

Actividades de Educación Física

Pensar se realizar avaliación só con cuestionario de práctica de actividade física (IPAQ ou semellante) ou con DAFIS. Ó inicio e ó final (en caso de DAFIS habería que comprar algún material, pois só o mandan 1 vez)

Ideas.

- Mates aporta excel para análise de dietas
- Dixitalización aporta fórmula para cálculo do GET
- Valorar a presentación do temario en forma de xogos da fame.
- Valorar a creación dalgún vídeo para Influencer deportivo.
- Valorar a realización dalgunha xornada deportiva (torneos nadal, semana urbana, semana da praia, semana da natureza...)
- Valorar a reflexión sobre a mellora de equipamento deportivo (zona de patinaxe, rack de calistenia, rocódromo horizontal, duchas en vestiarios...)
- Produtos finais aportados:
 - Dietas
 - Plans de entreno
 - Infografías sobre vitaminas/minerais e efectos déficit
 - Influencer deportivo
 - Calendario de retos
 - Recreos activos

NOTA: Subdivídense as actividades aportadas (Ioga, Nutrición saudable e non saudable, Hábitos saudables e non saudables ou xogos da fame) no calendario para poder visualizar mellor as interacción con outras materias

A7. Macronutrintes e micronutrintes (EF.S6) [4]

~~A16. ¿Dieta adecuada? [1-3] (Mat ou EF.S11) reflexión propia dieta ou grupal →~~
Análise da propia dieta en matemáticas ca folla de cálculo

A18. Hábitos saudables e non saudables. Primeira parte. Guías

- S13. Guías dietéticas (EF)
- S14. Dieta sana.GASOL.Plato saludable (EF)
- S15. Actividade física (EF)
- Descanso
- S16. Hidratación (EF)
- **Integrar todas estas en 1 ou 2 sesións

A19. Hábitos saudables. 2º parte. Melloro a miña dieta (EF.S20) [3] tips para mellorar

A20. Hábitos saudables. 3º parte. Deseño a miña dieta (EF.S23) [3] Según guías dietéticas con racións

A38. Planificación de entreno (EF)

A40. Ioga (EF)

A51. Planificación Recreos activos (EF)

A57. Recreos activos (EF)

A61. Influencer deportivo (EF + Inglés Cast - Vídeo)

A67. Recreos activos (EF)

A68. Planificación Calendario de retos ou S35. Retos saludables (EF)

A81. Calendario de retos (EF)

A94. Xornada de convivencia deportiva (Praia?)

Sesión 6. Macronutrientes y micronutrientes	
---	--

Tipo: Teórica	Tiempo: 2 clases
---------------	------------------

Materiales:

- Infografías sobre las principales funciones de los diferentes macronutrientes y micronutrientes, en formato digital y póster.
- Infografías de clasificación de los diferentes alimentos en función de su proporción de macronutrientes, en formato digital y póster.
- Infografías de clasificación de alimentos ricos en diferentes micronutrientes, en formato digital y póster.

Objetivos:

- Conocer las funciones de cada macronutriente y micronutriente.
- Ser capaz de clasificar, de forma general, un alimento en función del porcentaje de macronutrientes que presenta.
- Identificar alimentos ricos en diferentes micronutrientes.

Actividades:

- Clase 1: Se iniciará la clase con una presentación de los diferentes macronutrientes: se analizarán las principales funciones de las proteínas, de las grasa y de los hidratos de carbono. Se presentarán los principales grupos de alimentos, así como sus características más representativas, según el siguiente esquema:
-

-
- Lácteos
 - Hortalizas y verduras
 - Frutas
 - Cereales y derivados, tubérculos y legumbres
 - Azúcares y dulces
 - Alimentos proteicos
 - Alimentos grasos

Se resumirá lo expuesto en una infografía que se colgará, en formato póster, en el aula.

- Clase 2: Se realizará una introducción a los diferentes micronutrientes, resaltando su función de regulación. Posteriormente, se presentarán las características principales de las vitaminas hidrosolubles y liposolubles y las funciones de los minerales más importantes. Se presentarán diferentes grupos de alimentos ricos en los micronutrientes con mayores tasas de incumplimiento de ingesta, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Consumo (AECOSAN) (29), es decir, grupos de alimentos ricos en:

- Vitamina A
- Vitamina D
- Vitamina E
- Ácido fólico
- Vitamina C
- Vitamina B12
- Magnesio
- Calcio
- Sodio
- Yodo
- Hierro
- Zinc

Al igual que en las sesiones anteriores, se plasmará la información en una infografía que será colgada en el aula.

Motivación: Competencia, significado.

Sesión 13. Guías dietéticas

Tipo: Teórica

Tiempo: 2 clases

Materiales:

- “Raciones de alimentos y frecuencia de consumo de la UII” (anexo 6) (28).
- “Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil” (30), en formato digital y formato póster.
- 3 copias, en tamaño póster, de la Pirámide de la Alimentación Saludable.



Figura 1. Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil.
Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil [Internet]. 2017 [citado 24 febrero 2020]. Disponible en: <https://www.nutricioncomunitaria.org/es/otras-publicaciones> (30).

Objetivos:

- Conocer e interpretar correctamente las recomendaciones formuladas en función a la frecuencia de consumo de alimentos.
- Conocer e interpretar correctamente la Pirámide de la Alimentación Saludable.
- Conocer los diferentes puntos clave de la pirámide (dieta, balance energético, hidratación, técnicas culinarias adecuadas, actividad física y bienestar emocional).
- Establecer la relación entre las recomendaciones nutricionales vistas en actividades anteriores, el documento de frecuencias de consumo y la pirámide.

