**GUIÓN PARA UNIDAD DIDÁCTICA INTEGRADA (UDI)**

**Título de la UDI:** ¡¡Saludifícate!!

**Materia/s:** Educación física (principalmente) e informática (TIC)

**Curso:** Primero de bachillerato **Año académico: 2017-2018**

**Justificación:** La unidad se denomina "SALUDIFÍCATE", palabra que surge del verbo que he creado denominado "Saludificar", que surge de unir la palabra "salud" y "lúdico" y que quiere decir conseguir nuestra salud, de una manera divertida y recreativa. Puede verse como una forma de gamificar las actividades para la mejora o conservación de nuestra salud. Así que el título de la unidad "Saludifícate", viene a decir que mejores tu salud de una forma amena y divertida. Se justifica, además de curricularmente, como veremos a continuación, por el incremento de la obesidad a todas las edades, pero principalmente la obesidad infantil, debido a una mala alimentación y principalmente al aumento del sedentarismo en los adolescentes.

**Criterios de evaluación elegidos:**

He elegido cuatro criterios de evaluación, aunque principalmente, se basa en el número cinco, que aparece subrayado en la siguiente tabla.

**Concreción curricular\***

 Para esta parte, me he basado en el Real Decreto 1105/2014 y Orden de 14 de julio de 2016.

|  |
| --- |
| **Criterios de evaluación y competencias clave** |
| 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones. Relacionado con la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT); aprender a aprender (AA); y con el sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEP). |
| **5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas.** Relacionado con las competencias: CMCT, AA, SIEP. |
| 6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. Que se relaciona con la CMCT, competencias sociales y cívicas (CSC), SIEP. |
| 9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes. Íntimamente relacionado con la competencia digital (CD); competencia lingüística (CL) y AA. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Criterios de evaluación y competencias clave** | **Estándares de aprendizaje evaluables** |
| **4** | 4.3.Utiliza de forma autónoma las técnicas de activación y recuperación en la actividad física4.4. Alcanza sus objetivos del nivel de condición física dentro de los márgenes saludables asumiendo la responsabilidad de la puesta en práctica de su programa de actividades. |
| **5** | 5.1 Aplica los conceptos aprendidos sobre las características que deben reunir las actividades físicas con un enfoque saludable.5.2. Evalúa sus capacidades físicas y coordinativas ...5.3. Concreta las mejoras que pretende alcanzar con su programa de actividad.5.4. Elabora su programa personal de actividad física conjugando las variables de frecuencia, volumen , intensidad y tipo de actividad5.5.Comprueba el nivel de logro de los objetivos de su programa de actividad física |
| **6** | 6.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas, como recurso de ocio activo, ... identificando los aspectos organizativos y los materiales necesarios. |
| **9** | 9.1 Aplica criterios de búsqueda de información que garanticen el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.9.2 Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o difusión. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Criterios de evaluación**  | **Estándares**  | **Contenidos** | **Objetivos didácticos** |
| **4** | 4.34.4 | Bloque 2. Condición física y motrizBloque 1. Salud y calidad de vida | h) Conocer y valorar críticamente las realidades del mundo contemporáneo, sus antecedentes históricos y los principales factores de su evolución. Participar de forma solidaria en el desarrollo y mejora de su entorno social. |
| **5** | 5.15.25.35.45.5 | Bloque 2. Condición física y motrizBloque 1. Salud y calidad de vida | k)Afianzar el espíritu emprendedor con actitudes de creatividad, flexibilidad, iniciativa, trabajo en equipo, confianza en uno mismo y sentido crítico. |
| **6** | 6.1 | Bloque 2. Condición física y motrizBloque 1. Salud y calidad de vida | m) Utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal y social. |
| **9** | 9.19.2 | Bloque 1. Salud y calidad de vida | g) Utilizar con solvencia y responsabilidad las tecnologías de la información y la comunicación. |

