.2. Interpretación de cada uno de los grupos.

14.3. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.





SESIÓN 15. TEATRO DE SOMBRAS

Para que el alumnado pueda visualizar el reto se proyecta el vídeo del IES Avelina Cerra (Ribadesella) <https://www.youtube.com/watch?v=VuilQO5BByk>

15.1. De cara a mejorar la expresividad al alumnado vamos a utilizar esta técnica expresiva que consiste en actuar ante una sábana iluminada por un foco de luz, de manera que se proyecten las sombras en la misma.



Imagen tomada de: <http://3.bp.blogspot.com/-VjMjqoAlkRQ/UqRokGTpkgI/AAAAAAAAEGA/beQ111pj5-k/s1600/puppet13.jpg>. Blog El Arte de Educar

15.2. Se reparte un papel en el que hay un comienzo de una historia, que el alumnado deberá completar y representar. Se proponen tres comienzos como ejemplo:

Alguien va conduciendo su bici, sin casco, y choca con un peatón... Se pretende generar un proceso de reflexión sobre la importancia de llevar a cabo actividad física de forma segura, tomando las pertinentes medidas de seguridad. El resto puede incluir maniobras de reanimación, transporte de personas heridas, historia doble en la que se observen las diferencias entre llevar y no llevar casco...

Una pareja va caminando por la calle, a la chica le entra un mensaje de Whatsapp, el chico le coge el móvil y empieza a gritarle... Se pretende generar una actitud crítica hacia conductas posesivas, desigualdad de género y, en especial, hacia la violencia de género.

Un o una adolescente con sobrepeso, que está todo el día sentado en el sofá viendo la tele, en el ordenador, con el móvil... toca fondo y empieza a darse cuenta de las limitaciones que tiene en el día a día y en su bajo estado de ánimo... Se pretende concienciar sobre los beneficios que una vida activa y saludable y su influencia sobre la salud física, psíquica y social.

15.3. "Fase de bombilla", el alumnado realizará un pequeño guion y preparará su actuación.

Algunas ideas que puede aportar el profesorado:

- Sábanas colgadas con pinzas, para evitar tener que montar un escenario más elaborado.
- Buscar otras vías diferentes para colgar las sábanas.
- Linternas potentes para que los tres equipos puedan ensayar simultáneamente.
- Permitir ver vídeos de ejemplo en sus dispositivos móviles.

15.4. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 16. INICIACIÓN AL TEATRO DE SOMBRAS. ENSAYO 2

16.1. Fase de experimentación, donde se podrán grabar para contrastar el trabajo que hacen detrás de la sábana y el resultado final.

16.2. Ensayo del guión que están elaborando.

SESIÓN 17. ENSAYO 2

17.1. Tiempo de libre disposición para que el alumnado vaya ensayando la representación final.

17.2. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 18. ENSAYO 3

18.1. Tiempo de libre disposición para que el alumnado vaya ensayando la representación final. Se graban para detectar errores y corregirlos.

18.2. Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

SESIÓN 19. REPRESENTACIÓN FINAL DEL TEATRO DE SOMBRAS Y EVALUACIÓN DEL TRABAJO

19.1. Representación, por equipos, del trabajo desarrollado. Puede incluirse en la sesión 16. Se graba con una cámara fija todas las representaciones.

19.2. Se debate realiza la coevaluación en base a la Rúbrica del trabajo en equipo y Rúbrica del producto final.

SESIÓN 20. VISUALIZACIÓN DEL PRODUCTO POR LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Se proyectan los vídeos para toda la comunidad educativa.





UNIDAD 3: CAMBIA TU CENTRO

Esta unidad trata de ampliar y profundizar en los criterios de evaluación y contenidos de la unidad para 1º ESO "Cambia tu centro I", centrados en aspectos de la salud social, y la prevención de hábitos nocivos como el consumo de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas. En esta tercera unidad se incide además en la higiene personal, salud bucodental, los hábitos posturales o uso adecuado de las tecnologías de la información y comunicación.

Se trata de ofrecer diferentes propuestas de un estilo de vida activo y saludable. Para ello, el profesorado y el alumnado crearán unos "vídeo-vacuna" y serán nuestros "doctores en salud" del instituto.

Al final se realizará el "Congreso de la Salud". En esta parte del curso el alumnado de 1º ESO y de 2º ESO participan conjuntamente. El objetivo fundamental es dar a conocer al resto del centro todas las iniciativas, trabajos y experiencias que se han ido realizando desde la asignatura.

TEMPORALIZACIÓN

SESIÓN 1 (CÓMO SON DE SALUDABLES TUS HÁBITOS Y LOS DE TUS COMPAÑEROS/COMPAÑERAS – PARTE I)



Se forman grupos que estén heterogéneos (ver Anexo I. Inteligencias múltiples).

En grupo, el alumnado elabora y realiza una encuesta para decidir si nuestro centro es un centro "saludable" (Se adjunta una propuesta).

Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión.

¿ES EL NUESTRO UN CENTRO SALUDABLE? EMPIEZA POR EVALUARTE A TI MISMO...

1- ¿Cómo es tu desayuno? ¿Tomas leche o algún otro producto lácteo en el desayuno?	Leche y algún otro producto lácteo (queso, yogur...)	2 puntos
	Solo leche	1 punto
	Ni leche ni otro producto lácteo	0 puntos
2- ¿Tomas zumo natural o fruta fresca para desayunar o a media mañana?	Un zumo natural (por ejemplo de naranja) y una pieza de fruta	2 puntos
	Un zumo natural o una pieza de fruta	1 punto
	Ni un zumo ni una pieza de fruta	0 puntos
3- ¿Tomas cereales, pan tostado o alguna otra fuente de hidratos de carbono (magdalenas, galletas, algo de bollería...) para desayunar?	Cereales (tipo muesli) y además pan (o bien magdalenas, galletas, etc.)	2 puntos
	Solo Cereales o solo pan (o bien magdalenas, galletas, etc.)	1 punto
	No incluyes hidratos de carbono en tu desayuno	0 puntos
4- ¿Incluyes proteínas en tu desayuno?	Huevos (revueltos, pasados por agua, en tortilla), o algún tipo de fiambre (jamón york, pechuga de pavo,...)	2 puntos
	No incluyes proteínas en el desayuno	0 puntos