-
- Valorar la utilidad práctica del uso del documento de frecuencias de consumo y de la pirámide, en contraposición a las recomendaciones nutricionales dadas en función de energía y nutrientes.
-

Actividades:

- En primer lugar, los estudiantes debatirán y reflexionarán acerca de la necesidad de simplificar las recomendaciones nutricionales dadas en forma de ingesta de nutrientes y energía (10 minutos).
- A continuación, se les presentará el primer nivel de síntesis (traducción de nutrientes a alimentos), es decir, el documento de frecuencias de consumo recomendadas y analizarán de forma grupal los principales nutrientes que aporta cada bloque de alimentos (15 minutos).
- Posteriormente, se les planteará la necesidad de adoptar un formato más simple para poder transmitir el mensaje a toda la población, dando pie a una reflexión grupal sobre el tema, para, posteriormente, presentar la Pirámide de Alimentación Saludable (10 minutos).
- Como actividad final, se les proporcionarán las pautas para una correcta interpretación y uso de la Pirámide de Alimentación Saludable (15 minutos).

Motivación: Autonomía, significado.

Sesión 14. Dieta sana

Tipo: Teórica

Tiempo: 1 clase

Materiales:

- “Raciones de alimentos y frecuencia de consumo de la UII” (anexo 6) (28).
- “Mi plato saludable” de la Fundación Gasol (31), en formato digital y póster.
- Fotografías, hechas por el alumnado, de alimentos en una comida de su elección, guardadas en formato digital para su consulta en el aula.

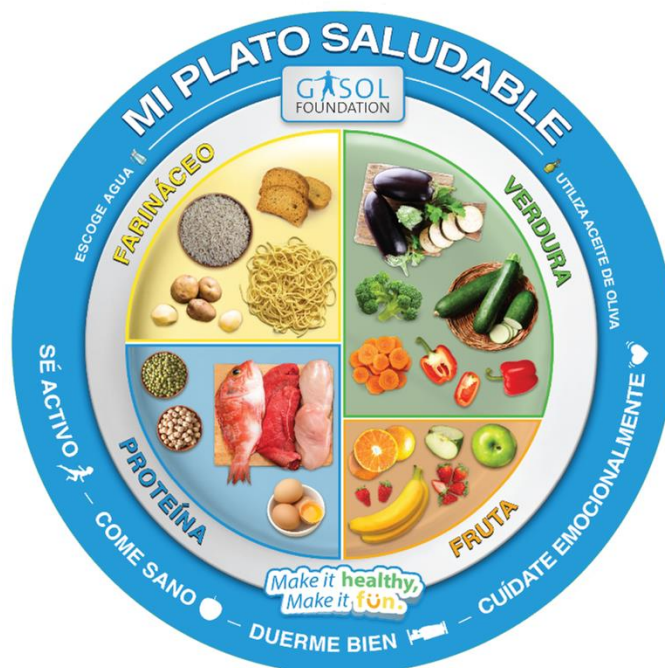


Figura 2. Mi plato saludable.

Fuente: Fundación Gasol. Mi plato saludable [Internet]. 2017 [citado 24 febrero 2020]. Disponible en: <https://www.gasolfoundation.org/es/descargable-mi-plato-saludable/#more-6959> (31).

Objetivos:

- Conocer el recurso “Mi plato saludable” de la Fundación Gasol.
- Establecer una relación entre las raciones de consumo dadas en forma de gramaje y la información aportada por el uso de “Mi plato saludable”.
- Valorar la utilidad práctica del uso de “Mi Plato Saludable”, en contraposición a las raciones de alimentos dadas en forma de gramaje.

Actividades:

- En primer lugar, se les planteará a los estudiantes la necesidad de simplificar las raciones recomendadas de consumo de alimentos dadas en forma de gramaje, dando pie a un debate sobre el tema (10 minutos).

-
- Como solución para la simplificación de la información sobre raciones de alimentos, se les presentará el recurso “Mi Plato Saludable” (31), así como las pauta para una correcta interpretación y uso (20 minutos).
 - Finalmente, cada estudiante reflexionará acerca de sus propios hábitos alimentarios, mediante la comparación entre una fotografía de una comida de su elección, realizada en casa, y el nuevo recurso presentado. Dicha reflexión la plasmará en un informe individual (20 minutos).

Motivación: Autonomía, significado.

Sesión 15. Actividad física

Tipo: Teórica**Tiempo:** 1 clase

Materiales:

- Infografía con las recomendaciones de AF para Adolescentes Españoles dadas por la SENC 2015 (16), en formato digital y póster.

Objetivos:

- Conocer las recomendaciones de realización de actividad física.
- Reflexionar acerca de la necesidad cumplir las recomendaciones, en relación con la salud.
- Reflexionar acerca del cumplimiento personal de las recomendaciones citadas.
- Proponer y valorar diferentes opciones de mejora del cumplimiento de las recomendaciones.

Actividades:

- En el inicio de la sesión, se presentará un resumen de la relación entre la AF y la salud (15 minuto), resaltando la necesidad de la práctica regular de AF. De esta forma, se introducirán las recomendaciones de actividad física de la SENC 2015 (10 minutos), como forma de concretar qué se entiende por práctica regular de AF.
- En una segunda parte, los estudiantes reflexionarán sobre el propio cumplimiento de las recomendaciones (10 minutos), para, a continuación, compartir sus reflexiones y debatir sobre diferentes propuestas de mejora, mediante una actividad grupal de tormenta de ideas (15 minutos).

Motivación: Relación, significado, autonomía.

Sesión 16. Hidratación

Tipo: Teórica

Tiempo: 1 clase

Materiales:

- “Pirámide de la Hidratación Saludable” de la SENC 2016 (32), en formato digital y póster.



Figura 3. Pirámide de la hidratación saludable.

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Guías alimentarias para la población española; la nueva pirámide de la alimentación saludable. *Nutrición Hospitalaria*. 2016; 33(8): p. 1-48 (32).

