

3 Unidades Didácticas para Educación Secundaria



GUÍA DIDÁCTICA SOBRE EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Desarrollo
Curricular
del Proyecto
Delta

GUÍA DIDÁCTICA
SOBRE EDUCACIÓN NUTRICIONAL
Y PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

3 Unidades
Didácticas
para
Educación
Secundaria

Promueve:



Servicio
Canario de la Salud
Dirección General de Salud Pública



Gobierno
de Canarias

Asistencia Técnica:



INDICE

UNIDAD DIDÁCTICA PARA EL 1º CICLO DE ESO “ ¡VAMOS A CUIDARNOS!”

CONSEJOS PREVIOS AL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	pág 5
JUSTIFICACIÓN.....	pág 6
OBJETIVOS.....	pág 7
CONTENIDOS.....	pág 10
TEMPORALIZACIÓN.....	pág 12
METODOLOGÍA.....	pág 13
ACTIVIDADES.....	pág 15
Actividad nº 1: “Tres problemas de salud”.....	pág 15
Actividad nº 2: “Cinco comidas para estar sanos”.....	pág 18
Actividad nº3: “El picoteo”.....	pág 21
Actividad nº4: “Círculo de actividad física.....	pág 24
Actividad nº5: “Centro educativo más activo”.....	pág 26
Actividad nº6 “El baile saludable”.....	pág 29
EVALUACIÓN.....	pág 31
ANEXO 1.....	pág 32

INDICE

UNIDAD DIDÁCTICA PARA EL 2º CICLO DE ESO “SALUD PARA TOD@S

CONSEJOS PREVIOS AL DESARROLLO DE LA UNIDAD DIDÁCTICA.....	pág 38
JUSTIFICACIÓN.....	pág 39
OBJETIVOS.....	pág 40
CONTENIDOS.....	pág 43
TEMPORALIZACIÓN.....	pág 45
METODOLOGÍA.....	pág 46
ACTIVIDADES.....	pág 48
Actividad nº 1: “Nueve meses, nueve alimentos”	pág 48
Actividad nº 2: “Menu semanal”	pág 51
Actividad nº3: “¿Quién promueve la salud?”	pág 54
Actividad nº4: “Un e-mail saludable”	pág 57
Actividad nº5: “Ocio activo”	pág 60
Actividad nº6 “Expresión corporal”	pág 62
EVALUACIÓN.....	pág 65
ANEXO 2.....	pág 66

Unidades
Didácticas
para
Educación
Secundaria

UNIDAD DIDÁCTICA

Vamos a cuidarnos

Primer Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria

CONSEJOS PREVIOS AL DESARROLLO DE LA UNIDAD

Antes de comenzar a trabajar esta unidad didáctica se ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **La implicación de la Comunidad educativa:** El equipo directivo debe mantener informado a los miembros de la comunidad de las características del Proyecto Delta de Educación Nutricional y de la unidad didáctica a realizar. En este aspecto, se ha de ser consciente de las dificultades de coordinación entre un número amplio de personal.

- **La cooperación de las familias:** Esta puede disminuir, debido principalmente a que las relaciones entre padres e hijos suelen ser más difíciles durante la adolescencia. En este sentido, las actividades que impliquen la colaboración de la familia se plantearán de manera que ayuden a favorecer estas relaciones.

- **Las características del alumnado:** Los chicos y chicas que cursan el primer ciclo de Educación Secundaria tienen entre doce y catorce años, comienzan en este periodo la adolescencia: época de cambios, de búsqueda y autoafirmación de sí mismos, de formación de su personalidad, de principios y convicciones, etc. La familia y el profesorado deberán educar dentro de estos paradigmas, de tal forma que tanto los conocimientos como los valores a transmitir, no causen rechazo y consigan la promoción de la alimentación saludable y la actividad física.

JUSTIFICACIÓN

Los destinatarios directos de la unidad didáctica que nos ocupa se encuentran al inicio de la adolescencia. Es en estos años, en los se produce el denominado “estirón” y en los que se llega a la estatura definitiva, por lo que se debe tener especial cuidado en la dieta a estas edades.

En los últimos años hemos asistido a un importante aumento de dos enfermedades relacionadas con la nutrición: la obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria.

Teniendo en cuenta los objetivos de Proyecto Delta de Alimentación, esta unidad didáctica se justifica al menos por los siguientes aspectos:

- La necesidad de vigilar los excesos para no caer en el sobrepeso y la obesidad.
- El poder supervisar a las familias en el tipo de dietas que siguen el alumnado de estas edades, evitando que hagan por su cuenta combinaciones incorrectas de alimentos abusos de alimentos superfluos que provoquen deficiencias de nutrientes, o caer en inapetencias peligrosas para la salud que provoquen la anorexia.
- La importancia de estimular que en la adolescencia se lleve una vida activa y que se dedique parte del tiempo de ocio a la práctica de algún deporte.
- La reflexión de la relación entre la alimentación saludable y la actividad física para la prevención de enfermedades.

OBJETIVOS

Los objetivos de esta unidad parten de los objetivos generales de la Educación Nutricional para la Educación Secundaria: *“Establecer las relaciones entre nutrición, salud, conductas alimentarias y estilos de vida”*. Se agrupan en tres bloques:

Dar a conocer:

- La relación entre alimentación, actividad física y salud.
- Los principales problemas de salud derivados de los cambios en los estilos de vida, sociales y laborales.

Valorar y sensibilizar acerca de la importancia de:

- Prevenir desde la infancia y la adolescencia el incremento de enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación e inactividad física.

Fomentar y potenciar:

- Los beneficios para la salud de una alimentación sana y equilibrada y la práctica de actividades físicas.

Correspondencia Curricular

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE OBJETIVOS GENERALES DE LA EDUCACIÓN SECUNDARIA

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las 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 medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Áreas	Objetivos
Ciencias de la Naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo humano y utilizarlos para desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud individual y colectiva, desarrollando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y otros globales a los que nos enfrentamos. • Reconocer la influencia de aspectos físicos, psicológicos y sociales en la salud de las personas, y valorar la importancia de practicar estilos de vida saludables para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, así como las aportaciones de las ciencias biomédicas. • Conocer los órganos de los sentidos y explicar la misión integradora del sistema nervioso y endocrino, así como las alteraciones más frecuentes. Identificar los factores sociales que repercuten negativamente en la salud, como el estrés y el consumo de sustancias adictivas, y reflexionar sobre la importancia de hábitos de vidas saludables.
Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender y valorar los efectos de la práctica físico motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal. • Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices. • Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psicomotrices y socio motrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte. • Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso

Guía didáctica sobre Educación Nutricional y Promoción de la Actividad Física

Unidades didácticas para Educación Secundaria

	<p>adecuado para la ocupación de tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.</p>
Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades emocionales, comunicativas, organizativas y sociales para actuar con autonomía y responsabilidad en la vida cotidiana e implicarse en las relaciones de grupo con actitud solidaria y tolerante, utilizando el diálogo, el arbitraje y la mediación para abordar los conflictos.• Adquirir un pensamiento crítico, desarrollar un criterio propio y habilidades para comunicar ideas e información y para defender sus posiciones en el debate a través de la argumentación documentada y razonada, así como para considerar de manera crítica las razones y argumentos de las demás personas.