**Transposición didáctica**

|  |
| --- |
| **TAREA 1** (con producto final)**: ¿Cómo mejorar nuestra salud?****Descripción:** Realizar una campaña para mejorar nuestra salud y la de todos los integrantes del centro. Nuestro reto sería, mejorar nuestro estado de salud inicial. La idea sería, que el alumnado en grupos, fuese capaz de realizar un plan de entrenamiento personal y que dicho proceso lo plasmara en un pequeño vídeo explicativo del proceso a seguir, con el fin de obtener una herramienta que sirviera a cualquier persona, para adquirir la nociones básicas para elaborar su propio plan de entrenamiento. El título del trabajo podría ser “¿Cómo mejorar nuestra salud, con la elaboración de un sencillo plan de entrenamiento personal?. Y el producto final se asemejaría a este [vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=GwEgByCfi9o&t=1s) |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| 1. PRESENTACIÓN DE LA UNIDAD Concienciación y reflexión sobre la problemática que hay a nivel mundial del aumento de la obesidad.
 | - Visionado del vídeo sobre obesidad en el futuro, según la OMS. Para ver el vídeo pincha [aquí ₁](http://www.antena3.com/noticias/salud/oms-alerta-gran-crisis-obesidad-enormes-proporciones-europa-2030_20150506571793d24beb281757e4fef2.html) |
| - Visionado de otro vídeo sobre la importancia de la actividad física. Para ver el vídeo pincha en el siguiente enlace [vídeo](http://canal.ugr.es/noticia/video-acienciacerca-ejercicio-fisico-condicion-fisica-relacion-la-salud-cerebro/)₂  |
| - Realizaremos un tablero denominado "Posibles causas del incremento de la obesidad en el mundo y algunas soluciones". Para ello utilizaremos la aplicación ["padlest"](http://es.padlet.com/saludificacion10/u278w1klakld)₃ |
| -Visionado de [apuntes](http://es.calameo.com/read/00450455357997f6881c2) de la temática. |
| **METODOLOGÍA** |
| Se va a utilizar principalmente la metodología de enseñanza por proyectos, y flipped classroom, ya que se basa en un proyecto que dura todo un trimestre y que se manda muchos vídeos e información a los discentes de manera previa a verlos en clase. Modelos productivos, debido a que el alumnado debe investigar sobre una temática y explicar en su opinión las causas de un fenómeno.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| **2 sesiones** | [**Vídeo 1**](http://www.antena3.com/noticias/salud/oms-alerta-gran-crisis-obesidad-enormes-proporciones-europa-2030_20150506571793d24beb281757e4fef2.html)**;** [**Vídeo 2**](https://canal.ugr.es/noticia/video-acienciacerca-ejercicio-fisico-condicion-fisica-relacion-la-salud-cerebro/)[**Padlest 3**](https://es.padlet.com/saludificacion10/u278w1klakld)**;** [Apuntes](http://es.calameo.com/read/00450455357997f6881c2) 4Ordenador y proyector | **Reflexivo, crítico** | **Individual, casa, aula ordinaria** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| 2. EVALUACIÓN DEL ESTADO FÍSICO Y DE SALUD INICIAL Y PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS: En la que el alumnado realiza una batería de test denominada Alpha que mide el estado de salud de nuestro alumnado. Realiza una reflexión profunda sobre su estado de forma y se plantea los objetivos de mejora de salud | - Realización de test físicos: Course Navette; velocidad agilidad; salto de longitud; flexion de brazos mantenida; flexibilidad; e indice de masa corporal |
| - Realización de una reflexión sobre el estado de forma inicial, teniendo en cuenta los resultados de los test físicos. |
| - Planteamiento de los objetivos, sobre las cualidades relacionadas con la salud y en base a las marcas de los test físicos. Por ejemplo: mejorar mi resistencia aeróbica, pasando de realizar 4 periodos en el test de Course Navette a realizar 5 periodos. |
| **METODOLOGÍA** |
| Estilos de enseñanza relacionados con reproductivos, ya que deben realizar los test físicos en base a un protocolo estricto. Aunque también, son ellos los que anotan sus marcas y las califican en base a los baremos, realizan una profunda reflexión y plantea sus objetivos, relacionados con estilos productivos, como los participativos y cognitivos.   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| **3 sesiones** | [Apuntes](http://es.calameo.com/read/00450455357997f6881c2); Batería de test Alpha; Instalaciones y materiales necesarios para los test físicos. | **Práctico y reflexivo** | **Instalaciones deportivas** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| 3. ELABORACIÓN DE UN PLAN GENERAL DE TRABAJO. En el que el alumnado debe planificar 6 sesiones para la mejora de su salud y consecución de los objetivos planteados | - Conocimiento y vivencia de diferentes métodos de entrenamiento: realización de métodos de entrenamiento de resistencia aeróbica, fuerza-resistencia muscular y flexibilidad. |