Objetivos:

- Conocer las recomendaciones de hidratación.
- Reflexionar acerca de la necesidad cumplir las recomendaciones, en relación con la salud.
- Reflexionar acerca del cumplimiento personal de las recomendaciones citadas.
- Proponer y valorar diferentes opciones de mejora del cumplimiento de las recomendaciones.

Actividades:

- En el inicio de la sesión, se presentará un resumen de la relación entre hidratación y salud (15 minuto), resaltando la necesidad de establecer una correcta hidratación. De esta forma, se introducirán las recomendaciones de hidratación de la SENC 2016 (10 minutos), como el fin de concretar qué se entiende por una correcta hidratación.

-
- En una segunda parte, los estudiantes reflexionarán sobre el propio cumplimiento de las recomendaciones (10 minutos), para, a continuación, compartir sus reflexiones y debatir sobre diferentes propuestas de mejora, mediante una actividad grupal de tormenta de ideas (15 minutos).

Motivación: Relación, significado, autonomía.

Sesión 20. Mejoro mi dieta

Tipo: Teórico-práctica

Tiempo: 1 clases

Materiales:

- Documento “Cómo facilitar el consumo de frutas y hortalizas”, de la campaña “5 al día” (35).
 - Documento “Recomendaciones nutricionales para un desayuno adecuado” (36).
 - Documento “Tu elección saludable” (37).
-

Objetivos:

- Conocer las recomendaciones de consumo de fruta y verdura, de desayuno saludable y de grasas saturadas, poliinsaturadas, insaturadas y trans.
 - Identificar alimentos con un perfil saludable o no saludable, en relación con el tipo de grasa presente.
 - Reflexionar acerca del cumplimiento de las recomendaciones.
 - Planificar consumos adecuados diarios de fruta, verdura y desayunos saludables.
-

Actividades: Esta sesión se compone de 3 actuaciones particulares en relación con la mejora de la dieta:

- Parte1 (Fruta y verdura):
 - Se iniciará la clase con un recordatorio de las recomendaciones de consumo de frutas y verduras (5 minutos), para, de esta forma, dar pie a una reflexión individual, por parte de cada estudiante, sobre la adecuación personal a las recomendaciones (10 minutos).
 - Posteriormente, se trabajará con el documento “Cómo facilitar el consumo de frutas y hortalizas” (35), como punto de partida para que los estudiantes, mediante una tormenta de ideas, generen diferentes propuestas para favorecer su propio consumo de frutas y verduras. Todo ello lo plasmarán en un informe/póster creado de forma colaborativa (35 minutos).
 - Parte 2 (Desayuno):
 - En primer lugar, se realizará una presentación de las recomendaciones de desayuno saludable (36) (10 minutos), para continuar con una reflexión individual sobre la adecuación personal a las recomendaciones (10 minutos).
-

-
- A continuación, los estudiantes, organizados en grupos, crearán diferentes propuestas de desayunos saludables, las cuales plasmarán en una cartulina, a modo de póster (30 minutos).
 - Parte 3 (Grasas):
 - Se iniciará la clase con una presentación de las recomendaciones consumo de los diferentes tipos de grasas (37) (15 minutos).
 - En la parte central de la clase, los estudiantes participarán en una actividad tipo Kahoot donde tendrán que identificar alimentos con perfil saludable o no saludable, en función del tipo de grasa que posean (20 minutos).
 - Como parte final, los estudiantes llevarán a cabo una reflexión grupal sobre la adecuación de los alimentos ingeridos, aportando propuestas de mejora (15 minutos).

Motivación: Autonomía, significado, relación.

Sesión 23. Diseño mi dieta

Tipo: Práctica

Tiempo: 3 clases

Materiales:

- “Raciones de alimentos y frecuencia de consumo de la UII” (28).
 - “Pirámide de la Alimentación Saludable. Población escolar, adolescente y juvenil” (30) en formato digital y formato póster.
 - Plantilla para dieta semanal con 5 comidas diarias.
-

Objetivos:

- Planificar 3 días de dieta, respetando las recomendaciones de frecuencia de consumo.
-

Actividades:

- Parte 1:
 - los estudiantes realizarán una práctica libre de planificación de 3 días de dieta, a semejanza del ejemplo mostrado.
 - Corrección intermedia:
 - Mediante la técnica de la corrección por pares, los estudiantes serán los encargados de supervisar el correcto diseño de las dietas creadas por propios compañeros, tomando como referencia el documento de frecuencia de consumo de alimentos (28). Además de revisar la frecuencia de aparición de los diferentes grupos de alimentos, también aportará ideas para la mejora.
-

Motivación: Relación, significado, autonomía.

Sesión 26. Fuentes fiables

Tipo: Teórico-práctica**Tiempo:** 1 clase

Materiales:

- Ordenador individual.
-

Objetivos:

- Valorar la necesidad de consulta de información en fuentes fiables.
-

Actividades:

- Se iniciará la clase con una presentación, apoyada con un Power Point, sobre la importancia de consulta de información en fuentes fiables, procedentes de investigaciones científicas rigurosas (15 minutos). A continuación, se les mostrarán a los estudiantes diferentes fuentes de información fiables en nutrición, asociadas a distintos organismos: FESNAD, FEN, SENC, AECOSAN... (15 minutos).
 - En la parte final de la clase (20 minutos), los estudiantes podrán navegar de forma libre por las citadas fuentes, con el fin de conocer el tipo de información que podrían encontrar en cada una.
-

Motivación: Significado, competencia.

Sesión 35. Retos saludables

Tipo: Práctica

Tiempo: 2 clases (Planificación)

Materiales:

- Plantilla calendario.
-

Objetivos:

- Promover hábitos de vida saludable mediante el planteamiento de retos.
-

Actividades: Los estudiantes elaborarán, de forma colaborativa, un calendario de retos saludables, incluyendo los siguientes requisitos mínimos:

- Incluir actividades de nutrición y de actividad física.
- Establecer una progresión en la dificultad de los retos.
- Explicitar la existencia o no de mecanismos de control y recompensa.
- Incluir su temporalización.