5. En el recreo... ¿tomas bebidas azucaradas, tipo Coca-Cola, Fanta, etc.?	Sí las tomas	0 puntos
	No las sueles tomar casi nunca o nunca	1 punto
6. ¿Tomas un pincho, bocadillo o barrita energética en el recreo?	Sí tomas pincho, bocadillo o barrita	1 punto
	No tomas pincho, bocadillo o barrita	0 puntos
7. ¿Comes chucherías en el recreo? (gusanitos, gominolas, regalíz, etc.?)	No tomas chucherías	1 punto
	Sí tomas habitualmente chucherías	0 puntos
8. ¿Cuántas veces a la semana tomas "comida basura" (pizzas, hamburguesas, kebab,...)	Nunca tomas "comida basura"	3 puntos
	Una o dos veces por semana	1 punto
	Tres o más veces por semana	0 puntos
9. ¿Cuántas veces a la semana realizas algún tipo de actividad física?	Más de tres veces por semana	3 puntos
	Tres veces por semana	2 puntos
	Una o dos veces por semana	1 punto
	Solo realizas actividad física en las clases de Educación Física	0 puntos
10. ¿Cuántas veces te duchas a la semana?	A diario	3 puntos
	Al menos entre 4 y 5 veces por semana	2 puntos
	Entre dos y tres veces por semana	1 punto
	Menos de dos veces por semana	0 puntos
11. ¿Usas habitualmente desodorante en las axilas?	Sí lo utilizas	1 punto
	No lo utilizas	0 puntos
12. ¿Cuántas veces al día te cepillas los dientes?	Tres veces al día y además sueles utilizar hilo dental y/o colutorio	3 puntos
	Tres veces al día	2 puntos
	Dos veces al día	1 punto
	Sólo una vez al día	0 puntos
	Te cepillas los dientes sólo de vez en cuando	-1 punto
13. ¿Cómo estás sentado en clase y cuando estudias en casa...?	 <p>... te sientas correctamente en la silla, con la espalda recta</p>	2 puntos
	 <p>... te sientas habitualmente con la espalda doblada, más o menos así:</p>	1 punto
	... te "tiras" literalmente encima de la mesa o del pupitre	0 puntos





14. En tu lugar de estudio habitual en casa...	... utilizas siempre luz natural o bien un flexo, más otra lámpara en la habitación	1 punto
	... utilizas solo la lámpara del techo	0 puntos
	... está la televisión puesta en la misma habitación en la que estudias	-1 punto
15. ¿Cuántas horas duermes habitualmente entre semana?	Ocho o más horas	2 puntos
	Entre siete y ocho horas	1 punto
	Menos de siete horas	0 puntos
16. ¿Durante la semana, cuántas horas al día empleas en total entre mirar el teléfono móvil / la tablet / el ordenador para jugar o chatear / la consola de juegos / ver la televisión?	Entre 0 – 1 horas	3 puntos
	Entre 1 – 1,30 horas	2 puntos
	Entre 1,30 – 2 horas	1 punto
	Más de 2 horas	0 puntos
17. ¿Cómo te ves en el espejo?	Estás bastante contento/a contigo mismo/a	2 puntos
	Te aceptas como eres	1 punto
	No te gusta cómo eres	0 puntos
AÑADIR AQUÍ OTROS ITEMS...		

SESIÓN 2. CÓMO SON DE SALUDABLES TUS HÁBITOS Y LOS DE TUS COMPAÑEROS/COMPAÑERAS – PARTE II

- A partir de la encuesta diseñada el día anterior, el alumnado se distribuye por parejas y realiza la encuesta al alumnado del grupo (IMPORTANTE: Insistir en que contesten con sinceridad y no lo que crean que quedará mejor).
- En grupo se vacían los resultados de las encuestas y se analizan.
- Un grupo que se encarga de construir un "**Saludómetro**" de la clase.
- El *Saludómetro*: sobre una cartulina se hace un dibujo parecido a un termómetro y sobre el mismo marcar tres zonas:
 - » Zona verde (puntuación por encima de 20 puntos)
 - » Zona naranja (puntuación entre 11 y 20 puntos)
 - » Zona roja (puntuación entre 1 y 10 puntos)

Cada persona escribe su nombre en el *Saludómetro*, en la zona correspondiente a la puntuación media que haya obtenido. También se puede presentar el valor medio de la clase para cada uno de los hábitos analizado.

- Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario de clase" correspondiente a la sesión.

SESIONES 3 Y 4 (CÓMO SON DE SALUDABLES TUS HÁBITOS Y LOS DE TUS COMPAÑEROS/COMPAÑERAS – PARTE III / PARTE IV

- Se pide la colaboración del profesorado para pasar la encuesta al resto de alumnado del centro.
- Se realiza la tabulación de los resultados y se analizan
- Se realiza el *Saludómetro* del grupo del centro y se exponen los resultados obtenidos
- A partir de aquí, el objetivo del resto del trimestre será mejorar el *Saludómetro* del grupo de clase y del centro
- Cinco minutos finales para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente a la sesión

SESIONES 5, 6, 7 Y 8 CONVENCRIENDO A TUS COMPAÑEROS/COMPAÑERAS PARA CAMBIAR VUESTROS HÁBITOS

Por grupos, el alumnado tiene que pensar y hacer propuestas para mejorar los hábitos de salud del centro. Las propuestas pueden ser la elaboración de carteles divulgativos, vídeos cortos, artículos para la página web/ el blog de la asignatura... que promuevan hábitos de vida saludables. Algunos ejemplos podrían ser:

- Grabar un vídeo sobre alimentos saludables y alimentos que no lo son
- Realizar un tutorial de higiene bucodental
- Canción o podcast sobre higiene postural
- Tutorial sobre qué llevar en la mochila escolar
- Tutorial sobre estiramientos musculares
- Anuncio/rap sobre el abuso del teléfono móvil
- ...

El alumnado dispondrá de las sesiones 5, 6 y 7 para pensar sus propuestas, hacer un guión y llevarlas a cabo.

La sesión número 8 se dedicará a que cada grupo presente su propuesta al resto de la clase. Se escogen las tres mejores propuestas para el Congreso de la Salud.

Cinco minutos finales de cada sesión serán para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente.

SESIONES 9, 10, 11, 12 Y 13. CAMBIA TU CENTRO

En estas sesiones se propone utilizar los materiales incluidos en el CD "ESO por la Salud" para 1º de ESO. Existe un amplio abanico de actividades enfocadas a distintas materias. Por ejemplo, podrían utilizarse las actividades "Sentirse bien" (se trabajan hábitos saludables y otros que no lo son); "Repasando hábitos saludables" (se trabaja la alimentación); "Me miro en el espejo", "¿Qué es la belleza?" o "Cómo me valoro" (se trabajan la autoestima y el bienestar emocional).

Al comienzo de cada sesión, dar a cada grupo copias del "diario de clase". Dejar los cinco minutos finales de cada sesión para que cada grupo cubra la página del "diario" correspondiente.

SESIONES 14, 15, 16 Y 17. PREPARANDO EL CONGRESO DE LA SALUD

Estas sesiones se dedicarán a organizar el orden de intervención de los y las ponentes en el Congreso de la Salud, así como a realizar ensayos delante de los compañeros y compañeras de clase.

Un grupo de voluntarios y voluntarias se encargarán de hacer un cartel en el ordenador para anunciar el Congreso, imprimirlo, fotocopiarlo y distribuirlo por los tablones del centro escolar. También construirán un díptico con los títulos de las ponencias que se presentarán y "acreditaciones" para el alumnado participante.

Dar a cada grupo una copia del "diario de clase" y dejar los cinco minutos finales de cada sesión para que cubran la página.