| - Conocimiento y vivencia de sesiones tipo: realización de sesiones tipo, en la que debe trabajarse las tres cualidades relacionadas con la salud |
| - Realización del plan general de trabajo, compuesto por 9 sesiones, distribuidas en tres semanas. |
| - Corrección de los errores, más repetidos por el alumnado. |
| **METODOLOGÍA** |
| Al principio se van a utilizar estilos de enseñanza dirigidos, en los que se utiliza una técnica de enseñanza de instrucción directa, pero en el que se va a trabajar la teoría de manera práctica, de manera que vamos a ir explicando los apuntes del tema en la pista, para que el alumnado conozca y a la vez experimente dichos métodos. Después son los propios alumnos los que deben crear su propio plan de trabajo, por lo que nos basaremos en estilos más cognitivos y creativos.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| **8 sesiones** | [Pinterest,](https://www.pinterest.com/saludificacion/proyecto-de-flipped-classroom/) recogen todos los recursos para el proyecto | **Entender, aplicar, crear.****Reflexivo, práctico y creativo** | **Individual, casa, instalaciones deportivas** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| 4. APLICACIÓN DEL PLAN DE TRABAJO: el alumnado durante la clase realiza de manera autónoma sus sesiones. Son tres sesiones por semana, de manera que hará dos en las horas de educación física y una fuera del horario escolar. Pueden agruparse | - Realización y aplicación por parte del alumnado de las sesiones creadas por el, durante las horas de educación física y fuera del horario escolar. |
| - Registro de un diario de alimentación semanal, en cualquiera de las dos semanas que llevamos el programa.  |
| - Realización del diario de entrenamiento, registro de la frecuencia cardiaca durante las sesiones. |
| - Autoevaluación de las sesiones prácticas realizadas de manera autónoma. |
| **METODOLOGÍA** |
| Se basa en estilos productivos, en los que son los discentes los que aplican y llevan a cabo sus propias sesiones, por lo que podríamos decir, que serían estilos cognitivos y participativos, donde el rol del profesor se limita a la evaluación de su actuación. También, se utiliza la metodología flipped classroom, en la que el alumnado debe realizar dos sesiones fuera del horario escolar, que después comentamos en clase.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| **4 sesiones** | **Instalaciones y material deportivo.**  | **Aplicar****Práctico y analítico** | **Individual, social, instalaciones deportivas.** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Actividades** | **Ejercicios** |
| 5. EVALUACIÓN DE TODO EL PROCESO. El alumno realiza de nuevo los test físicos, para ver si ha mejorado y conseguido sus objetivos; realiza una reflexión final de todo el proceso; y realiza un vídeo explicativo de todo el proceso, con el fin de que dicho vídeo sirva para que cualquier persona pueda hacerse una ídea de cómo realizar un plan de actividad física para la mejora de su salud. | - Realización de test físico. Fase de post-test. |
| - Reflexión del diario de alimentación. |
| -Reflexión final sobre todo el proceso: si ha conseguido los objetivos, que dificultades ha tenido a la hora de realizar el proyecto; que le ha parecido la actividad, etc. |
| -Elaboración del vídeo final y valoración de todos los trabajos. |
| **METODOLOGÍA** |
| Estilos de enseñanza cognitivos, creativos y participativos, en la que el alumnado debe realizar básicamente una valoración profunda de todo el proceso y plasmarlo en un vídeo explicativo, que sería el producto final. Todas las actividades están inmersas en la metodología de enseñanza por proyectos y clase invertida, ya que se trabaja en base a un proyecto y se le manda por correo todo el material necesario para abordarlo.  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **TEMPORALIZACIÓN** | **RECURSOS** | **PROCESOS COGNITIVOS** | **ESCENARIOS** |
| **5 sesiones** | **Instalaciones, ordenadores,**  | **Analizar, evaluar y crear****Reflexivo y creativo** | **Individual, social, instalaciones deportivas, aula de informatica, casa** |