Finalmente, se difundirá el calendario y se promoverá la participación de todo el alumnado del centro.

Motivación: Significado, autonomía, competencia, relación.

Sesión 42. Jornadas deportivas

Tipo: Práctica

Tiempo: Variable

Materiales:

- Determinado por el alumnado.
-

Objetivos:

- Planificar unas jornadas deportivas.
 - Llevar a cabo dichas jornadas.
-

Actividades:

- Clase 1: Los estudiantes, mediante una tormenta de ideas, seleccionarán aquellas características/actividades esenciales que desean incluir en las jornadas deportivas, procediendo, a continuación, a su diseño global.
 - Clase 2: Organizados en grupos, diseñarán las diferentes actividades (torneos, clases dirigidas...).
 - Finalmente, según su planificación, llevarán a la práctica las jornadas deportivas diseñadas.
-

Motivación: Autonomía, competencia, significado, relación.

Sesión 28. Recreos activos.

Tipo: Práctica.

Tiempo: 3 clases + aplicación.

Motivación: Autonomía, relación, significado, competencia.

Materiales:

- Determinados por los estudiantes.

Objetivos:

- Planificar diferentes actividades, a aplicar durante los recreos, dirigidas hacia el incremento de realización de AF.
- Llevar a cabo dichas actividades.

Actividades:

- Clase 1: Mediante una tormenta de ideas, los estudiantes valorarán las diferentes opciones de actuación, para, posteriormente, seleccionar las líneas de actuación (por ejemplo: organización de actividades deportivas, promoción de la AF, exhibiciones/promoción de diferentes deportes...).
- Clase 2 y 3: Organizados en grupos, los estudiantes desarrollarán el plan de cada línea de actuación.
- Recreos: Siguiendo su propia planificación, los estudiantes llevarán a la práctica las actividades diseñadas.

Sesión 29. Influencer deportivo.

Tipo: Práctica.

Tiempo: Variable.

Motivación: Autonomía, competencia, significado, relación.

Materiales:

- Cámara de vídeo.
- Software gratuito de edición de vídeo: Avidemux.

Objetivos:

- Grabar, editar y publicar en redes sociales un vídeo de divulgación deportiva.

Actividades: Organizados en grupos de 3 o 4, los estudiantes llevarán a cabo las siguientes tareas:

- Clases 1 y 2: Seleccionar el tema, recopilar información y crear el guion.
- Libre: Grabar el vídeo.
- Clases 3 y 4: Editar el vídeo.
- Clase 5: Publicar el vídeo en la web y redes sociales.

Sesión 30. Calendario de retos.

Tipo: Práctica.

Tiempo: 3 clases + aplicación.

Motivación: Relación, autonomía, significado, competencia.

Materiales:

- Plantilla de calendario.

Objetivos:

- Promover hábitos de vida saludable a través de diferentes retos plasmados en un calendario.

Actividades:

- Clase 1 y 2: De forma colaborativa, el alumnado elaborará un calendario de retos saludables que incluya los siguientes requisitos mínimos:
 - Incluir actividades para la mejora del tiempo y calidad de realización de AF y/o deporte.
 - Establecer una progresión en los retos.
 - Indicar los mecanismos de control y recompensa, en caso de contemplarlos.
 - Establecer su temporalización.
- Clase 3: Los estudiantes difundirán y promoverán la participación de todo el alumnado del centro educativo en el calendario de retos, mediante carteles, posts en redes sociales...

Sesión 31. Jornadas deportivas.

Tipo: Práctica.

Tiempo: 3 clases + aplicación.

Motivación: Autonomía, relación, significado, competencia.

Materiales:

- Determinados por el alumnado.

Objetivos:

- Diseñar unas jornadas deportivas.
- Llevar a cabo el plan diseñado.

Actividades:

- Clase 1: Mediante una tormenta de ideas, los estudiantes valorarán las diferentes opciones de actuación, para, posteriormente, seleccionar las líneas de actuación (por ejemplo: organización de competiciones deportivas, práctica libre de diferentes deportes, práctica grupal en actividades musicales, promoción de la AF...).
- Clase 2 y 3: Organizados en grupos, los estudiantes desarrollarán el plan de cada línea de actuación.
- Recreos: Siguiendo su propia planificación, los estudiantes llevarán a la práctica las jornadas diseñadas.

Título: IOGA : Saude física e mental.

Tipo de Teórica
actividade: Práctica
Habilidades

Número de 10
clases:

Materiais Esterilla, coxín, fotocopias.
necesarios:

Obxectivos: Coñecer:

A filosofía do ioga.

Antecedentes históricos.

Partes dunha sesión de ioga.

Fisioloxía da respiración, anatomía, intercambio de gases, sistema nervioso simpático e parasimpático.

Técnicas de respiración na meditación: activación neuronal, visualización, relaxación, concentración.

Actividades: Explicación teórica da filosofía do ioga: historia, metodoloxía, materiais, actitude na sesión, partes da sesión.

Técnicas de meditación para: activar o cerebro(lucidez ,conciencia corporal), relaxarse, concentrarse (atención plena), visualizar, combatir o insomnio, aumentar a capacidade respiratoria, mellorar a resiliencia, ser optimista, traballar a aceptación,

O saúdo ao sol.

Practica de diferentes asanas : de pé, sentadas, tumbadas, con torsión, invertidas.

Traballo final de exposición dunha secuencia de 15 asanas en pequeno grupo a toda a clase.

Tipo de Autonomía (decisións)
motivación que Competencia (ser capaz)

promove: Significado (propósito)

Materia Práctica da filosofía do ioga: meditación e asanas.
principal:

Necesita outras Biloxía (Anatomía dos pulmóns, beneficios sobre o Sistema

materias: respiratorio,Hormonal, Nervioso, Inmunitario), Xeografía e Historia (Orixe do ioga: Val do Indo: Pakistán, Afganistán, Noroeste da India), Física e Química (Intercambio de gases).