CONTENIDOS

Los contenidos de esta unidad didáctica siguen la propuesta de contenidos de Educación Nutricional del Servicio Canario de Salud para el primer ciclo de Educación Secundaria *“Relaciones entre alimentación y salud. Factores de riesgo relacionados con la alimentación. Consolidar los conceptos de gasto energético, requerimientos e índice de masa corporal. Trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia, obesidad) y pautas preventivas. Estudio crítico de la publicidad relacionada con la alimentación.”*

Conceptuales:

- Relación entre alimentación, actividad física y salud.
- Problemas de salud derivados de los cambios en los estilos de vida, sociales y laborales.
- La influencia de la publicidad en nuestros hábitos de salud.

Procedimentales:

- Utilización de estrategias para conocer las relaciones entre la alimentación, la actividad física y la salud.
- Puesta en práctica de acciones que contribuyan a reducir el riesgo enfermedades asociadas a la obesidad (diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc).

Actitudinales:

- Valoración de la importancia de mantener una alimentación saludable y realizar actividades físicas para prevenir posibles enfermedades.

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE CONTENIDOS 1º CICLO DE E.S.O.	
Áreas	Contenidos
Ciencias de la Naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> • La vida en acción • Las funciones vitales. • La nutrición: obtención y uso de materia y energía por los seres vivos: Nutrición autótrofa y heterótrofa.
Educación Física	<p>El cuerpo: estructura y funcionalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacidades físicas básicas relacionadas con la salud. Conceptos básicos. Definición y clasificación general. Aplicación al desarrollo de juegos motores y deportivos. • Acondicionamiento de la resistencia, fuerza general, velocidad, flexibilidad. • Fortalecimiento de la musculatura de sostén. Práctica de ejercicios de movilidad articular, tonificación muscular y relajación. • Autonomía en los hábitos alimenticios e higiénicos para la mejora de las capacidades físicas, la salud, y de la calidad de vida. • Actitud crítica ante los estereotipos sociales relacionados con el cuerpo y actitud responsable hacia prácticas nocivas para la salud individual y colectiva. • Aportaciones de la Educación Física a la salud individual y colectiva. • Reconocimiento y adopción de posturas saludables en la práctica ejercicios físico-motrices • Práctica de actividades físicas, deportivas y lúdico-recreativas y sus efectos en la prevención de determinados hábitos nocivos para la salud(sedentarismo, tabaco, drogas, alcohol). • Aceptación de su propia imagen corporal y la de los demás, potenciando sus posibilidades y respetando sus limitaciones. • La conducta motriz: habilidad y situación motriz • Valoración de las actividades deportivas como forma de auto superación y mejora de la salud.

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE CONTENIDOS ESPECÍFICOS

Áreas	Contenidos
Educación para la Ciudadanía y los Derechos Humanos	Autonomía, relaciones interpersonales y participación Autonomía personal. Hábitos de organización propia. Cumplimiento de deberes y tareas personales, domésticas y escolares. La emancipación como objetivo vital. La gestión del ocio.

TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad didáctica se ha estructurado de manera que pueda realizarse durante el transcurso de un curso escolar en cualquiera de los dos niveles del primer ciclo del Educación Secundaria.

El tiempo específico para cada actividad dependerá de las características de la misma y de la distribución que realice el profesorado dentro de su programación.

METODOLOGÍA

La metodología de esta unidad didáctica está determinada para contribuir a formar personas con capacidad crítica, conciencia de los problemas de salud que generan la alimentación inadecuada y la reducción de la actividad física y las modificaciones necesarias en nuestros hábitos cotidianos para mejorar la salud. Para ello, los métodos utilizados en las actividades se organizan y estructuran de forma que movilicen los conocimientos previos del alumnado con respecto a temas relacionados con la nutrición. Ello implica que los elementos fundamentales que se relacionan en la metodología tengan los mismos criterios. La acción del profesorado, las expectativas del alumnado, los condicionamientos por su contexto social y la forma en la que han aprendido hábitos saludables van a influir en el resultado final de las actividades realizadas.

Los criterios metodológicos que se proponen para trabajar esta unidad se pueden resumir en los siguientes:

- Aprendizaje activo. El proceso mediante el cual se produce el aprendizaje significativo requiere una intensa actividad por parte del alumnado, que debe establecer relaciones entre el nuevo conocimiento y sus esquemas previos, reflexionando acerca de la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para prevención de enfermedades.

- Funcionalidad del aprendizaje. Se proponen contenidos que sean pertinentes. En este sentido, las recomendaciones para el cuidado de la salud lo son.
- Aprender a aprender. Con algunas actividades se pretende que el alumnado sea capaz de realizar aprendizajes significativos por sí sólo.
- Concepción del profesorado como guía, como mediador entre los materiales, las actividades. Su papel es el de conductor del proceso de aprendizaje.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N°1: “TRES PROBLEMAS DE SALUD”

Descripción

Realización de pequeños informes utilizando diferentes técnicas de investigación para conocer las causas y consecuencias de las principales enfermedades derivadas de los trastornos de la conducta alimentaria.

Objetivos

- Conocer las causas y consecuencias de los trastornos alimentarios: obesidad, anorexia y bulimia.
- Sensibilizar acerca de la importancia de comer equilibradamente y practicar alguna actividad física para la prevención de enfermedades y mejorar nuestra salud.
- Investigar, analizar y exponer información acerca de los trastornos del comportamiento alimentario.

Contenidos

Conceptuales

- Trastornos en el comportamiento alimentario. (TCA).

Procedimentales

- Investigación, análisis y exposición de las enfermedades de los trastornos el comportamiento alimentario. (TCA).