SESIONES 18 Y 19. CONGRESO DE LA SALUD

Estas dos sesiones se dedicarán a planificar y organizar el Congreso de la Salud. Aquí se solicitará con la ayuda de Jefatura de Estudios para tratar de que asista alumnado de otros grupos de ESO (se tratará de hacer coincidir el Congreso con el final del curso académico)





SESIÓN 20 ANÁLISIS FINAL DE LA ASIGNATURA

Cada grupo revisará las páginas de su diario de clase y hará una valoración de la asignatura, las actividades que más les han gustado y las que menos, y esa información servirá al profesorado con vistas al siguiente curso.

CONGRESO DE SALUD

En esta parte del curso el alumnado de 1º ESO y de 2º ESO participan conjuntamente. El objetivo fundamental es dar a conocer al resto del centro todas las iniciativas, trabajos y experiencias, que de forma interdisciplinar, se han ido realizando desde la asignatura. Debe permitir al alumnado hablar durante un breve espacio de tiempo de un contenido que ha estado trabajando durante el curso en el que son "grupo experto".

Para esa jornada es necesario un salón de actos o un aula grande, cada alumno o alumna irá identificado como una acreditación como "ponente". La exposición de los temas y organización del evento requiere de un trabajo previo durante las últimas semanas, que supondrá el desarrollo de sus competencias clave mediante la puesta en práctica de los aprendizajes adquiridos. La visualización por la comunidad educativa del trabajo desarrollado es importante y permitirá al alumnado adquirir un compromiso con el cambio de hábitos, y el desarrollo de la responsabilidad personal y social.

De cada unidad de 1º y 2º de la ESO habrá, al menos, una ponencia (hay que ajustar bien el número de ponencias y el tiempo. Todo el alumnado debe participar al menos una vez. En cada unidad ya se ha ido decidiendo el alumnado y los contenidos de las ponencias.

Es muy importante la implicación del equipo directivo y el profesorado del centro en la realización de esta jornada, que supone una apuesta del centro educativo por la salud de su alumnado.

Esta jornada supone una oportunidad de apertura del centro a toda la comunidad educativa, haciéndola partícipe de los principios y valores educativos del centro e implicándola en los mismos.

Estructura del Congreso con un tiempo estimado de una hora y media máximo:

PARTES DEL CONGRESO	PERSONAS ENCARGADAS	CONTENIDOS	TIEMPO ESTIMADO	RECURSOS
APERTURA	Profesorado, equipo directivo	Breve introducción, esquema del congreso	2-3 minutos máximo	Micrófono, música
PONENCIAS (1ª parte)	Alumnado de 1º y 2º ESO	Cada grupo se especializa en uno o dos contenidos.	4-5 minutos por grupo, máximo 25 minutos	Presentaciones power point, vídeos, micrófono, otros
PAUSA	Profesorado		10 minutos	
INVITADO ESTRELLA	Invitado o invitada que hable de un tema relevante, que interese al alumnado	Los que se determinen	10-15 minutos máximo	Presentaciones power point, vídeos, micrófono, otros
PAUSA	Profesorado		10 minutos	

¿CÓMO LO QUEREMOS TRABAJAR?

PONENCIAS (2ª parte)	Alumnado de 1º y 2º ESO	Cada grupo se especializa en uno o dos contenidos	4-5 minutos por grupo, máximo 25 minutos	Presentaciones power point, vídeos, micrófono, otros.
PARTE FINAL	Alumnado de 1º y 2º ESO	REFLEXIONES: un producto final resumen, vídeo, canción (a elegir)	5 minutos	Canción, vídeo, producto final de todo el curso, etc. (a elegir)
FIN DEL CONGRESO	Profesorado	CONCLUSIONES	2-3 minutos	Música

EJEMPLO DE CONGRESO DE LA SALUD:

APERTURA	Profesorado de la asignatura	2 minutos	Presentar el esquema del congreso
PONENCIAS (1ª PARTE)	Unidad Desafío Urriellu (1º ESO)	4 minutos	Vídeo asesor del desayuno saludable
	Unidad Recreos saludables (2º ESO)	5 minutos	Presentación actividades realizadas
	Unidad Cambia tu centro II (2º ESO)	4 minutos	Vídeo vacuna prevención
	Unidad Actuando por la salud (1º ESO)	3 minutos	Teatro de sombras (vídeo)
	Unidad Recreos saludables (2º ESO)	5 minutos	Sketch sobre acoso escolar
TIEMPO DE DESCANSO: MÁXIMO 10 MINUTOS			
PONENCIA DE UN EXPERTO (INVITADO ESTRELLA)	Contenido a elegir	Máximo 10-15 minutos	Elegir un contenido relevante para el alumnado del instituto
TIEMPO DE DESCANSO: MÁXIMO 10 MINUTOS			
PONENCIAS (2ª PARTE)	Unidad Camino Santiago (2º ESO)	4 minutos	Etapas del Camino del Norte
	Unidad Cambia tu centro (I) (1º ESO)	3 minutos	Vídeo hábitos saludables
	Unidad Actuando por la salud (1º ESO)	4 minutos	Travelling primeros auxilios
	Unidad Desafío Urriellu	4 minutos	Carrera solidaria
	Unidad Recreos saludables	5 minutos	Campeonatos y exhibiciones (vídeo)
PARTE FINAL	Vídeo-resumen de todas las unidades (los mejores momentos y tomas falsas) máximo 4 minutos		
CLAUSURA	Discurso de cierre y música o vídeo para acabar la jornada		



Estilo de vida

SALUDABLE
**¿CÓMO LO
QUEREMOS EVALUAR?**





¿CÓMO LO QUEREMOS EVALUAR?

MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

- Diario de clase
- Rúbrica del producto final
- Rúbrica de trabajo escrito
- Rúbrica trabajo en equipo
- Rúbrica de presentación oral

DIARIO DE CLASE

UNIDAD: DESAFÍO URRIELLU	
1. Dirección	
2. Secretaría	
3. Creación	
4. Comunicación	
5. Evaluador/a	

EVALUACIÓN FINAL DE HOY / EQUIPO

TAREAS REALIZADAS	EVALUACIÓN				
	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	MUY BAJO
1					
CONTIBUCIONES INDIVIDUALES	EVALUACIÓN				
	MUY ALTO	ALTO	MEDIO	BAJO	MUY BAJO
1					
2					
3					
4					

FECHA

RÚBRICA DEL PRODUCTO FINAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE ADQUISICIÓN			
	ALTO (5 /4)	MEDIO (3)	BAJO (2)	MUY BAJO (1)
CALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> Calidad final del producto muy alta Product final terminado y adecuado Contiene elementos muy interesantes 	<ul style="list-style-type: none"> Calidad alta del producto final Producto final casi terminado y adecuado Contiene elementos adecuados 	<ul style="list-style-type: none"> Calidad final del producto es baja Producto final terminado pero no adecuado Contenidos pobres o muy básicos 	<ul style="list-style-type: none"> Producto final de baja calidad Producto final incompleto No contiene elementos esenciales
REQUISITOS	<ul style="list-style-type: none"> Se han conseguido todos los requisitos que se pedían 	<ul style="list-style-type: none"> Se han conseguido casi todos los requisitos 	<ul style="list-style-type: none"> Se han conseguido la mitad de los requisitos 	<ul style="list-style-type: none"> Sólo se han conseguido uno o dos requisitos
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> El producto final abarca todos los contenidos son detalle y profundidad Organización muy bien estructurada y es relevante 	<ul style="list-style-type: none"> El producto final incluye información esencial sobre el contenido a trabajar Información importante y estructurada 	<ul style="list-style-type: none"> El producto final incluye parte de la información sobre el contenido No es información relevante pero está bien organizada 	<ul style="list-style-type: none"> El producto final incluye algo de información sobre el contenido a trabajar No hay organización
CREATIVIDAD	<ul style="list-style-type: none"> Ideas muy creativas Muestra gran cantidad de pensamientos creatives Muestra un gran esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> Ideas creativas Pensamiento original Muestra gran esfuerzo 	<ul style="list-style-type: none"> Ideas poco creativas Muestra algo de pensamiento creativo Esfuerzo limitado 	<ul style="list-style-type: none"> No es creativo No es original Falta esfuerzo