Título: Nutrición saludable e non saudable

Tipo de Teórica

actividade: Práctica

Número de 6

clases:

Materiais Fotocopias sobre nutrición.

necesarios:

Obxectivos: Adquirir coñecementos básicos sobre:

Alimentación saludable .

Alimentación non saudable.

Actividades: Explicación sobre Alimentación Saudable por parte do profesorado: clasificación dos alimentos por nutrientes e procesados/non procesados, o azucre, o sal, graxas e tipos(AGM,AGP 3 e 6, AGS, TRANS, colesterol), conservación dos alimentos (despena, frigorífico, conxelador), preparar os alimentos de forma segura(manipulación, cociñado, conservación, hixiene, conservación), auga/bebidas azucaradas/enerxizantes, modos de cociñado máis e menos saudable, exemplos de menús saudables e non saudables.

Respostar a un cuestionario sobre alimentación podendo consultar os apuntes.

Elaboración dun menú semanal(almorzo, xantar, merenda e cea) por parte do alumnado en pequeno grupo.

Tipo de Relación

motivación que Autonomía (decisións)

promove: Competencia (ser capaz)

Materia Educación física

principal:

Necesita outras Bioloxía: Principios inmediatos. Física e Química: azucre, sal,

materias: colesterol. FP Básica de Cociña?

Título: Hábitos saudables e non saudables

Tipo de Teórica
actividade:

Número de clases: 4

Materiais Fotocopias.
necesarios:

Enlaces a Internet.

Obxectivos: Adquirir hábitos de vida saudable.

Identificar hábitos non saudables e tóxicos.

Actividades: Traballar na aula os seguintes contidos:

- Concepto de hábito, etapa na que se consolida
- Exercicio físico saudable e non saudable: beneficios físicos e mentais, consellos prácticos, sedentarismo, educación postural (de pé, sentado, durmindo, coa mochila, collendo un peso).
- Alimentación saudable. dieta equilibrada e consellos para comer sano, hábitos na alimentación, alimentación e exercicio físico.
- A nosa imaxe: sobrepeso, obesidade, anorexia, bulimia.
- Adicciones: drogas, móbil, vídeoxogos..
- Hixiene corporal.
- Durmir ben.
- Tempo para relacionarnos: virtual, en persoa..
- Criterios para seleccionar unha fonte de información na Internet: influencers, youtubers, páxinas web...

Tipo de motivación Relación

que promove: Autonomía (decisións)
Competencia (ser capaz)
Significado (propósito)

Materia principal: Educación Física

Título: "OS XOGOS DA FAME": MÓVETE E COME SAN!

Tipo de Teórica
actividade: Práctica

Número de 7
clases:

Materiais - Material deportivo: balóns, conos, cordas, aros, panos para tapar os
necesarios: ollos, petos, colchonetas, combas, esterillas, pelotas pequenas.

- Material funxible: pegatinas, bolígrafos, folios, globos, caixas, bolsas de plástico.

- Material multimedia: proxector, ordenador, teléfono móbil.

Obxectivos: 1. Coñecer a relación entre a alimentación, a actividade física e a saúde.

2. Adquirir hábitos de hixiene e alimentación adecuados a través de actividades lúdicas para aplicalos no ámbito familiar-social.

3. Valorar a importancia da alimentación e a actividade física no mantemento da saúde.

Actividades: Todas as actividades estarán integradas dentro desta UD ambienta en "Os xogos da fame", unha triloxía de novelas para mozas de ciencia ficción e aventura escrita por Suzanne Collins. A obra leva a cabo nun período de tempo futuro non identificado despois da destrución dos países actuais de América do Norte, nun país coñecido como "Panem".

Panem está formado por un rico Capitolio, e doce distritos que o rodean, os distritos máis pobres, que atenden ás necesidades do Capitolio, e os máis ricos, que son os máis favorecidos. Cada ano un mozo e unha moza, entre doce e dezaioito anos de cada un dos doce distritos que compoñen Panem son seleccionados por sorteo e obrigados a participar nos "Xogos da fame".

Tras as advertencias previas dos científicos e médicos, Panem enfróntase a unha crise de obesidade "de enormes proporcións". Os seus habitantes están a sufrir unha gran epidemia que se non é extinguida acabará coa vida de toda a poboación.

É por isto que desde o capitolio pídese que a partir dos 12 distritos existentes (6 con malos recursos económicos e 6 con bos) únanse formando 6 únicos distritos, procedentes da unión dun pobre e outro rico, para que unindo as súas forzas acaben con estes males. Desta maneira e atendendo ao número de alumnos van conformar grupos de 4 (+-), nos que haberán mozos e mozas. Isto é así para favorecer a formación de equipos heteroxéneos, mixtos e ao azar

(mediante un xogo que se explicará na 1ª sesión) buscando traballar de maneira cooperativa cara un fin.

Na súa totalidade son equipos de mozas e mozos guerreiros, que foron seleccionados para participar nesta cuarta edición na que se busca que os participantes coñezan e loiten contra os prexuízos dunha mala alimentación e falta de actividade física na sociedade.

Cada sesión será unha batalla ambientada en cada un dos contidos para tratar na UD. Ao comezo da sesión uno dos equipos explicará de maneira breve o contido da mesma podendo utilizar calquera recurso que precise conveniente (powerpoint, prezi, infografía, vídeo...). A continuación terán que realizar unha serie de actividades colectivas ou por equipos nas cales recibirán puntos. As actividades serán de diferentes tipos:

1. Actividades Competitivas: nas que se enfrontan os diferentes distritos.
2. Actividades Cooperativas: a través de retos cooperativos nos que todos os compoñentes dun mesmo equipo teñen que traballar en conxunto para conseguir superar a proba.
3. Actividades de Debate: Participará toda a clase para que cada un desenvolva a súa capacidade crítica e sexa capaz de transmitir as súas ideas respectando as opinións dos demais.