Actitudinales

- Interés por conocer las causas y comportamientos preventivos de las enfermedades derivadas de los trastornos alimentarios.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado introducirá la actividad explicando que vamos a realizar una investigación acerca de los trastornos alimentarios más comunes en la sociedad. Estos desequilibrios provocan tres enfermedades importantes: la obesidad, la bulimia y la anorexia.
2. Dividirá al grupo en tres equipos de investigación, asignando una enfermedad a cada equipo.
3. Se pedirá al alumnado que durante una semana busque información utilizando cualquier medio de comunicación que tenga a su alcance: prensa, radio, televisión, Internet. La información recogida deberá incluir la definición de la enfermedad, las causas y consecuencias de esta enfermedad.
4. En clase se realizará una sesión para la elaboración de informes y recogida de datos.
5. Posteriormente, portavoces de los tres equipos expondrán los trabajos realizados y se establecerán pequeños debates acerca de la importancia de prevenir estas enfermedades.

6. Para concluir la actividad, el profesorado destacará la importancia de alimentarse de forma saludable y practicar actividades físicas que prevengan la aparición de estos desequilibrios alimentarios.

Tiempo necesario

Esta actividad se ha estructurado para que se realice en dos sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Lugar

Se trabajará dentro y en casa.

Material necesario

Documentación escrita y digital.

Folios, bolígrafos.

ACTIVIDAD N°2: “CINCO COMIDAS PARA ESTAR SALUDABLES”

Descripción

Siguiendo las recomendaciones de consumo de la Pirámide Delta de Alimentación, el alumnado elaborará un menú con las cinco comidas para tener una alimentación saludable.

Objetivos

- Conocer la importancia de realizar cinco comidas diarias.
- Valorar las recomendaciones de la Pirámide alimentaria Delta acerca de la frecuencia del consumo de alimentos.
- Debatir los menús elaborados atendiendo a los nutrientes que nos aportan los alimentos.

Contenidos

Conceptuales

- Cinco comidas diarias para una dieta saludable: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.
- Nutrientes que nos aportan los alimentos sanos.
- Recomendaciones de la Pirámide Alimentaria Delta para el consumo diario de alimentos.

Procedimentales

- Elaboración de un menú saludable.

- Investigación y exposición de los nutrientes que nos aportan los alimentos saludables.
- Seguir pautas alimentarias saludables a la hora de elaborar un menú.

Actitudinales

- Importancia de realizar cinco comidas diarias siguiendo las recomendaciones de la Pirámide Alimentaria Delta.

Desarrollo de la actividad

1. En la primera sesión, el profesorado iniciará la actividad interpretando la Pirámide Alimentaria Delta, su diseño, que recuerda a una pintadera, hace referencia a la cultura canaria. Las tres franjas de color (verde-amarillo-rojo) advierten el grado de seguridad alimentaria y la clasificación de los alimentos que se hace sobre la base de la frecuencia de consumo recomendado.
2. Se continuará la actividad preguntando al alumnado, cuantas comidas realiza al día. Tras las respuestas, se explicará que una dieta sana está compuesta por cinco tomas que debemos ingerir a lo largo del día.
3. Teniendo en cuenta lo trabajado hasta el momento, el alumnado individualmente elaborará un menú diario.
4. En la segunda sesión, tras la elaboración de los menús, el alumnado investigará los nutrientes que forman los alimentos seleccionados y las funciones que éstos nos aportan.
5. En la tercera sesión, varios alumnos expondrán los menús elaborados, argumentando los nutrientes que los componen y las funciones que nos aportan dentro de una dieta saludable.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad son necesarias tres sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Lugar

El aula.

Material necesario

Fichas didácticas.

ACTIVIDAD N°3 : “EL PICOTEO”

Descripción

Un juego de rol para reflexionar sobre la peligrosidad del consumo de algunos alimentos superfluos como los snacks y las golosinas antes de las comidas.

Objetivos

- Dar a conocer las consecuencias para nuestra salud del consumo de algunos alimentos antes de las comidas principales.
- Reflexionar sobre los riesgos del consumo de golosinas y snack antes de las comidas.
- Poner a los alumnos en una situación diferente, para reflexionar la peligrosidad de comer alimentos superfluos entre horas.

Contenidos

Conceptuales

- Consecuencias de la peligrosidad de los alimentos superfluos en nuestra dieta.

Procedimentales

- Adaptación y espontaneidad ante un problema planteado.

Actitudinales

- Valoración y reflexión de las consecuencias del consumo de golosinas y snacks antes de las comidas.
- Importancia de conocer los nutrientes de los alimentos que más nos gustan.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado explicará la situación: El director de un colegio reúne a varios representantes de la comunidad educativa para debatir sobre un problema que ha surgido hace pocas semanas. Justo delante de la escuela se instala a las horas de salida del colegio un vendedor ambulante de snacks salados y golosinas. Los niños compran muchos productos y no meriendan cuando llegan a casa. Tiene todos los permisos pertinentes. Esto ha provocado muchas críticas y muchos padres y maestros piden al director que realice alguna acción.
2. Se divide la clase en cinco grupos. Cada grupo representa a un personaje y preparará en diez minutos una dramatización.

Los grupos son los siguientes:

Grupo 1: Representante de la asociación de padres. Los padres están en contra, creen que esta situación facilita a los niños la compra de estos productos.

Grupo 2: Representantes de los comerciantes. Este sector cree que si este vendedor tiene todos los permisos, puede ubicarse en cualquier sitio. El consumo es responsabilidad de los padres y del profesorado e incluso de los propios alumnos.

Grupo 3: Dietista. La dietista explica los problemas que existen en la salud si los productos se consumen demasiado.

Grupo 4: Representante de los maestros. El profesorado está totalmente en contra. Ellos educan a los niños y les propone alimentos saludables.

Grupo 5: Representante de los alumnos: Muy a favor. El alumnado dice que no les sucederá nada por comer estos productos y que son “deliciosos”.

3. El alumnado asume el rol asignado, tratando de defender las ideas de su rol.
4. Tras la dramatización de los componentes de cada grupo, se plantea un debate con el objeto de buscar posibles soluciones al problema planteado.
5. Se concluirá la actividad, reflexionando sobre los problemas de salud que genera el consumo diario de alimentos superfluos.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad se estiman dos sesiones de cuarenta y cinco minutos en el aula y unos veinte minutos de trabajo en casa.

Lugar

El aula.

Material necesario

Fichas con los diferentes roles.

ACTIVIDAD Nº4 : “CIRCUITO DE ACTIVIDAD FÍSICA”

Descripción

El alumnado realizará un circuito de actividades para conocer los principales beneficios de la práctica de las actividades físicas.

Objetivos

- Conocer algunas actividades físicas para mover nuestro cuerpo
- Valorar la práctica de actividades físicas en nuestra vida cotidiana.
- Realizar tareas motoras para la mejora de la salud.

Contenidos

Conceptuales

- Actividad física para la mejora de nuestra salud.