RÚBRICA DE TRABAJO ESCRITO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE ADQUISICIÓN			
	ALTO (5 /4)	MEDIO(3)	BAJO (2)	MUY BAJO (1)
COHERENCIA Y COHESIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Texto perfectamente dividido en párrafos. Frases bien enlazadas. Texto fácil de seguir 	<ul style="list-style-type: none"> • El texto tiene sentido y se ajusta a lo que se pidió, aunque contiene algunos errores de estructura. La división en párrafos no es siempre adecuada y/o le falta enlazar unos con otros 	<ul style="list-style-type: none"> • El texto presenta problemas importantes en la estructura que hace que sea difícil comprenderlo. No hay una organización en párrafos ni están enlazadas las ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • El texto no tiene coherencia y carece de una buena estructura. No hay párrafos ni conexiones entre las diferentes ideas
ORTOGRAFÍA, USO ADECUADO DE ESTRUCTURAS	<ul style="list-style-type: none"> • No hay errores de ortografía, la puntuación es correcta y los márgenes adecuados y una presentación muy cuidada • Buen uso de tiempos verbales, adjetivos y adverbios • Buen uso de oraciones complejas 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna comete algunos errores de ortografía pero no son muy importantes. Hay algunos errores de puntuación. Cuida la presentación y los márgenes • Buen uso gramatical • Se pueden ver algunas oraciones complejas 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna comete algunos errores de ortografía importantes. Tiene problemas con la puntuación. No presta mucha atención a los márgenes ni a la presentación • Bastantes problemas con la gramática • No sabe utilizar oraciones complejas 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna comete muchos errores de ortografía y son muy graves. No sabe ni utiliza bien la puntuación. No cuida los aspectos básicos de presentación de un texto • No hay un buen uso gramatical • No aparecen oraciones complejas

<p>USO DEL VOCABULARIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna utiliza un amplio abanico de vocabulario relacionado con el contenido con un importante número de sinónimos. • El vocabulario es completamente adecuado al contenido y a la situación 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna usa vocabulario adecuado e intenta no repetirlo. • Utiliza las palabras adecuadas en función a lo que se le pide y utiliza el registro correcto 	<ul style="list-style-type: none"> • Vocabulario bastante básico y repite con frecuencia las mismas palabras y expresiones. • Problemas con el registro, no es adecuado o no tiene en cuenta a quién va dirigido 	<ul style="list-style-type: none"> • Vocabulario muy pobre y muchas repeticiones, uso de las mismas expresiones todo el tiempo. • No se tiene en cuenta a quienes va dirigido
<p>CONTENIDO Y CREATIVIDAD</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El mensaje es claro y relevante y cubre todos los aspectos relacionados con el contenido. • Se ve claramente un buen uso de creatividad e imaginación. • El alumno o alumna utiliza un estilo de escribir personal 	<ul style="list-style-type: none"> • El texto responde al objetivo principal e incluye información relevante y detalles interesantes. • Hay algunos detalles que muestran parte de una forma de escribir personal y uso creativo de la selección de ideas 	<ul style="list-style-type: none"> • Información insuficiente, y carece de detalles o de un uso personal de la escritura • No hay ninguna idea original 	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido muy poco relevante. • No hay originalidad ni señales de haber intentado hacer algo propio





RÚBRICA TRABAJO EN EQUIPO

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE ADQUISICIÓN			
	ALTO (5 /4)	MEDIO (3)	BAJO (2)	MUY BAJO (1)
CONTRIBUCIONES	<ul style="list-style-type: none"> Participa siempre Tiene ideas creativas Contribuye activamente con criterio y opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> Participa a menudo Da buenas ideas Contribuye con conocimiento y opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> Participa algunas veces Da ideas Raramente contribuye con ideas y opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> A penas participa Nunca da ideas, opiniones ni aporta conocimiento
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	<ul style="list-style-type: none"> Identifica problemas de manera instantánea Busca soluciones de forma activa Siempre sugiere soluciones a los problemas 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica fácilmente problemas Intenta buscar soluciones Busca soluciones frecuentemente 	<ul style="list-style-type: none"> Dificultades para identificar problemas Pocas veces busca soluciones o da una opinión 	<ul style="list-style-type: none"> Nunca identifica problemas Casi nunca ayuda a los compañeros y compañeras a buscar soluciones
ACTITUD Y COM-PORTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> Escucha con respeto a todos sus compañeros y compañeras Muestra sensibilidad hacia los sentimientos y necesidades de aprendizaje de sus compañeros y compañeras Siempre habla con amabilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Casi siempre escucha a todos los compañeros y compañeras Muestra comprensión hacia sus compañeros Casi siempre habla de forma amable 	<ul style="list-style-type: none"> Dificultades para escuchar a los compañeros y compañeras A veces discute con los compañeros A veces dice cosas negativas sobre el Proyecto 	<ul style="list-style-type: none"> Nunca escucha a los compañeros y compañeras Discute muchas veces con los compañeros y compañeras Dice cosas negativas del Proyecto y de los compañeros y compañeras

TRABAJO CON COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS	<ul style="list-style-type: none"> • Da estabilidad al grupo • Muy buen organizador u organizadora • Soluciona las dudas de los diferentes roles del equipo • Siempre hace el trabajo asignado • Siempre anima a los compañeros y compañeras 	<ul style="list-style-type: none"> • Anima a sus compañeros y compañeras • Buen organizador u organizadora • Soluciona algunas dudas sobre los roles del equipo • A menudo finaliza las tareas asignadas • Motiva a los y las demás frecuentemente 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda a sus compañeros y compañeras • Necesita ayuda para organizarse • Tiene dudas sobre los roles grupales • Pocas veces finaliza las tareas asignadas • Rara vez anima a los compañeros y compañeras 	<ul style="list-style-type: none"> • No ayuda con el trabajo grupal • No hace su rol asignado • Nunca hace las tareas asignadas • Nunca anima a las demás personas
--	---	---	---	--

RÚBRICA DE PRESENTACIÓN ORAL

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	NIVEL DE ADQUISICIÓN			
	ALTO (5 /4)	MEDIO (3)	BAJO (2)	MUY BAJO (1)
ESTRUCTURAS Y VOCABULARIO	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de estructuras variadas y vocabulario específico relacionado con el contenido. Muy pocos fallos. • En el caso de existir errores no afectan a la comunicación del contenido. • Se da cuenta de sus propios errores y los corrige. 	<ul style="list-style-type: none"> • En algunas ocasiones las estructuras y el vocabulario son muy simples, pero la información se transmite adecuadamente. • En ocasiones el alumno o alumna duda y comete errores y no siempre se da cuenta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estructuras y vocabulario bastante limitados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estructuras y vocabulario muy limitados. Errores muy básicos que impiden que la información llegue correctamente. • El alumno o alumna nunca se da cuenta de los errores.