Doutra banda haberá tamén actividades individuais, por exemplo:

- Cuestionario KAHOOT
- Fichas de clase/ caderno pedagógico...

SESIÓNS

Sesión 1: “A epidemia de Panem – Formación dos distritos”

1. En primeiro lugar, pones un vídeo motivador duns 5-10 min que ambientará a dinámica da UD. Neste falarase da gran epidemia que afectou a Panem, o país virtual onde se van a desenvolver os xogos da fame, explicando os problemas derivados dunha mala alimentación e unha falta de actividade física (obesidade), ademais de promocionar bos hábitos alimenticios e hixiénicos para non caer en enfermidades propias desta idade como a anorexia e bulimia. A partir de aí o noso alumnado converterase nunha especie de guerreiros que terán que loitar por acabar con estes problemas e saber como facelo.
2. Realización dun xogo cooperativo para a formación dos diferentes distritos.

3. Unha vez conformados os equipos deberán elixir un nome de equipo de batalla e un líder. Despois cada grupo presentácese aos demais.
4. Cuestionario de hábitos saudables que terán que encher para autoavaliarse (individual).

Sesión 2: “Batalla 1: Estamos infectados?”

1. Nesta primeira batalla o grupo que conforma o distrito 1 expoñerá brevemente de forma oral, apoiándose ben cun powerpoint, vídeo, infografía ou calquera outro recurso dispoñible, o contido da sesión, neste caso os trastornos alimentarios: obesidade, bulimia e anorexia, que son os tres males de Panem que deron lugar á recente epidemia que sofre o país. Nesta exposición terán que aparecer os seguintes apartados: características principais, causas e consecuencias destas enfermidades. Nun extremo da pista haberá unha serie de imaxes de anuncios e publicidade en prensa sobre beleza, modelos excesivamente delgados, emprego do corpo con fins comerciais, con crítica da cultura do corpo que vive a nosa sociedade... etc. E no outro unha serie de papelitos con frases que transmiten unha mensaxe. Cada parella do equipo terá que saír cara a un dos extremos para recoller por unha banda unha imaxe e doutra banda a mensaxe e levarano ao centro.

Engadirase unha dificultade e é que un da parella ira cos ollos vendados (simulando a presión que exerce a sociedade nas persoas e os enganos publicitarios) mentres o outro o guiará desde o punto de partida. Despois cambiaranse os roles. Unha vez transportasen todas as imaxes e frases terán que relacionalas entre si, descifrando a mensaxe que transmite cada imaxe. Gañará o equipo que máis relacións correctas consiga. Despois reflexionarase sobre cada unha das imaxes nun debate común.

2. Quen é quen?: Repárteselle un folio a cada integrante do grupo e pídese que cada persoa escriba todas aquelas características que ao seu xuízo lle definen, tendo en cuenta os seguintes aspectos (5’):

- Aspecto físico: inclúe descricións da súa altura, aspecto facial, pelo, indumentaria, etc.

- Relación cos demais: inclúe descricións das súas fortalezas e debilidades nas relacións íntimas e nas relacións cos amigos, a familia, estraños, etc.

- Personalidade: trazos positivos e negativos da súa personalidade.

Debe sinalar con signo positivo ou con negativo cada unha das características, en función de se lle gusta ou non. A continuación recolleranse os folios e lerase un por cada distrito. Os compoñentes do distrito que se vaia a ler situaranse nun extremo da pista. Despois de ler a descrición cada distrito dispoñerán de 20s para elixir a un dos 4 candidatos. Unha vez pasados os 20s o profesor dirá: XA! E cada distrito sairá collido das mans cara á persoa que cre que pertence dita descrición. Despois debaterase entre todo o grupo incidindo en que cada un tense que aceptar tal e como é. Gañará o equipo que acerte máis veces ou que chegue en primeiro lugar.

3. Cuestionario de autoavaliación KAHOOT, con 5 preguntas acerca dos aprendido na sesión. Estas serán elaboradas polo profesor en base aos contidos que vaian expoñer os compañeiros (individual).

Sesión 3: “Batalla 2: Que comen os panemses?”

1. Na segunda batalla os nosos guerreiros visitasen os mercados da cidade analizando os produtos que se venden e con iso, a alimentación dos habitantes de Panem. Para iso deben partir dunha serie de conceptos clave... Neste caso o grupo que conforma o distrito 2 expoñerá brevemente de forma oral, apoiándose ben cun powerpoint, vídeo ou calquera outro recurso dispoñible, o contido da sesión, neste caso os nutrientes indicando: que son, que tipos hai, as súas funcións e que alimentos se atopan dentro de cada grupo. Ademais da importancia de realizar 5 comidas diarias e elaborar un menú saudable.

2. Quítate quilos! (Graxas):

O xogo consiste en transportar pelotas, que simulasen as graxas que deben perder, dun lado ao outro.

Os balóns estarán dentro dun carro, cando o profesor do sinal a primeira parella do equipo sairá ao carrelo (experimentando as dificultades derivadas do exceso de peso) cara ao carro, collerá un balón e leváseo ata a outra parella do equipo. Esta sairá realizando unha especie de circuío. Cando cheguen ao final depositasen o balón e volverán a por outro para darllo aos seus compañeiros para que inicien de novo o percorrido. De tal maneira que en cada volta cámbianse os roles. (Quen colle o balón e quen realiza o circuío).

Gañará o equipo que consiga transportar máis balóns (perder máis graxas) dentro do tempo establecido.