Procedimentales

- Realizar un circuito de actividades físicas.

Actitudinales

- Valoración de los beneficios de la actividad física para la salud..

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado escogerá diferentes actividades y diseñará un circuito. Ejemplo:

- Saltar pequeños obstáculos con los pies juntos.
- Voltereta y saltos.
- Saltar obstáculos pequeños un detrás de otro dando pequeños saltos y con rapidez.
- Conducción de la pelota en zig-zag.
- Toques de pelota con la cabeza, con rebote a la pared.
- Saltos a lo largo de un banco juntando los pies.
- Saltar a la comba.
- Hacer la rueda con las manos.

2. Tras la realización de los ejercicios, el profesorado concluirá la actividad enfatizando que la práctica de actividades físicas aporta beneficios para nuestra salud, entre éstos: la prevención de la obesidad. La disminución de la masa grasa en personas con sobrepeso, mejora la hipertensión, además de crear hábitos saludables.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad se estima una sesión de cuarenta y cinco minutos.

Lugar

El aula.

Material necesario

Colchonetas, combas, pelotas, bancos.

ACTIVIDAD N°5 : “CENTRO EDUCATIVO MÁS ACTIVO”

Descripción

Con esta actividad el alumnado analizará los espacios con los que cuenta el centro escolar para la práctica de actividades físicas, proponiendo y realizando elementos estéticos que influyan en su mejora y que promuevan la práctica de actividades física.

Objetivos

- Dar a conocer cómo los elementos estéticos influyen en los niveles de actividad física.
- Motivar al alumnado a modificar los espacios de actividad física para promover su práctica.
- Valorar y hacer consciente al alumnado de que la actividad física beneficia nuestra salud.

Contenidos

Conceptuales

- Mantenimiento y mejora de los espacios de actividad
- Actividades físicas.

Procedimentales

- Remodelaciones de los espacios de actividad.

Actitudinales

- Valoración de la importancia de disponer de espacios de actividad confortable y agradable para la práctica de actividades físicas.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado y el alumnado visitará los espacios de actividad del centro, analizando el número de espacios disponible y las condiciones de los mismos.
2. Dependiendo del número de espacios, se dividirá al alumnado en grupos de trabajo. Por ejemplo: encargados del patio, de la cancha, del gimnasio, etc.
3. Se pedirá al alumnado que desarrolle un plan de mejora para que estos lugares sean más confortables y agradables.
4. Se realizará un listado de material necesario y se pedirá al equipo directivo que asigne algún ayudante de mantenimiento para ayudar en las labores de mejora al alumnado.
5. Tras la obtención de los materiales necesarios, se pasará al trabajo en los diferentes espacios del centro. Con el apoyo del profesorado los encargados de cada lugar distribuirán el trabajo entre sus compañeros. Las tareas serán variadas dependiendo del estado de estos lugares: pintar paredes, pegar carteles, ordenar material, etc.
6. Una vez finalizadas las tareas de mejora, el profesorado y el alumnado visitará cada uno de los espacios comparando los cambios obtenidos en estos espacios y motivando a su uso y mantenimiento adecuado.

7. El profesorado concluirá la actividad resaltando la importancia de crear espacios confortables para la práctica de actividades físicas y cómo la práctica de éstas nos proporcionan beneficios fisiológicos, psicológicos, sociales y de prevención de enfermedades.

Tiempo necesario

El tiempo mínimo necesario para realizar esta actividad es de al menos tres sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Lugar

Espacios de actividad, patios gimnasios, canchas deportivas, etc.

Material necesario

Pinturas, brochas, pinceles, carteles, material de limpieza, material de oficina, etc.

ACTIVIDAD N°6 : “EL BAILE SALUDABLE”

Descripción

Por medio de la realización de una coreografía se fomentará entre el alumnado la práctica de actividad física.

Objetivos

- Dar a conocer diferentes bailes para el fomento de la actividad física y evitar el sedentarismo.
- Montar coreografías para realizar ejercicio físico.
- Valorar la importancia del baile como actividad física para la mejora de la salud.

Contenidos

Conceptuales

- Músicas de diferentes ritmos: samba, reggae, vals, disco.

Procedimentales

- Practicar y realizar exhibiciones de diferentes tipos de bailes.

Actitudinales

- Gusto por el baile para la práctica del ejercicio físico.

Desarrollo de la actividad

1. En la primera sesión, el profesorado iniciará la actividad, dividiendo a la clase en grupos de cuatro y con músicas de diferentes ritmos: samba, reggae, vals, disco.
2. Se pedirá al alumnado que investigue acerca del origen de estas músicas y el modo de bailar sus ritmos.
3. El alumnado montará diferentes coreografías atendiendo al ritmo asignado.
4. Se plantea la realización de diferentes exhibiciones durante el curso implicando de esta manera a otros miembros del centro.
5. El profesorado concluirá la actividad motivando al alumnado a la práctica del baile como una actividad física divertida e importante para realizar ejercicio físico.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad como mínimo se estiman cinco sesiones de una hora.

Lugar

El gimnasio, salón de actos, etc.

Material necesario

Ropa deportiva, música.

EVALUACIÓN

Esta unidad didáctica comienza el ciclo de actividades propuestas para el alumnado de Educación Secundaria. Siguiendo la finalidad de relacionar la alimentación y la salud y de conocer los principales trastornos alimentarios y las enfermedades que de ellos se derivan, se plantea como actividad evaluadora “Tres problemas de salud”. Con esta actividad, el profesorado tanto al comienzo como a la finalización de la unidad didáctica, conocerá que conocimientos que tiene el alumnado acerca de la relación entre la alimentación y la actividad física con la salud.

Además de la actividad evaluadora, las distintas actividades propuestas permitirán al profesorado evaluar otra serie de competencias relacionadas con las diferentes áreas implicadas entre las que destacan:

- Buscar, seleccionar e interpretar información.
- Exponer razonadamente datos.
- Identificar las causas y consecuencias de algunos fenómenos.
- Realizar trabajos individuales y de equipo sobre algún tema.
- Conocer los diferentes medios de comunicación.
- Elaborar informes y participar en debates sobre cuestiones problemáticas de la vida cotidiana.
- Utilizar y valorar el diálogo y la argumentación como procedimiento racional para resolver conflictos.

Unidades
Didácticas
para
Educación
Secundaria

anexos 1

5 comidas para estar saludables

Desayuno

Media mañana

Almuerzo

Merienda

Cena

EL PICOTEEO

juego de roles

ROL: Padres y madres de alumnos

Los padres están en contra. Creen que esta situación facilita que los niños adquieran estos productos.