<p>FLUIDEZ Y DESTREZAS COMUNICATIVAS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fluidez en la exposición y el alumno o alumna muestra seguridad a la hora de hablar. • Uso adecuado del Lengua Castellana y Literatura Lenguaje corporal y contacto visual con la audiencia. • Si hay interacción respeta los turnos 	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición fluida, aunque a veces hay signos de inseguridad. • Uso del Lengua Castellana y Literatura y Lenguaje corporal y contacto visual bastante adecuado. • Casi siempre respeta los turnos si hay interacción. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna muestra bastante inseguridad y poca fluidez por lo que cuesta que la información llegue a la audiencia. Pausas constantes. • A menudo el alumno o alumna se pierde y tiene dificultades para continuar. No hay fluidez en la exposición y repite de manera constante algunas frases. • Si hay interacción no respeta los turnos e interrumpe a los y las demás. 	<ul style="list-style-type: none"> • El alumno o alumna lee en vez de hablar y exponer. • No hay contacto visual ni uso del Lengua Castellana y Literatura y Lenguaje corporal. • No respeta los turnos ni participa.
<p>VOCALIZACIÓN Y ENTONACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vocalización y entonación correctas. Pausas acertadas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos problemas a la hora de vocalizar o en la entonación y las pausas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Discurso improvisado sin cuidar la vocalización ni la entonación. Monótono. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muchas dificultades para entender la información debido a la falta de preparación.

<p>CONTENIDO Y CÓMO SE PRESENTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido bien seleccionado y relevante. Perfectamente organizado utilizando muchos nexos de unión. • Es muy evidente que ha habido una selección previa de ideas. Las ideas y las conclusiones están perfectamente presentadas • El alumno o alumna utiliza muchos recursos para reforzar su discurso y mantener la atención de la audiencia. Tiempo muy bien ajustado. 	<ul style="list-style-type: none"> • En general el contenido es adecuado a lo que se pedía. • Selección de información bastante adecuada, en general corresponde a lo que se pedía. Las ideas y las conclusiones están bien presentadas pero no han conseguido enlazar unos apartados con otros. • Recursos bastante bien utilizados para reforzar su discurso y se esfuerza por mantener la atención de la audiencia. Buen uso del tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • El contenido encaja solo en parte con lo que se pedía. La organización y los enlaces entre ideas son confusos o poco acertados. No ha habido una buena búsqueda previa. Las conclusiones no están claras ni se presentan correctamente. • Recursos muy limitados. • Muchas dificultades para mantener la atención de la audiencia y uso poco adecuado del tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • El contenido no coincide con lo que se pedía o es muy pobre. • No hay conexión de ideas no coherencia entre las cosas que se dicen. • La audiencia enseguida pierde el interés. • No hay buena gestión del tiempo. • No hay recursos para reforzar las ideas
--	--	--	---	--





ANEXO I: TEST DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

<http://www.e-encuesta.com/answer?testid=ZT0MBIIE3rQ=>

<http://www.psicoactiva.com/tests/inteligencias-multiples/test-inteligencias-multiples.htm>

ANEXO II: APRENDIZAJE COOPERATIVO

II. I. DINÁMICAS DE EQUIPO

Para conseguir que un equipo funcione bien ha de estar muy cohesionado, por eso los profesores y profesoras necesitamos ir creando un clima adecuado de cooperación, ayuda mutua, solidaridad... Para ello es necesario implementar dinámicas de cohesión de equipo.

DINÁMICAS PARA FAVORECER EL CONOCIMIENTO MUTUO

1.1. Puzzles de adivinanzas, versos o refranes

La actividad se realiza durante los primeros días de curso. Es una dinámica de grupos que tiene como finalidad que los y las estudiantes se conozcan, se relacionen y vayan adquiriendo confianza entre sí.

Una vez iniciada la sesión, se le da a cada estudiante una parte de la adivinanza, verso o refrán. El número de partes debe oscilar entre dos y cuatro. La actividad consiste en buscar por la clase a compañeros y compañeras que tienen la parte o partes para completar el texto. Se sentarán juntos y juntas, hablarán entre sí y se harán unas preguntas de conocimiento mutuo. Finalmente cada grupo leerá su texto completo y se presentarán mutuamente, dando datos sobre su nombre, edad, aficiones, etc.

1.2. El blanco y la diana

Los y las estudiantes formaron equipos. Esta dinámica se puede realizar en alguna de las primeras sesiones de trabajo en equipo, para explicarse cómo son y conocerse mejor.

En una cartulina grande se dibujan una serie de círculos concéntricos (el "blanco") (en tantos como aspectos de su vida personal y manera de ser que quieran poner en común, desde su nombre hasta cuál es la asignatura que les gusta más y la que les gusta menos, pasando por su afición preferida y su manía más acentuada, su mejor cualidad y su peor defecto, etc.), y se dividen en tantas partes como miembros tenga su equipo de base (cuatro o cinco).

En una de las cuatro o cinco partes del círculo central (la "diana") cada persona escribe su nombre; en la parte del círculo que viene a continuación, su mejor cualidad y su peor defecto; en la siguiente, su principal afición y su principal manía, etc.

Al final han de observar lo que han escrito y ponerse de acuerdo sobre los aspectos que tienen en común y, a partir de ahí, buscar un nombre que identifique a su equipo.

DINÁMICAS PARA VALORAR LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR EN EQUIPO

El equipo de Manuel

El objetivo de esta dinámica es descubrir que el trabajo en grupo genera más ideas que el trabajo individual.

Desarrollo de la actividad

1. Lectura del caso “El equipo de Manuel”

Manuel está harto de hacer trabajo en grupo. Dice que él trabaja mejor solo. Cuando trabaja en equipo considera que pierde el tiempo. Además no está nada contento con su equipo. Rosa no hace nada y se aprovecha del trabajo de los otros y las otras. Juan habla mucho, no respeta el turno de palabra y no escucha a los demás. Ramón intenta imponer sus ideas y siempre se tiene que hacer lo que él dice. María, por otro lado, no dice nunca nada, se pasa todo el rato escuchando al resto del equipo y si no se le pide expresamente no participa. En definitiva, Manuel ha decidido hacer solo los trabajos de la clase de ahora en adelante.

2. Comentario

Después de que cada uno ha leído el caso, se puede mantener una conversación con todo el grupo clase, explicando si se han encontrado con algún caso parecido, en su experiencia anterior en el momento de hacer algún trabajo en equipo, en el instituto o en la escuela de primaria, si han conocido casos parecidos al de Juan, Rosa, María o Manuel, etc.