**Evaluación de lo aprendido**

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 1:** 4. Mejorar o mantener los factores de la condición física y motriz, y las habilidades motrices con un enfoque hacia la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y hacia posteriores estudios y ocupaciones |
| **Instrumento/s de evaluación:** Trabajo escrito (proyecto) y observación directa |
| **Estándares de aprendizaje evaluables:** |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Se plantea objetivos concretos, asequibles y evaluables, relacionados con la salud, partiendo de su nivel inicial. Y los consigue todos | Se plantea objetivos concretos, asequibles y evaluables, relacionados con la salud, partiendo de su nivel inicial. Y consigue la mayoría  | Se plantea objetivos concretos y evaluables, pero poco asequibles. Y no consigue ninguno. | Se plantea objetivos muy genéricos, poco asequibles o difícilmente evaluables. Y no es capaz de saber si lo ha conseguido o no |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 2:** 5. Planificar, elaborar y poner en práctica un programa personal de actividad física que incida en la mejora y el mantenimiento de la salud, aplicando los diferentes sistemas de desarrollo de las capacidades físicas y motrices implicadas, teniendo en cuenta sus características y nivel inicial, y evaluando las mejoras obtenidas. |
| **Instrumento/s de evaluación:** Trabajo escrito (proyecto) y observación directa |
| **Estándares de aprendizaje evaluables:**  |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Realiza un programa muy completo, variado y original, es capaz de aplicarlo de manera eficiente y eficaz durante las clases y fuera de ellas. | Realiza un programa muy completo, aunque poco variado. Y lo aplica de manera eficiente y eficaz. | Realiza un programa incompleto, pero es capaz de aprovechar las clases y desarrollar las sesiones dedicadas a la aplicación del programa. | Realiza un programa incompleto, en el que faltan sesiones y datos necesarios para el mismo. Y/o no es capaz de llevarlo a la práctica |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 3:** 6. Valorar la actividad física desde la perspectiva de la salud, el disfrute, la auto-superación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, tolerancia, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de la actividad física. |
| **Instrumento/s de evaluación:** Trabajo escrito (proyecto) y observación directa |
| **Estándares de aprendizaje evaluables:**  |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Durante las clases prácticas adopta actitudes de interés, tolerancia y respeto, realizando la sesiones de manera muy motivada | Durante las clases prácticas adopta actitudes de interés, tolerancia y respeto, pero no está dispuesto a cooperar con otros discentes. | Durante las clases prácticas adopta actitudes de tolerancia y respeto, pero están desmotivados e intentan escaquearse y no hacer nada. | Durante las clases prácticas adopta actitudes contrarias a las de tolerancia, respeto o interés. Y no realiza lo programado. |

|  |
| --- |
| **Criterio de Evaluación 4:** 9. Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje, aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en entornos colaborativos con intereses comunes |
| **Instrumento/s de evaluación:** Vídeo final |
| **Estándares de aprendizaje evaluables:**  |
| **NIVEL 4** | **NIVEL 3** | **NIVEL 2** | **NIVEL 1** |
| Elaboración de un vídeo completo y original del proceso. Y es capaz de subirlo a youtube en oculto y mandarme el enlace. | Elaboración de un vídeo completo y original del proceso. Pero no es capaz de subirlo a youtube en oculto y mandarme el enlace. | Elaboración de un vídeo incompleto, aunque es capaz de subirlo a youtube en oculto y mandarme el enlace. | No es capaz de elaborar un vídeo final. |