EL PICOTEEO

juego de roles

ROL: Comerciantes

Los comerciantes creen que si se venden estos productos cumpliendo con todos los pertinentes permisos, la máquina expendedora puede ubicarse en cualquier lugar, apelando a la responsabilidad de los padres, profesores y los propios alumnos.

EL PICOTEEO

juego de roles

ROL: Dietista

La dietista explica los riesgos para la salud que implica el sobreconsumo de este tipo de productos.

EL PICOTEO

juego de roles

ROL: Profesores y profesoras

El profesorado está totalmente en contra. Ellos educan a sus alumnos y proponen alimentos sanos en su dieta diaria.

EL PICOTEO

juego de roles

ROL: Alumnos y alumnas

Muy a favor. Dicen que por comer estos productos no sucederá nada malo en su salud y que, además, son deliciosos.

Unidades
Didácticas
para
Educación
Secundaria

UNIDAD DIDÁCTICA

Salud para @

Segundo Ciclo de Educación Secundaria Obligatoria

CONSEJOS PREVIOS AL DESARROLLO DE LA UNIDAD

Antes de comenzar a trabajar esta unidad didáctica se ha de tener en cuenta los siguientes aspectos:

La implicación de la Comunidad educativa. El equipo directivo debe mantener informado a los miembros de la comunidad de las características del Proyecto Delta de Educación Nutricional y de la unidad didáctica a realizar. En este aspecto, se ha de ser consciente de las dificultades de coordinación entre un número amplio de personal.

La cooperación de las familias. Esta puede disminuir, debido principalmente a que las relaciones entre padres e hijos suelen ser más difíciles durante la adolescencia. En este sentido, las actividades que impliquen la colaboración de la familia se plantearán de manera que ayuden a favorecer estas relaciones.

Las características del alumnado. Los chicos y chicas que cursan el segundo ciclo de Educación Secundaria tienen entre catorce a dieciséis años. Están metidos de lleno en el periodo la adolescencia: su cuerpo ya ha cambiado considerablemente, su personalidad está mas definida que en edades anteriores, sus principios y convicciones, etc. La familia y el profesorado deberán educar dentro de estos paradigmas de tal forma que tanto los conocimientos como los valores a transmitir conecten con sus preferencias y valores para conseguir la promoción de la alimentación saludable y la actividad física.

JUSTIFICACIÓN

Los destinatarios directos de la unidad didáctica que nos ocupa tienen entre los catorce y dieciséis años. En estas edades es muy difícil establecer recomendaciones estándar, tanto en la ingesta de alimentos como en la cantidad de actividades físicas a realizar. Esto es debido principalmente a las peculiaridades individuales que presentan los individuos en esta etapa. Así podemos encontrarnos con que las necesidades nutricionales de algunos chicos de dieciséis años pueden ser superiores que las de sus padres. Aunque partimos de individualidades diferentes tanto por razones de sexo como genéticas, las enfermedades relacionadas con la ingesta inadecuada de alimentos y el sedentarismo siguen siendo importantes. Por ello, al igual que en la unidad didáctica anterior y teniendo en cuenta los objetivos de Proyecto Delta de Alimentación, esta unidad didáctica se justifica al menos por los siguientes aspectos:

- La necesidad de vigilar los excesos para no caer en el sobrepeso y la obesidad.
- El poder supervisar a las familias en el tipo de dietas que sigue el alumnado de estas edades, evitando que hagan por su cuenta combinaciones incorrectas de alimentos abusos de alimentos superfluos que provoquen deficiencias de nutrientes, o caer en inapetencias peligrosas para la salud que provoquen la anorexia.
- La importancia de estimular que en la adolescencia se lleve una vida activa y que se dedique parte del tiempo de ocio a la práctica de algún deporte.

- La reflexión de la relación entre la alimentación saludable y la actividad física para la prevención de enfermedades.

OBJETIVOS

Los objetivos de esta unidad parten de los objetivos generales de la Educación Nutricional para la Educación Secundaria *“Establecer las relaciones entre nutrición, salud, conductas alimentarias y estilos de vida”*. Se agrupan en tres bloques:

Dar a conocer:

- Recomendaciones para cambios de hábitos saludables que promueven la alimentación saludable y la actividad física y previenen las enfermedades.
- Las principales iniciativas a nivel global, estatal y regional que promueven la salud.

Valorar y sensibilizar acerca de la importancia de:

- La labor de las iniciativas relacionadas con la promoción de la salud.
- La alimentación saludable y la actividad física para prevenir las enfermedades.

Fomentar y potenciar:

- Hábitos de vida saludable relacionados con la alimentación y la actividad física.

Correspondencia Curricular

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE OBJETIVOS GENERALES DE LA E.S.O.

La Educación Secundaria Obligatoria contribuirá a desarrollar en los alumnos y las alumnas las capacidades que les permitan:

- Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de las 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 medioambiente, contribuyendo a su conservación y mejora.

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Áreas	Objetivos
Ciencias de la Naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirir conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo humano y utilizarlos para desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud individual y colectiva, desarrollando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y otros globales a los que nos enfrentamos. • Reconocer la influencia de aspectos físicos, psicológicos y sociales en la salud de las personas, y valorar la importancia de practicar estilos de vida saludables para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, así como las aportaciones de las ciencias biomédicas. • Conocer los órganos de los sentidos y explicar la misión integradora del sistema nervioso y endocrino, así como las alteraciones más frecuentes. Identificar los factores sociales que repercuten negativamente en la salud, como el estrés y el consumo de sustancias adictivas, y reflexionar sobre la importancia de hábitos de vidas saludables.
Educación Física	<ul style="list-style-type: none"> • Comprender y valorar los efectos de la práctica físico motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal. • Utilizar y comprender técnicas básicas de respiración y relajación como medio para reducir desequilibrios y aliviar tensiones producidas en la vida cotidiana y en la práctica de actividades físico-motrices. • Practicar y conocer modalidades deportivas y recreativas psi-

	<p>comotrices y socio motrices, ajustando la acción de juego a su lógica interna y adoptando una actitud crítica ante los aspectos generados en torno al deporte.</p> <ul style="list-style-type: none">• Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación de tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable ante el fenómeno deportivo desde la perspectiva de participante, espectador y consumidor.
--	--

CONTENIDOS

Los contenidos de esta unidad didáctica siguen la propuesta de contenidos de Educación Nutricional del Servicio Canario de Salud para el segundo ciclo de Educación Secundaria *“La alimentación en el Mundo. El hambre como problema universal. Programas de cooperación y desarrollo. La orientación profesional en el campo de la alimentación, La Dietética y otros campos afines”*

Conceptuales:

- Organizaciones e iniciativas a nivel mundial, estatal y regional relacionadas con la salud.
- Recomendaciones alimentarias y de actividad física para evitar enfermedades.