El profesor o profesora que dinamiza la actividad puede acabar este intercambio de impresiones con éste comentario:

“Seguramente el problema de este equipo es que no saben trabajar en grupo de forma cooperativa, simplemente, que el equipo no ha sabido organizarse a la hora de trabajar. En cambio si el equipo está bien organizado se pueden adquirir muchas ventajas. Con lo que haremos ahora vamos a intentar descubrir las ventajas del trabajo en equipo”.

Ejercicios sobre el caso del equipo de Manuel

Los alumnos y alumnas tienen un folio dividido en tres apartados (A, B y C) (Figura 21). En el apartado A, individualmente, tienen que escribir las ventajas que consideren que – a pesar de lo que dice Manuel- tiene el trabajo en equipo: las razones a favor del trabajo en equipo.

A continuación, los alumnos y alumnas se reúnen en equipos de cuatro o cinco miembros y ponen en común las respuestas personales que han escrito en el apartado A. En una primera vuelta, cada estudiante va diciendo una ventaja –solo una- y un miembro del equipo (que hace de secretario o secretaria) las va anotando en una hoja aparte. Se dan tantas vueltas como haga falta hasta que todos los miembros del equipo hayan podido decir las ventajas que habían escrito inicialmente en el apartado A de su plantilla. Si una ventaja que había anotado alguien ya la ha dicho otro compañero o compañera, evidentemente no se anota en ésta hoja, en la cual quedan recogidas todas las ventajas que han aportado entre todos los miembros del equipo. Después cada alumno o alumna escribe en el apartado B de la plantilla, las ventajas nuevas que él o ella no había escrito antes en el apartado A de su plantilla.

Finalmente, los equipos de toda la clase ponen en común las respuestas de cada equipo. En una primera vuelta, se dice una de las ventajas –solo una- que ha anotado cada equipo, y se dan tantas vueltas como haga falta hasta que hayan salido todas las razones a favor del trabajo en equipo. Otro alumno o alumna hace de “secretario general” y va anotando en la pizarra las razones que han encontrado entre todos los equipos. Después de esto, cada estudiante anota en el apartado C de su plantilla las ventajas de la lista general que el no había escrito en los apartados A y B.

4. Conclusiones

El profesor o profesora que dirige la actividad pide que levanten la mano todos los alumnos y alumnas que han escrito alguna ventaja en los apartados B y C de su plantilla. Difícilmente habrá alguien que en el apartado A de su plantilla ya haya anotado todas las ventajas de la lista final. Si no es así, señal que han aprendido alguna cosa de los compañeros y compañeras de su equipo o de los otros equipos, ya que juntos han descubierto más ventajas de las que habrían encontrado ellos solos y solas.

Ésta es una de las grandes ventajas del trabajo en equipo (que quizás no había salido en la lista general...): genera más ideas que el trabajo individual.





2.2. Mis profesiones favoritas

El objetivo de esta actividad es descubrir que en la mayoría de profesiones el trabajo en equipo es muy importante porque, de hecho, se trata de profesiones en las cuales trabajan juntas diferentes personas que hacen tareas complementarias, que se necesitan mutuamente, o bien tareas que, por si mismas, requieren que trabajen juntas diferentes personas porque una sola no podría hacerla o tardaría mucho.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Cada alumno/alumna que participa en la actividad piensa tres profesiones que le gustaría – o no le desagradaría del todo- poder ejercer en el futuro. Entre los y las participantes tienen que analizar cuantas más profesiones mejor, sin que haya ninguna de repetida. Para ello cada alumno/alumna piensa tres, dice en voz alta la que ha escogido en primer lugar, y, si ya la ha dicho otra persona antes, dice la segunda, o la tercera, que había apuntado.

Una vez el alumando conoce la profesión que les ha tocado analizar responden a las siguientes preguntas:

¿En qué consiste ésta profesión? Enumera unas cuantas tareas (cuatro o cinco) que hacen las personas que ejercen esta profesión.

¿Para hacer la mayoría de estas tareas, las personas que ejercen esta profesión necesitan la colaboración de alguna otra persona del mismo oficio o bien de un oficio parecido o complementario? SÍ/NO

¿Quiénes ejercen esta profesión, es mejor que sepan trabajar en equipo? SÍ/NO

¿Alguien os ha enseñado, en la escuela o en el instituto, hasta ahora, de una manera sistemática, a trabajar en equipo? SI/NO

Después los participantes se agrupan en equipos de cinco o seis miembros cada uno, y ponen en común este pequeño análisis de la profesión que han hecho cada persona.

A continuación se ponen en común los totales de cada equipo, para saber, de todas las profesiones analizadas:

¿Cuántas hay que, para ejercerlas, se necesita trabajar en equipo, y cuántas no?

¿Cuántas hay que, para ejercerlas, es muy importante saber trabajar en equipo?

¿Cuántos alumnos/alumnas hay en la clase que consideren que, en la escuela o el instituto, les han enseñado de forma sistemática a trabajar en equipo, y cuantos hay que consideren que no?

A partir de aquí se hacen las valoraciones pertinentes, para descubrir la importancia del trabajo en equipo y la necesidad de que se les enseñe a trabajar de esta manera.

PROFESIÓN	TAREAS PROPIAS DE LA PROFESIÓN	¿ESTAS TAREAS SE TIENEN QUE HACER EN EQUIPO?		¿ES IMPORTANTE QUE SEPAMOS TRABAJAR EN EQUIPO?		¿OS HAN ENSEÑADO A TRABAJAR EN EQUIPO, EN LA ESCUELA O EL INSTITUTO?	
		SÍ	NO	SÍ	NO	SÍ	NO
TOTAL :							

II.II. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS COOPERATIVAS EN LA SECUENCIA DE ACTUACIONES DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA

Al inicio de la unidad didáctica

- 1.1. Activación de ideas previas:
 - Folio Giratorio
 - El Juego de las Palabras
- 1.2. Presentación de los objetivos y contenidos:
 - Parada de Tres Minutos
 - Podio Cooperativo

Durante la unidad

- 2.1. Transmisión de conocimientos
 - Parada de Tres Minutos
 - Parejas de toma de apunte
 - Lectura compartida
- 2.2. Planificación y ejecución de tareas
 - 1-2-4
 - Lápices al centro
 - Placemat consensus
- 2.3 Corrección de actividades
 - El Número
 - "Uno por Todos"

Al final de la unidad didáctica

- 3.1. Actividades de recapitulación y síntesis
 - "Los Cuatro Sabios"
 - Mapa conceptual a cuatro bandas
 - La sustancia

FOLIO GIRATORIO

1. El profesora o profesora encarga una tarea a los equipos de base (una lista de palabras, la redacción de un cuento, las cosas que saben de un determinado tema para conocer sus ideas iniciales, una frase que resuma una idea fundamental del texto que han leído o del tema que han estudiado, etc.).
2. Un miembro del equipo empieza a escribir su parte en un folio "giratorio" y lo pasa al que tiene a su lado siguiendo la dirección de las agujas del reloj, para que escriba su parte de la tarea en el folio. Y así sucesivamente hasta que todos los miembros del equipo han participado en la tarea.
3. Cuando un miembro del equipo escribe su parte, el resto han de prestar atención, ayudar, corregir..., puesto que todos y todas son responsables de la producción del equipo (no sólo de su parte...).