3. O pano alimenticio!: Consiste en xogar ao tradicional pano pero cunha peculiaridade. Enfróntanse cada dous distritos situados polo espazo. Ao ser 4 os compoñentes do grupo, cada un escollerá un tipo de alimento, distinguindo entre: proteico, graxo, hidratos de carbono e lixo. Cada compoñente poderanse un peto (vermello-proteico, amarelos-graxo, azul- hidratos de carbono e sen peto- lixo). Unha vez todo adxudicados os roles e os petos o posuidor do pano dirá un alimento, por exemplo; pan! Entón neste caso os que sexan os hidratos de carbono de cada equipo deberían de ir a por o pano. Cada duelo gañado é un punto. Gañará quen máis puntos teña.

4. Derruba o alimento: Trátase dun xogo de puntería no que se enfrontasen dous distritos. Haberá un total de 12 fotografías de alimentos. Unhas colgadas nos postes da portería e outras pegadas en botellas de plástico. Os compoñentes de cada equipo situaranse detrás dunha liña de tiro, cada un cunha pelota de tenis. O encargado desta estación terá dúas opcións, alimento san e alimento prexudicial. Se di por exemplo alimento san, o primeiro de cada fila lanzará a pelota de tenis tentando dar á fotografía que mostre un alimento san, tira unha vez e pasa ao seguinte ata que un dos dous equipos consíga, gañando un punto. Gañará o equipo que consiga máis acertos no tempo estipulado.

5. 5 comidas, elabora o teu menú: Nun extremo da pista haberá unha caixiña con imaxes de alimentos, no outro estarán os xogadores á beira de 5 aros de diferente cor que representan as 5 comidas diarias. O xogo consiste en que o equipo sairá de dous en dous levando un compañeiro ao outro en carretilla, chegasen á caixa collerán dous alimentos, volverán e colocásenos nos aros segundo crean conveniente elaborando un menú o máis saudable posible. Cando o terminaran daráselle un feedback corrixíndoo se está mal.

6. Entrega dunha ficha para encher para o próximo día na que analizen o seu menú dun día (individual).

Sesión 4: “Batalla 3: O banquete do capitolio”

1. Desde o Capitolio organizaron un gran banquete para os habitantes máis necesitados de Panem, pero será este saudable e equilibrado? Ou buscarán acabar cos habitantes máis desfavorecidos do país? Nesta 4 batalla a misión dos nosos equipos de guerreiros será descubrir que alimentos forman parte deste banquete e construír a pirámide alimenticia, que servirá de

guía para que os panemses sigan as recomendacións de alimentación.

Comezase como sempre cunha breve exposición oral, neste caso do distrito 3, que falarán sobre a pirámide alimenticia, os grupos de alimentos, a dieta equilibrada...

2. Gymkana pirámide alimenticia. Trátase dunha gymkana a través de códigos QR por tanto, o líder do equipo será o encargado de levar un dispositivo móbil, con conexión a internet e coa aplicación descargada QRDroid. Cada distrito debe atopar os 8 códigos QR que estarán escondidos polas pistas exteriores, vestiarios e cafetería. Unha vez atópeno terano que escanear co móbil no cal aparecerá o nome desordenado de 3 alimentos, terán que descubrir de que alimentos se trata e apuntalos nuns recortes de papel que entregará o profesor ao comezo da proba.

3. Creación da pirámide. Unha vez transcorrido o tempo determinado parase a gymkana. Cada un dos distritos situátese detrás da liña dun extremo do campo. Na liña central estará debuxada no chan a silueta dunha pirámide. Cando o profesor da a sinal cada un dos compoñentes sairá cun alimento que terá que colocar no nivel da pirámide que considere correcto. Unha vez cada distrito colócase os seus alimentos na pirámide comprobarase se están ben colocados ou non. Gañará o equipo que máis alimentos coloque correctamente en menos tempo.

4. Comparación da pirámide coa nosa dieta diaria e realización dunha ficha (individual).

Sesión 5: “Batalla 4: Os protectores da saúde”

1. Na sesión de hoxe cada distrito terá que velar pola saúde dunha persoa de Panem. Para iso terán que analizar o seu balance enerxético e ver se están en risco ou non de ser infectados pola crecente epidemia de Panem.

O distrito 4 será o encargado de dar a información inicial da sesión na que explicarán aos seus compañeiros; como se obtén o balance enerxético, que necesitamos para obtelo (IMC, MTB, AF, Perfil calórico, gasto enerxético, inxesta calórica) e para que serve.

2. RETOS COOPERATIVOS: Cada distrito escollerá un sobre. En cada sobre aparecerá un perfil de habitante de Panem (deportista, neno, adolescente, adulto sedentario, ama de casa, adulto traballador). O obxectivo das probas é que cada distrito comprobe se a persoa que lle tocou esta “infectada” ou non. (Considerase infectado se o seu balance enerxético é positivo ou negativo).

Entregaráselle unha ficha para ir calculando todas as variables necesarias ata chegar a realizar o balance enerxético. Utilizasen unha páxina web, por tanto o líder do equipo será o encargado de levar un teléfono móbil, onde introducirán os datos que gañarán en cada un dos retos cooperativos para obter as diferentes variables e ir anotándoas na ficha.

Cada grupo comezase por un reto diferente. Por cada reto conseguido obterán en orde datos para calcular cada unha das variables. A continuación represéntase un exemplo de roteiro a seguir.

RETOS

* Xuntos e separados!

Realizar unha proba con dous aros desprazarnos todo o equipo dun punto a outro.

Recompensa: Estatura e peso. Calculo o IMC.

* Transporta ao durmido!

Transportar un por un a cada membro do equipo subido a un colchón. En cada viaxe collerán un cono. Terán que conseguir 4.

Recompensa: sexo, idade. Calcular metabolismo basal.

* Encesta e gana!

Meter 4 canastras cada integrante do equipo aumentando en cada unha a distancia de tiro.

Recompensa: actividade semanal. Calcular metabolismo de actividade.

* Saltar á corda!

Esta proba consiste en que un a un os compoñentes do distrito terán que entrar a saltar á corda unha vez que estean dentro todos terán que saltar 10 veces e despois saír un a un.

Acción dinámica específica: Recompensa: porcentaxes de cada macronutriente

OBTENSE GASTO ENERGETICO COMBA

GASTO ENERXÉTICO (GE) = Metabolismo Basal (MB) + Actividade Física

(AF) + ADE

* Non caer a terra!

Este reto consiste en que cada compoñente do equipo terá en cada man un globo pequeno inchado. Cando se dea o sinal cada un lanzará os globitos ao aire e entre todos teñen que tentar que non toquen o chan, golpeándoos cara a aire. Terán que aguantar 15'

Recompensa: Inxesta calórica Calcular Balance enerxético

https://www.um.es/afem/nutricion/discolibrou/01-Os%20fundamentos/Complementario/01_07-MetabolismoEnergeticoGlobal.htm

3. Debate conxunto sobre os resultados obtidos e naqueles casos onde o balance sexa positivo ou negativo achegaranse solucións entre todos

Sesión 6: “Batalla 5: Un antídoto contra a epidemia”

1. Nesta sesión os guerreiros van coñecer un antídoto (actividade física) contra a epidemia de Panem que terá que difundir entre toda a poboación e formar ao final o prospecto deste antídoto e as súas recomendacións (pirámide de actividade física e recomendacións da OMS).

O distrito 5 expoñerá a información inicial da sesión onde deberán tocar temas como a importancia de realizar actividade física, os seus beneficios, relación coa saúde e enfermidade, e cos hábitos alimenticios, as recomendacións de actividade física diaria e tipos de actividade física (4 niveis da pirámide).

2. CIRCUITO ACTIVIDADE FISICA: Estará composto por 3 postas nas cales competirán dous distritos entre si, queirán rotando en cada unha delas para competir todos contra todos. O gañador conseguirá puntos en cada posta.

Nivel 1: Actividades cotiás “A compra”

Consiste en realizar un circuío por substitucións. Enfrontásense dous distritos. Un compoñente de cada equipo terá dúas bolsas de plástico. Encherá cada unha cun balón, un cono e unha pesa (estes materiais están situados nun carro). Unha vez cheas as bolsas terán que realizar un circuío ata chegar a unha mesa e unha cadeira onde colocar “a compra”. Os balóns colocaranse debaixo da mesa, pésalas encima da cadeira e os conos encima da mesa. Unha vez colocada a compra pasará as bolsas ao seu compañeiro e leste realizará a mesma operación. O circuío realizarase 3 veces cada un. Gañará o distrito que complete o percorrido no menor tempo.

Nivel 2: Xogamos un partido de baloncesto. Gañará quen máis puntos consiga.

Nivel 3: Un do equipo colle unha carta cunha actividade sedentaria que terá que representar con mímica. O seu equipo terá que adiviñar de que se trata.

Gañará o equipo que antes adiviñe a representación. Segundo o

tempo haberá máis ou menos roldas e todos terán que representar unha actividade.

3. Xogo final: Pirámide de actividade física

Por parellas collen un globo e transpórtano por un circuío ata chegar á pirámide onde explotan o globo que conterá un papelito cunha actividade. Estes o colocan no nivel da pirámide correspondente.

Gañará o distrito que coloque máis actividades correctamente dentro do tempo estipulado.

Tras a realización dos exercicios, o profesor concluirá a actividade salientando que a práctica de actividades físicas achega beneficios para a nosa saúde, entre estes: a prevención da obesidade. A diminución da masa graxa en persoas con sobrepeso, mellora a hipertensión, ademais de crear hábitos saudables provocando un pequeno debate.

4. Entrega dunha ficha para encher coas actividades que fan cada día, analizar e expor outra que cumpra as recomendacións (individual).

Sesión 7: “Batalla final: Recuperándose do esforzo”

1. Hoxe é o día da batalla final e só un distrito converterase no gañador desta cuarto edición dos xogos da fame. Ao batallar e realizar actividade física

Esta sesión sería como unha volta á calma despois de batallar durante todas as sesións anteriores.

Expoñerá o distrito 6 explicando brevemente aos seus compañeiros a importancia da hidratación, a pirámide da hidratación, efectos da bebidas azucradas, deshidratación, que sucede cando realizamos a hixiene despois de suar, a importancia de realizar algún método de relaxación para combater entre outras cousas #o #estrés e provocar unha boa saúde mental.

2. Hábito hixiénicos, de descanso ou de hidratación: Cada equipo vai representar un mal hábito que pode ser hixiénico, de descanso ou relacionado coa hidratación. Este asignaráselle ao azar. Terán 5' para crear unha historia de 1 ou 2 minutos. Despois cada distrito representará a súa escena aos compañeiros. Ao final das representacións os alumnos votarán a que máis lle gustou.

3. Actividade de relaxación: ioga Masaxe con pelotas.

4. KAHOOT FINAL (20 preguntas): Elaboraranse a partir dos contidos expostos por cada un dos grupos (15 preguntas) e outras as achegará o profesor (5 preguntas).

5. Reconto de puntos final e proclamación do distrito gañador.

Tipo de Relación
motivación Autonomía (decisións)
que Competencia (ser capaz)
promove:

Materia Educación Física
principal:

Necesita
outras
materias:

Necesita
actividades
previas:

Colabora con
outras
materias:

- **Matemáticas:**
 1. En todas as sesións precísase dun cálculo matemático para coñecer cales son as puntuacións finais.
 2. Ao aplicar formulas como a necesaria para obter o IMC, o metabolismo basal, gasto calorico etc.
- **Bioloxía:**
 1. Xa que os alumnos expoñerán contidos da devandita materia como son os nutrientes, a alimentación, a hidratación etc.