Procedimentales:

- Información y debate acerca del papel de las iniciativas relacionadas con la promoción de la salud.
- Puesta en práctica de actividades para evitar el sedentarismo en nuestra vida cotidiana.

Actitudinales:

- Solidaridad con las personas que no tienen algunos derechos fundamentales como la alimentación y la salud.
- Valoración de la alimentación saludable y la actividad física para la prevención de enfermedades.

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE CONTENIDOS 2º CICLO DE E.S.O.	
Áreas	Contenidos
Ciencias de la Naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> Responsabilidad y colaboración en la realización de trabajos tanto de manera individual como en equipo. Salud y enfermedad. Los factores determinantes de la salud. Tipos de enfermedades. Higiene y prevención de las enfermedades. Primeros auxilios. Valoración de la importancia de practicar hábitos saludables y necesidad de prevención de las enfermedades. Disposición favorable a la solicitud de ayuda al personal sanitario cuando fuera necesario. Alimentación y nutrición humanas. La nutrición: alimentos y nutrientes. Hábitos saludables. Enfermedades más frecuentes de los aparatos relacionados con la nutrición. Su prevención. Reconocer la influencia de aspectos físicos, psicológicos y sociales en la salud de las personas, y valorar la importancia de practicar estilos de vida saludables para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida, así como las aportaciones de las ciencias biomédicas.
Educación Física	<p>El cuerpo: estructura y funcionalidad</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaboración y puesta en práctica de la actividad física produce en los diferentes sistemas orgánico-funcionales y sobre el estado de salud Elaboración y puesta en práctica de un plan de trabajo e alguna capacidad física: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza-resistencia previa valoración de su condición física. Valoración mediante la práctica de actividades físico-motrices de los efectos que tiene en la salud personal y colectiva determinados hábitos (Fumar, beber, sedentarismo, dopaje...). Identificación de las aportaciones que una alimentación equilibrada proporciona a la mejora del rendimiento en la actividad física. Actitud crítica ante los estereotipos corporales relacionados con la sociedad de consumo (trastornos alimentarios, dopaje, modas....) y sus consecuencias para la salud. Planificación, organización y práctica de actividades físico-motrices o eventos lúdicos, recreativos y deportivos.

CORRESPONDENCIA CURRICULAR DE CONTENIDOS ESPECÍFICOS DE 2º CICLO DE E.S.O.	
Áreas	CONTENIDOS
Educación para la Ciudadanía y los Derechos humanos	<ul style="list-style-type: none">• Desarrollar habilidades emocionales, comunicativas, organizativas y sociales para actuar con autonomía y responsabilidad en la vida cotidiana e implicarse en las relaciones de grupo con actitud solidaria y tolerante, utilizando el diálogo, arbitraje y la mediación para abordar los conflictos.• Adquirir un pensamiento crítico, desarrollar un criterio propio y habilidades para comunicar ideas e información y para defender sus posiciones en el debate a través de la argumentación documentada y razonada, así, así como para considerar de manera crítica las razones y argumentos de las demás personas.• Autonomía personal. Hábitos de organización propia. Cumplimiento de deberes y tareas personales, domésticas y escolares. La emancipación como objetivo vital.

TEMPORALIZACIÓN

Esta unidad didáctica se ha estructurado de manera que pueda realizarse durante el transcurso de un curso escolar en cualquiera de los dos niveles del segundo ciclo del Educación Secundaria.

El tiempo específico para cada actividad dependerá de las características de la misma y de la distribución que realice el profesorado dentro de su programación.

METODOLOGÍA

La metodología de esta unidad didáctica está determinada para contribuir a formar personas con capacidad crítica, conciencia de los problemas de salud que generan la alimentación inadecuada y la reducción de la actividad física y las modificaciones necesarias en nuestros hábitos cotidianos para mejorar la salud. Para ello, los métodos utilizados en las actividades se organizan y estructuran de forma que movilicen los conocimientos previos del alumnado con respecto a temas relacionados con la nutrición. Ello implica que los elementos fundamentales que se relacionan en la metodología tengan los mismos criterios. La acción del profesorado, las expectativas del alumnado, los condicionamientos por su contexto social y la forma en la que han aprendido hábitos saludables van a influir en el resultado final de las actividades realizadas.

Los criterios metodológicos que se proponen para trabajar esta unidad se pueden resumir en los siguientes:

- **Aprendizaje activo.** El proceso mediante el cual se produce el aprendizaje significativo requiere una intensa actividad por parte del alumnado, que debe establecer relaciones entre el nuevo conocimiento y sus esquemas previos, reflexionando acerca de la importancia de la alimentación saludable y la actividad física para prevención de enfermedades.
- **Funcionalidad del aprendizaje.** Se proponen contenidos que sean pertinentes. En este sentido, las recomendaciones para el cuidado de la salud lo son.

- Aprender a aprender. Con algunas actividades se pretende que el alumnado sea capaz de realizar aprendizajes significativos por sí solo.
- Concepción del profesorado como guía, como mediador entre los materiales, las actividades. Su papel es el de conductor del proceso de aprendizaje.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD N°1: “NUEVE MESES, NUEVE ALIMENTOS”

Descripción

Organización por parte del alumnado de una campaña solidaria de alimentación, en la que participan todos los miembros de la Comunidad educativa con la aportación de un alimento diferente por mes.

Objetivos

- Conocer las necesidades alimentarias de nuestra comunidad.
- Valorar la importancia de tener alimentos básicos para una adecuada alimentación
- Colaborar A satisfacer las necesidades alimentarias de la población desfavorecida de su comunidad.

Contenidos

Conceptuales

- Alimentos básicos para la salud.

Procedimentales

- Organización y puesta en marcha de una campaña solidaria.

Actitudinales

- Interés por conocer los problemas alimentarios que afectan a nuestra comunidad.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado se pondrá en contacto con alguna entidad dedicada a ayudas sociales.
2. Introducirá la actividad al alumnado, explicando que vamos a realizar una campaña solidaria de alimentación.
3. Se elaborará un listado de alimentos y se asociará a los meses del calendario escolar. Por ejemplo: octubre-lentejas, noviembre-arroz, diciembre -azúcar, enero- sal, febrero- leche, marzo -lata de sardina, abril-garbanzos, mayo-gofio, junio-lata de atún.
4. Cada mes se elaborarán carteles anunciadores de la campaña y del alimento a recoger, destacando la importancia de este alimento en nuestra dieta.
5. Para la recogida de los alimentos y la posterior organización de la donación se formarán grupos de trabajo entre el alumnado.
6. Concluida la campaña, el equipo directivo evaluará los aspectos positivos y negativos de la misma y efecto provocado entre los miembros de la Comunidad Educativa.