EL JUEGO DE LAS PALABRAS

1. El profesor o la profesora escriben en la pizarra unas cuantas palabras-clave sobre el tema que están trabajando o ya han terminado de trabajar.
2. En cada uno de los equipos de base cada estudiante debe formular una frase con estas palabras, o expresar la idea que hay "detrás" de estas palabras.
3. Las palabras-clave pueden ser las mismas para todos los equipos, o cada equipo de base puede tener una lista de palabras-clave distinta.





4. Las frases o las ideas construidas con las palabras-clave de cada equipo, que se ponen en común, representan una síntesis de todo el tema trabajado.

PARADA DE TRES MINUTOS

1. Dentro de una exposición, el o la docente introduce pequeñas paradas de tres minutos, en las que los equipos:
 - tratan de resumir verbalmente los contenidos explicados hasta el momento
 - redactan dos preguntas sobre esa parte del material.
2. Una vez transcurridos los tres minutos, cada equipo plantea una de sus preguntas al resto de los equipos. Si una pregunta –u otra muy parecida- ya ha sido planteada por otro equipo, formulan la otra.
3. Cuando ya se han planteado todas las preguntas, el profesor o profesora prosigue la explicación, hasta que haga una nueva parada de tres minutos.

PODIO COOPERATIVO

1. El profesor o profesora agrupa al alumnado en equipos heterogéneos. Tras una explicación/lectura/proyección, el o la docente pide al alumnado que piense en las cosas que les han parecido más importantes.
2. Cada alumno o alumna reflexiona de forma individual.
3. Los alumnos contrastan en equipo sus opiniones para elegir las tres ideas más importantes.

PAREJAS DE TOMAS DE APUNTES

1. El o la docente agrupa al alumnado en parejas heterogéneas.
2. Expone los contenidos y cada 15 o 20 minutos realiza paradas para que los alumnos y alumnas comparen sus apuntes: el alumnado A resume sus notas para B y viceversa. Cada alumno o alumna debe tomar algo de las notas de su compañero o compañera para mejorar las propias.
3. El profesor o profesora reanuda la exposición hasta la próxima parada.

LECTURA COMPARTIDA

1. En el momento de leer un texto, un miembro del equipo lee el primer párrafo. El resto deben prestar atención, puesto que quien viene a continuación (siguiendo, por ejemplo, el sentido de las agujas del reloj), después de que su compañero o compañera haya leído el primer párrafo, deberá explicar lo que éste acaba de leer, o deberá hacer un resumen, y los otros y las otras dos deben decir si es correcto o no, si están o no de acuerdo con lo que ha dicho el segundo.
2. El o la estudiante que viene a continuación (la segunda persona) –quien que ha hecho el resumen del primer párrafo– leerá seguidamente el segundo párrafo, y el siguiente (el tercero) deberá hacer un resumen del mismo, mientras que los otros y la otras dos (la cuarta persona y la primera) deberán decir si el resumen es correcto o no.
3. Y así sucesivamente, hasta que se haya leído todo el texto.
4. Si en el texto aparece una expresión o una palabra que nadie del equipo sabe qué significa, ni tan solo después de haber consultado el diccionario, el portavoz o la portavoz del equipo lo comunica al profesor o profesora, quien pide a los demás equipos –que también están leyendo el mismo texto– si hay alguien que lo sepa y les puede ayudar. Si es así, se explica en voz alta y revela, además, cómo han descubierto el sentido de aquella palabra o expresión.

1-2-4

1. El profesor o profesora plantea una pregunta o una cuestión a todo el grupo, por ejemplo, para comprobar hasta qué punto han entendido la explicación que acaba de hacerles, o bien para practicar algo que les acaba de explicar.
2. El o la docente facilita a cada participante una plantilla, con tres recuadros (uno para la "situación 1"; otro para la "situación 2"; y otro para la "situación 4"), para que anoten en ella las sucesivas respuestas.
3. Dentro de un equipo, primero cada uno ("situación 1") piensa cuál es la respuesta correcta a la pregunta que ha planteado el maestro o la maestra, y la anota en el primer recuadro. En segundo lugar, se ponen de dos en dos ("situación 2"), intercambian sus respuestas y las comentan, y de dos hacen una, y la anotan, cada uno o una, en el segundo recuadro. En tercer lugar, todo el equipo ("situación 4"), después de haberse enseñado las respuestas dadas por las dos «parejas» del equipo, han de componer entre todos y todas la respuesta más adecuada a la pregunta que se les ha planteado.

LÁPICES AL CENTRO

1. El profesor o profesora da a cada equipo una hoja con tantas preguntas o ejercicios sobre el tema que trabajan en la clase como miembros tiene el equipo de base (generalmente cuatro).
2. Cada estudiante debe hacerse cargo de una pregunta o ejercicio (debe leerlo en voz alta, debe asegurarse de que todos sus compañeros y compañeras aportan información y expresan su opinión y comprobar que todos saben y entienden la respuesta consensuada).
3. Se determina el orden de los ejercicios. Cuando un o una estudiante lee en voz alta "su" pregunta o ejercicio y entre todos hablan de cómo se hace y deciden cuál es la respuesta correcta, los lápices de todo el alumando se colocan en el centro de la mesa para indicar que en aquellos momentos sólo se puede hablar y escuchar y no se puede escribir.
4. Cuando todos y todas tienen claro lo que hay que hacer o responder en aquel ejercicio, cada uno coge su lápiz y escribe o hace en su cuaderno el ejercicio en cuestión. En este momento, no se puede hablar, sólo escribir.

EL FOLIO DEL CONSENSO

1. El profesor o profesora plantea una pregunta relativa a los contenidos que se responde a través de una lista o relación de elementos.
2. Los alumnos o alumnas escriben su respuesta de forma individual en el anverso de un cuarto de folio.
3. Los equipos contrastan las respuestas de sus miembros para construir una lista común, considerando consenso aquellos elementos que aparecen, al menos, en las listas de tres alumnos y alumnas.
4. Los alumnos y alumnas escriben la lista consensuada en el reverso del folio.
5. El o la docente recoge los folios y pide a algunos alumnos y alumnas al azar que compartan la respuesta de su equipo.

EL NÚMERO

1. El profesor o profesora pone una tarea (responder unas preguntas, resolver unos problemas, etc.) a toda la clase. Cada participante, en su equipo de base, deben hacer la tarea, utilizando alguna de las estructuras básicas, y asegurándose al máximo posible que todos sus miembros saben hacerla correctamente.
2. Cada estudiante de la clase tiene un número (por ejemplo, el que le corresponda por orden alfabético).
3. Una vez agotado el tiempo destinado a resolver la tarea, cada docente extrae un número al azar de una bolsa en la que hay tantos números como alumnos y alumnas.





4. El alumno o la alumna que tiene el número que ha salido, debe explicar delante de toda la clase la tarea que han realizado. Si lo hace correctamente, recibe la felicitación (el aplauso) del resto de los equipos y su equipo de base obtiene una recompensa (una «estrella», un punto, etc.) que más adelante se puede intercambiar por algún premio.
5. En este caso, solo a un o una estudiante de un solo equipo puede que le toque salir delante del resto. Si hay más tiempo, se puede escoger otro número, para que salga una u otro estudiante (siempre que forme parte de otro equipo).

“UNO POR TODOS”

1. Una vez que los estudiantes han terminado la actividad (los ejercicios, los problemas, las preguntas...) que han realizado en equipo –que pueden haber realizado utilizando alguna de las estructuras cooperativas básicas- el profesor o la profesora recoge, al azar, una libreta o cuaderno de ejercicios de un miembro del equipo, lo corrige, y la calificación obtenida es la misma para todos los miembros del equipo (evalúa la producción de *uno* (un alumno/a) *por todos* (el conjunto del equipo)).
2. A la hora de evaluar, el profesor o profesora se fija en el contenido de las respuestas (no en la forma como han sido presentadas en el cuaderno que ha utilizado para evaluar al grupo, el resultado de la cual, en todo caso, se atribuye al “dueño” de la libreta y único responsable de cómo ha “presentado” los distintos ejercicios en su cuaderno).

“LOS CUATRO SABIOS”

1. El profesor o profesora selecciona cuatro participantes del grupo que dominen un determinado tema, habilidad o procedimiento (que sean “sabios” en una determinada cosa). Se les pide que se preparen bien, puesto que deberán enseñar lo que saben a sus compañeros y compañeras de todo el grupo.
2. Un día se organiza una sesión, durante la cual los alumnos y las alumnas (excepto quien ejerce el papel de “sabio”) se distribuirán en equipos esporádicos de cuatro miembros cada uno.
3. En la primera fase de la sesión cada miembro de cada equipo deberá acudir a uno o una de los “4 sabios” para que, juntamente con los y las componentes de los otros equipos que han acudido al mismo “sabio”, éste les explique o les enseñe lo que sabe.
4. Después, en la segunda fase de la sesión, cada alumno regresa a su equipo de origen, y cada uno deberá explicar o enseñar al resto de sus compañeros o compañeras del equipo lo que los respectivos “sabios” les han enseñado. De esta manera, en cada equipo de base se intercambian lo que cada uno, por separado, ha aprendido del “sabio” correspondiente.

MAPA CONCEPTUAL A CUATRO BANDAS

1. Al acabar un tema, como síntesis final cada equipo puede elaborar un mapa conceptual o un esquema que resuma todo lo que se ha trabajado en clase sobre el tema en cuestión.
2. El profesor o profesora guiará a los y las estudiantes a la hora de decidir conjuntamente qué apartados deberán incluirse en el mapa o esquema.
3. Dentro de cada equipo se repartirán las distintas partes del mapa o esquema entre los y las componentes del equipo, de modo que cada estudiante deberá traer pensado de su casa (o hará en clase de forma individual o por parejas) la parte que le ha tocado.
4. Después pondrán en común la parte que ha preparado cada estudiante, repasarán la coherencia del mapa o del esquema que resulte y, si es necesario, lo retocarán antes de darlo por bueno y hacer una copia para cada uno y una, que le servirá como material de estudio.

LA SUSTANCIA

1. El profesor o profesora invita a cada estudiante de un equipo a escribir una frase sobre una idea principal de un texto o del tema trabajado en clase.
2. Cada estudiante escribe una frase; después la muestra al resto del equipo y entre todos y todas la corrigen, la amplían, la modifican..., hasta "hacérsela suya" (de todo el equipo).
3. Después las ordenan siguiendo un criterio determinado y las escriben de nuevo, en limpio, en su cuaderno para que les sirva de resumen y de material de estudio.





BIBLIOGRAFÍA

Programas de "Educación para la Salud":

- *Programas de "Educación para la Salud":
- VARIOS.(2007): "Ni Ogros ni Princesas". Consejería de Salud y Servicios Sanitarios.
- VARIOS.(2014): "ESO por la Salud". Consejería de Educación, Cultura y Deporte. Centro de Profesorado y de Recursos de Oviedo. Consejería de Sanidad.
- -VARIOS.(2015): " Eps Toma el Timón". Consejería de Sanidad.
- "Programa de Salud bucodental de Asturias ". Consejería de Sanidad.
- Estrategia NAOS". Consejería de Sanidad.
- Experiencia piloto para la mejora de la competencia comunicación lingüística, promovida por el OAPEE en el curso 2008-2009. Rúbricas elaboradas por Grupo de trabajo Centro de Profesorado y de Recursos Cuencas Mineras. http://web.educastur.princast.es/ies/sanchezl/programas/competencia_lingfcedstica.html
- Aprendizaje Cooperativo. Teresa Muñoz Rodríguez. Asesora de Centro de Profesorado y de Recursos Cuencas Mineras.
- Aprendizaje – Servicio. Roser Batlle Suñer, pedagoga e impulsora del aprendizaje-servicio en España.
- PUJOLÀS, P. (2004): Aprender juntos alumnos diferentes. Los equipos de aprendizaje cooperativo en el aula. Barcelona: Eumo-Octaedro.
- PUJOLÀS, P.; LAGO, J.R.; MARANJO, M.; PEDRAGOSA, O.; RIERA, G.; SOLDEVILLA,J.; TORNER, A. Y RODRIGO,C. : El programa CA/AC ("cooperar para aprender / aprender a cooperar") para enseñar a aprender en equipo. Implementación del aprendizaje cooperativo en el aula. Universidad de Vic.
- GARCÍA, S.; MARÍN, A.; MOYA,P.; TORIJA,E. y ZARAQUIEY,F.: Incorpora la cooperación a tu repertorio docente. Colectivo Cinética [Disponible en <http://www.colectivocinetica.es/biblioteca/>]
- GONZÁLEZ ARÉVALO, C.; MONGUILLLOT, M.; ZURITA, C. (2014): Una educación física para la vida: Recursos prácticos para un aprendizaje funcional. Barcelona. Inde.
- MONGUILLLOT, M. y otros (2014): «Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física». Apunts. Educación Física

EXPERIENCIAS DE REFERENCIA

- Experiencias colaborativas para desarrollar hábitos saludables en educación física
- Núm.048 - Abril, Mayo, Junio 2015. La práctica deportiva, ¿sin límites?
- REVISTA TÁNDEM. Didáctica de la Educación Física
- Lluís Almirall Batet, Carles González Arévalo, Meritxell Monguillot Hernando, Carles Zurita Mon
- Experiencia educativa 1. Teatro de sombras. Profesor, Iván Fernández Moro. IES Avelina Cerra (Ribadesella). Junio 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=VuilQO5BByk>
- Experiencia educativa 2. Travelling. Profesor, Joaquín Fidalgo Díaz. Colegio Español Luis Vives (Larache, Marruecos). Mayo 2014. <https://www.youtube.com/watch?v=K7n9DeocpB4>

Estilo de vida
SALUDABLE



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y CULTURA