Tiempo necesario

Esta actividad se ha estructurado para realizar a lo largo del curso escolar, destinando al menos dos sesiones de cincuenta minutos al mes.

Lugar

Se trabajará dentro y fuera del aula.

Material necesario

Documentación escrita y digital.

Folios, bolígrafos, cartulinas, caja.

ACTIVIDAD N°2 : “MENÚ SEMANAL”

Descripción

Siguiendo las recomendaciones de consumo de la Pirámide Delta de Alimentación, el alumnado elaborará un menú semanal.

Objetivos

- Conocer la importancia de realizar una dieta variada y equilibrada.
- Valorar las recomendaciones de la Pirámide Alimentaria Delta acerca de la frecuencia del consumo de alimentos.
- Debatir los menús elaborados atendiendo a los nutrientes que nos aportan los alimentos.

Contenidos

Conceptuales

- Alimentos básicos, complementarios y superfluos.
- Nutrientes que nos aportan los alimentos sanos.
- Recomendaciones de la Pirámide Alimentaria Delta para el consumo diario de alimentos.

Procedimentales

- Elaboración de un menú saludable.
- Investigación y exposición de los nutrientes que nos aportan los alimentos saludables.

- Seguir pautas alimentarias saludables a la hora de elaborar un menú.

Actitudinales

- Importancia de realizar una dieta equilibrada siguiendo la frecuencia adecuada del consumo de alimentos.

Desarrollo de la actividad

1. En la primera sesión, el profesorado iniciará la actividad recordando la Pirámide Alimentaria Delta, su diseño que recuerda a una pintadera, hace referencia a la cultura canaria. Las tres franjas de color (verde-amarillo-rojo) advierten el grado de seguridad alimentaria y la clasificación de los alimentos que se hace sobre la base de la frecuencia de consumo recomendado.
2. Se pedirá al alumnado que siguiendo las recomendaciones de frecuencia de consumo de alimentos de la Pirámide Delta de Alimentación, elabora un menú semanal, teniendo en cuenta que realizar una alimentación saludable deber ingerir cinco comidas diarias.
4. En la segunda sesión, tras la elaboración de los menús, el alumnado investigará los nutrientes que forman los alimentos seleccionados y las funciones que estos nos aportan.
5. En la tercera sesión, varios alumnos los expondrán los menús elaborados, argumentando los nutrientes que los componen y las funciones que nos aportan dentro de una dieta saludable.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad son necesarias tres sesiones de cuarenta y cinco minutos.

Lugar

El aula.

Material necesario

Fichas didácticas, bolígrafos.

ACTIVIDAD N°3 : “¿QUIÉN PROMUEVE LA SALUD”

Descripción

Investigación acerca de las principales iniciativas a nivel internacional, estatal y regional dirigidas hacia la promoción de la alimentación saludable y la actividad física.

Objetivos

- Dar a conocer las principales iniciativas y organizaciones a nivel internacional, estatal y regional dirigidas hacia la promoción de la salud y la actividad física.
- Reflexionar sobre la importancia del papel de estas iniciativas para la mejora de la salud.
- Investigar, poner en común y debatir acerca de las distintas iniciativas relacionadas con la salud.

Contenidos

Conceptuales

- Iniciativas a nivel internacional, estatal y regional para la promoción de la salud y de la actividad física.

Procedimentales

- Investigación, indagación y exposición de iniciativas para la mejoraren la salud.

Actitudinales

- Valoración y reflexión de la realización de acciones que favorezcan la mejora de la salud y nuestra calidad de vida.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado iniciará la actividad comentando que en la mitad del siglo pasado, surgieron a nivel internacional diversas declaraciones que defendían los Derechos Fundamentales del ser humano, esto es, derechos inherentes a la propia naturaleza humana, que bajo ningún concepto debían ser cuestionados y de los que todos/as los seres humanos debían gozar. Entre estos Derechos Fundamentales indiscutiblemente esta el derecho a la salud, relacionado con este aspecto la alimentación y la actividad física juegan un papel fundamental.
2. En el desarrollo de esta actividad investigaremos las principales instituciones e iniciativas a nivel mundial, estatal y regional dirigidas hacia la promoción de la alimentación y la actividad física; definiremos en que consisten y cuales son sus fines para mantenernos informados acerca de un tema tan importante como la salud.

3. Se divide la clase en tres grupos. Cada uno representa el estudio de distintas instituciones e iniciativas: a nivel mundial, estatal y regional.
4. El alumnado durante una semana deberá buscar información y elaborar un informe acerca de las aportaciones de las instituciones e iniciativas asignadas.
5. Posteriormente, se dedicarán tres sesiones para la exposición de los trabajos de cada grupo y la realización de debates relacionados con las iniciativas trabajadas. Si durante las exposiciones surgieran dudas por parte del alumnado, el grupo exponente deberá investigarlas y exponerlas en las siguientes exposiciones.
6. El profesorado concluirá las sesiones valorando la importancia de los medios de comunicación para mantenernos informados de todos los aspectos relacionados con la salud.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad se estiman cuatro sesiones en el aula, más el tiempo que el alumnado dedique a la investigación, que están en torno a una semana.

Lugar

El aula, casa, bibliotecas, etc.

Material necesario

Material de oficina, recursos Web y bibliografía.

ACTIVIDAD N°4 : "UN E-MAIL SALUDABLE"

Descripción

Un juego de simulación en que el alumnado debe actuar para proponer diferentes alternativas a hábitos alimentarios inadecuados y comportamientos sedentarios.

Objetivos

- Conocer las consecuencias para la salud de una inadecuada alimentación e inactividad física.
- Debatir acerca de los posibles cambios de hábitos para llevar una vida saludable.
- Concienciarse acerca de los problemas de no alimentarse correctamente y realizar actividades sedentarias.

Contenidos

Conceptuales

- Problemas de no alimentarse correctamente y realizar actividades sedentarias.
- Alimentación saludable y actividad física para la mejora de nuestra salud.

Procedimentales

- Simular una situación concreta y debatir soluciones.

Actitudinales

- Valoración de los problemas para la salud de no alimentarse correctamente y realizar actividades sedentarias

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado explicará al alumnado una situación concreta ante la cual deberá actuar. La situación es la siguiente:

Samuel es un amigo que les escribe un e-mail, pidiendo. El alumnado deberá detectar los errores que comete Samuel en su alimentación y tendrá que contestarle proponiéndole diferentes alternativas.

El e-mail de Samuel dice así:

“¡Hola a tod@s!

Les escribo este e-mail porque me siento muy mal. Últimamente he dejado de hacer ejercicio físico, porque he aumentado de peso. Estaba apuntado a básquet, pero, como me cuesta correr, ya no voy a los entrenamientos. Me paso muchas horas delante del ordenador jugando...

Nunca desayuno; cuando me levanto no tengo hambre. Para merendar, siempre me compro papas fritas saladas y gusanitos. ¡Me gustan mucho!

He dejado de comer los potajes de verduras. Ah y para beber me he enganchado a la coca cola.

Mis padres me quieren llevar al médico porque dicen que sólo como productos que no alimentan ¿ustedes qué opinan?

Gracias

Samuel”

2. A partir de la explicación del profesorado, se organizará un debate. En la primera parte se analizarán las consecuencias que el comportamiento de Samuel tiene para su salud. A continuación, se debatirán diferentes alternativas para mejorar su alimentación y modificar sus hábitos sedentarios.
3. Se concluirá la actividad argumentando la estrecha relación entre la alimentación y la actividad física para mejorar nuestra salud.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad se estima una sesión de cincuenta minutos.

Lugar

El aula.

Material necesario

Ninguno.

ACTIVIDAD N°5 : “OCIO ACTIVO”

Descripción

Con esta actividad el alumnado elaborará un horario de las actividades que realiza diariamente a lo largo de una semana tipo. Esto servirá para reflexionar acerca de posibles cambios de hábitos que introduzcan más actividad física en su vida cotidiana.

Objetivos

- Dar a conocer recomendaciones para ser más activos en la vida cotidiana.
- Motivar al alumnado a modificar sus hábitos sedentarios.
- Valorar y hacer consciente al alumnado de que la actividad física beneficia nuestra salud.

Contenidos

Conceptuales

- La actividad física en la vida cotidiana.

Procedimentales

- Elaboración de un horario con hábitos activos.

Actitudinales

- Beneficios de la actividad física para nuestra salud.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado pedirá al alumnado que realice un horario con las actividades que realiza habitualmente durante una semana indicando la forma de realizar estas actividades. Por ejemplo:

“8:30.-Voy a clase en coche.”

2. Posteriormente, el alumnado reflexionará cómo en alguna de esas actividades podría cambiar sus hábitos para ser más activos.
3. A continuación, el alumnado realizará otro horario aplicando sus cambios de hábitos.
4. Para finalizar la actividad, el alumnado expondrá sus horarios y propuestas de cambios de hábitos con sus compañeros.
5. El profesorado concluirá la actividad destacando la importancia de modificar nuestros hábitos sedentarios en beneficio de la salud.

Tiempo necesario

El tiempo necesario para realizar esta actividad es una sesión de cincuenta minutos.

Lugar

El aula.

Material necesario

Folios, bolígrafos.

ACTIVIDAD N°6 : “EXPRESIÓN CORPORAL”

Descripción

Por medio de diferentes técnicas de expresión corporal se representarán individualmente o colectivamente sensaciones internas o externas para fomentar entre el alumnado la práctica de actividad física.

Objetivos

- Dar a conocer diferentes actividades para representar sensaciones y fomentar la actividad física.
- Utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para fomentar la actividad física.
- Valorar la importancia de la expresión corporal como actividad física para la mejora de la salud.

Contenidos

Conceptuales

- Expresión corporal para el movimiento del cuerpo y la representación de sensaciones.

Procedimentales

- Realizar actividades individuales o colectivas que expresen sentimientos.

Actitudinales

- Gusto por la expresión corporal para la práctica del ejercicio físico.

Desarrollo de la actividad

1. El profesorado propondrá la realización de una sesión de expresión corporal para fomentar la actividad física y expresar sentimientos.
2. Se pedirá al alumnado que realice las siguientes actividades:
 - a. **Imitación.** Todos los chicos y chicas se ponen en círculo. En el centro, un alumno/a inventa un movimiento al ritmo de la música. El resto de compañeros deberá imitarle. Después seguirá otro compañero y así sucesivamente.
 - b. **Stop.** El alumnado correrá. Cuando el profesor hace sonar la alarma todos se quedan inmóviles.
 - c. **La cámara lenta.** El alumnado se moverá lentamente como si simulara una cámara lenta.
 - d. **El espejo.** Un alumno/a frente a otro realizará todos los movimientos como si se tratara de un espejo.
 - e. **El títere.** El alumnado se convierte en títere. Se mueven como ellos.
 - f. **Parejas.** Un alumno/a manipula a otro/a como si tratará de un robot.
 - g. **Acciones.-** Cada alumno/a representa las acciones siguientes: jugar a baloncesto, correr, saltar un obstáculo.
3. El profesorado concluirá la actividad motivando al alumnado a la práctica de la expresión corporal como una actividad física divertida e importante para realizar ejercicio físico.

Tiempo necesario

Para la realización de esta actividad se estima una sesión de cincuenta minutos.

Lugar

El gimnasio.

Material necesario

Ropa deportiva, música.

EVALUACIÓN

Esta unidad didáctica cierra el ciclo de actividades propuestas para el alumnado de Educación Secundaria. Siguiendo la finalidad de relacionar la inadecuada alimentación y la inactividad física con las principales enfermedades que de ellas se derivan, se profundiza en los trastornos alimentarios como la obesidad, la bulimia o la anorexia. Se propone como actividad evaluadora “Tres problemas de salud”. Con esta actividad el profesorado conocerá qué conocimientos tiene el alumnado acerca de estas enfermedades. Esto sirve como punto de partida para trabajar la puesta en marcha de recomendaciones en torno a la alimentación saludable y la actividad física como herramientas para crear hábitos de vida saludable. Además, las distintas actividades propuestas permitirán al profesorado evaluar otra serie de competencias relacionadas con las diferentes áreas implicadas entre las que destacan:

- Buscar, seleccionar e interpretar información.
- Exponer razonadamente datos.
- Identificar las causas y consecuencias de algunos fenómenos.
- Realizar trabajos individuales y de equipo sobre algún tema.
- Conocer los diferentes medios de comunicación.
- Elaborar informes y participar en debates sobre cuestiones problemáticas de la vida cotidiana.
- Utilizar y valorar el diálogo y la argumentación como procedimiento racional para resolver conflicto.

Unidades
Didácticas
para
Educación
Secundaria

anexos 2

Mi menú semanal

LUNES	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
MARTES	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
MIÉRCOLES	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
JUEVES	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
VIERNES	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
SÁBADO	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
DOMINGO	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena