

"SANO POR FUERA Y POR DENTRO"	Temporalización: 2º TRIMESTRE Número de sesiones: 7 más tarea final. Área: E.F.
--------------------------------------	--

INTRODUCCIÓN- JUSTIFICACIÓN

El R.D. 126/2014 concreta los conocimientos, las habilidades para aplicarlos en diferentes situaciones y las actitudes ante la vida para la adquisición de las competencias clave. Todo ello mediante el desarrollo de aprendizajes significativos y motivadores, realizando actividades y tareas relevantes, así como resolviendo problemas complejos en contextos determinados. Asimismo, toma como eje estratégico y vertebrador del proceso de enseñanza y aprendizaje el desarrollo de las capacidades del alumnado y la integración de las competencias clave en el currículo educativo y en las prácticas docentes.

CONTENIDOS DE LA PROGRAMACIÓN RELACIONADOS CON LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los contenidos de hábitos saludables que se abordarán para el fomento de los Hábitos de vida saludable los vamos a clasificar en estos 6 grandes grupos:

HÁBITOS HIGIÉNICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Neceser de educación física • Aseo corporal tras el ejercicio físico • Higiene bucodental • Higiene de los pies. • Higiene del cabello. • Higiene de la piel.
HÁBITOS ALIMENTARIOS	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable. • Hábitos tóxicos. • Las vitaminas. • Las frutas y hortalizas de nuestra huerta. • Carne y pescado en nuestra dieta. • Los lácteos. • El desayuno que nos traemos para el recreo. • Mural de dieta adecuada y equilibrada: "Pirámide de alimentación"
SEGURIDAD EN LAS ACTIVIDADES FÍSICAS	<ul style="list-style-type: none"> • Fotoprotección • Ocupación del tiempo libre y ocio . • Seguridad en juegos y deportes. • Primeros Auxilios. • Vestimenta adecuada para la Educación Física
EDUCACIÓN EN VALORES RELACIONADOS CON LA E.F.	<ul style="list-style-type: none"> • Deportistas que hablen sobre hábitos saludables (Rafa Nadal/ Gemma Mengual/ Carolina Marín...). • Civismo. • Cuidado del medio ambiente. • Ed.socioemocional • Relaciones sociales • Aprender a competir
HÁBITOS DEPORTIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Vida Activa. • Ejercicio Físico (descanso/ recuperación) • Hábitos Posturales

	<ul style="list-style-type: none">• Equilibrio mental, social y afectivo/emocional• Uso positivo de las TIC.• Calentamiento / relajación / respiración.• Vida sedentaria.
HABITOS DE VIDA SALUDABLES	<ul style="list-style-type: none">• Hábitos de descanso• Estilos de vida saludable• Calidad de vida y bienestar

TEMPORALIZACION DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN NUESTRA PROGRAMACIÓN

Se dedicarán 30 minutos a la semana en 3º ciclo como nos indican las Instrucción 12/2019, de 27 de junio, y se realizará en forma de oratoria, debates, fichas, vídeos, juegos, deportes, concienciación, leyendo y debatiendo noticias, etc.

TÍTULO UNIDAD DIDÁCTICA (TÓPICO GENERATIVO): “SANO POR FUERA Y POR DENTRO”		Temporalización: 2º TRIMESTRE Número de sesiones: 7 más tarea final. Área: E.F.
OBJETIVOS DIDÁCTICOS	¿QUÉ QUEREMOS QUE COMPRENDAN? Contenidos	
<p>O.EF.1. Conocer su propio cuerpo y sus posibilidades motrices en el espacio y el tiempo, ampliando este conocimiento al cuerpo de los demás.</p> <p>O.EF.4. Adquirir hábitos de ejercicio físico orientados a una correcta ejecución motriz, a la salud y al bienestar personal, del mismo modo, apreciar y reconocer los efectos del ejercicio físico, la alimentación, el esfuerzo y hábitos posturales para adoptar actitud crítica ante prácticas perjudiciales para la salud.</p> <p>O.EF.6. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas como propuesta al tiempo de ocio y forma de mejorar las relaciones sociales y la capacidad física, teniendo en cuenta el cuidado del entorno natural donde se desarrollen dichas actividades.</p>	<p>Bloque 2: “La Educación Física como favorecedora de salud”</p> <p>2.1. Consolidación de hábitos posturales y alimentarios saludables y autonomía en la higiene corporal.</p> <p>2.2. Valoración de los efectos de la actividad física en la salud y el bienestar. Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y el bienestar e identificación de las prácticas poco saludables.</p> <p>2.4. Sensibilización con la prevención de lesiones en la actividad física. Conocimiento y puesta en práctica de distintos tipos de calentamiento, funciones y características.</p> <p>2.5. Valoración del calentamiento, dosificación del esfuerzo y recuperación necesarios para prevenir lesiones. Aprecio de la “Vuelta a la calma”, funciones y sus características</p> <p>2.7. Identificación y aplicación de medidas básicas de prevención y medidas de seguridad en la práctica de la actividad física. Uso correcto de materiales y espacios.</p> <p>Protocolos de seguridad ANTES, DURANTE Y DESPUÉS de la Actividad física.</p> <p>2.8. Aprecio de dietas sanas y equilibradas, con especial incidencia en la dieta mediterránea. Prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación (obesidad, “vigorexia”, anorexia y bulimia).</p> <p>2.9. Valoración y aprecio de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.</p> <p>2.11. Preparación autónoma de ropa y calzado adecuados para su uso en una práctica concreta.</p>	
¿QUÉ QUEREMOS QUE ENTRENEN? Desempeños COMPETENCIAS	Tareas/Estrategias metodológicas	
<p>1. C. Matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Realizar un cuadrante de deporte y alimentación para mejorar nuestra salud durante un mes.</p> <p>2. C. Lingüística: oratoria y debates acerca de la alimentación saludable y los tipos de alimentación que hay. Cómo podemos mejorar nuestra salud a través de alimentación y el deporte.</p> <p>3. C: Digital: uso de tic's , vídeos de concienciación, cortos en youtube...</p> <p>4. C. Sociales y cívicas: realización de ejercicios a nivel individual y grupal. Concienciación en la escuela de hábitos de vida saludables.</p> <p>5. C Conciencia y expresiones culturales: Tomar la actividad física y hábitos como forma de vida. Ej. Aseo tras actividad física, mindfulness como técnica de relajación.</p> <p>6. C. Aprender a Aprender: realizar de forma autónoma los ejercicios y propuestas de tareas.</p> <p>7. C. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: establecer de metas alcanzables cuya consecución genera autoconfianza. Fomentar la vida saludable en familia y en la escuela.</p>	<p>1. Realizar “Circuito de hábitos saludables”.</p> <p>2. Concienciación y hábitos de higiene durante y después de la actividad física, crear hábitos de aseo.</p> <p>3. Pirámide de alimentación sana.</p> <p>4. Diario/horario con plan de alimentación y hábitos deportivos en el tiempo libre.</p> <p>5, Concienciación en familia para crear hábitos de vida saludable.</p>	

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	INDICADORES DE EVALUACIÓN	Herramientas de evaluación y EVIDENCIAS
<p>C.E.3.5 Reconocer e interiorizar los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud y valorar la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos y una higiene corporal responsable.</p> <p>C.E.3.8. Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma de Andalucía.</p> <p>C.E.3.10. Manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre, identificando y realizando acciones concretas dirigidas a su preservación. relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área y elemento de desarrollo competencial.</p> <p>C.E.3.12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área y elemento de desarrollo competencial.</p>	<p>EF.3.5.1. Reconoce e interioriza los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud. (CAA).</p> <p>EF.3.5.2. Valora la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos y una higiene corporal responsable. (CSYC).</p> <p>EF.3.8.1. Conoce y valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza. (CSYC, CEC).</p> <p>EF.3.10.1. Manifiesta respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre. (CMT, CSYC).</p> <p>EF.3.10.2. Identifica y realiza acciones concretas dirigidas a la preservación del entorno y el medio natural. (CMT, CSYC).</p> <p>EF.3.12.1. Extrae, elabora y comparte información relacionada con temas de interés en la etapa. (CCL, CD).</p> <p>EF.3.12.2. Utiliza fuentes de información determinadas y hace uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área y elemento de desarrollo competencial. (CCL, CD, CAA).</p>	<p>Registros. Rúbricas. Trabajo.</p>
Recursos	Adecuación a la diversidad	FEED-BACK
<ul style="list-style-type: none"> RECURSOS MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> Específicos del área de EF: Pelotas, aros, colchonetas, cuerdas y conos. No específicos del área de EF: Fichas de hábitos saludables y perjudiciales, fichas de frutas, pirámide de los alimentos. TIC: Fundamental para presentar el listado de materiales necesarios de la bolsa de aseo y visionado de videos sobre hábitos saludables. RECURSOS HUMANOS: Maestro/a especialista de EF. RECURSOS ESPACIALES: Pista polideportiva, gimnasio y aula. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué dificultades y potencialidades preveo en el grupo durante el desarrollo de la unidad? ¿Cómo voy a minimizar las dificultades? ¿Qué necesidades individuales preveo en el desarrollo de la unidad? ¿Qué recursos y estrategias manejaré para atender a las necesidades individuales? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué porcentaje de alumnos han alcanzado los objetivos de aprendizaje de la unidad? ¿Qué es lo que mejor ha funcionado en esta unidad? ¿Qué cambiaría en el desarrollo de la unidad el próximo curso? ¿Por qué?

DÍA	ÁREAS	TAREAS/ACTIVIDADES	TEMPORALIZACIÓN	¿CÓMO LO VOY A EVALUAR? Herramientas/ Evidencias
Tarea 1: Hábitos de higiene.				
Sesión 1	E.F.	DEBATE Y ORATORIA: Normas de higiene e importancia de hábitos higiénicos antes durante y después de la A.F. Hacemos un listado con lo que debe contener la bolsa de aseo.	1º T	Escala de observación. Rúbrica (anexo I)
Sesión 2	E.F.	Habrà un encargado/a de aseo donde registrará si ha traído aseo y si lo usa después de realizar Actividad física.	Todo el año	
Tarea 2: Me voy a convertir en SUPERSANO/A				

Sesión	Lengua	En esta tarea se pretende investigar y conocer los hábitos de vida saludables que engloben; la alimentación, actividad diaria, pirámide de alimentos y hábitos inadecuados, ya que , en el centro, mucho del alumnado mantiene hábitos insanos y no sabe dedicar su tiempo de ocio a actividades lúdicas y motrices. El producto final será una pirámide tridimensional elaborada con cartones de leche con cuatro caras diferenciadas en las cosas que se han investigado: ; la alimentación, actividad diaria, pirámide de alimentos y hábitos inadecuados. FLIPPED CLASSROOM: Investigamos en casa de los deportes que se hacen en Andalucía, ORIENTAMOS A DEPORTES CREADOS EN ANDALUCÍA, ej. Pinfuvote, ringol... y qué otros deportes podemos realizar en nuestro tiempo de ocio. Se apuntará en modo listado (lluvia de ideas), poniendo las reglas básicas y material necesario.	2º T	Observación directa. Rúbrica
Sesión	Plástica	Puesta en común. ELABORAR CARTULINAS DE ESOS DEPORTES PARA PONER EN NUESTRA PIRÁMIDE TRIDIMENSIONAL; NOMBRE, LUGAR Y REGLAS BÁSICAS.	2ºT	Observación directa.
Sesión 3, 4, 5 y 6	E.F.	Practicamos los diferentes deportes en modo circuito de los deportes seleccionados.	2ºT	Lista de cotejo.
Sesión	plástica	Realizamos la pirámide con material reciclable	2ºT	
Tarea 3: ELABORAR DIARIO U HORARIO SEMANAL PARA ALIMENTACIÓN Y PRÁCTICA DEPORTIVA EN TIEMPO DE OCIO				
Sesión	Mates	Elaborar un horario con cuadrículas idénticas y horarios para rellenar nuestro tiempo de ocio.	3ºT	Observación directa. Rúbrica
Sesión	CCNN	Alimentación saludable, realizamos una dieta equilibrada que además la incluiremos en la pirámide tridimensional	3ºT	Observación directa. Rúbrica
Sesión 7	E.F.	Carrera de relevos donde irán colocando en la pirámide de alimentación alimentos en orden de importancia y cantidades que debemos comer para tener una dieta sana.	3ºT	
Sesión	LENGUA CCNN	MEDIDAS DE CONCIENCIACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA	3ºT	
Sesión 8	E.F.	CIRCUITO TAREA FINAL 6 DE ABRIL, DÍA DE LA EF EN LA CALLE.	3ºT	Observación directa. Rúbrica

DESARROLLO DE LAS TAREAS CON SU CORRESPONDENCIA CON LA EVALUACIÓN

ANEXO I. Ejemplos de Rúbrica con algunos de los indicadores de la UDI.

Indicadores y competencias	Instrumento de evaluación	En vías de adquisición 1	Adquirido 2	Avanzado 3	Excelente 4
5.1. Reconoce e interioriza los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud	Escala de observación	Confunde las características básicas de la alimentación equilibrada y comete errores al diferenciar entre alimentos sanos y otros perjudiciales para la salud	Reconoce algunas características básicas de la alimentación equilibrada, sin errores importantes entre alimentos sanos y los que no los son	Reconoce algunas características de una alimentación equilibrada, expresando diferencias entre los sanos y los perjudiciales	Reconoce las principales características de la alimentación equilibrada y explica con soltura la diferencia entre alimentos sanos y los perjudiciales
5.2. Valora la importancia de una alimentación sana, hábitos posturales correctos y una higiene corporal responsable	Escala de observación	Confunde las características básicas de la alimentación equilibrada y comete errores al diferenciar entre alimentos sanos y otros perjudiciales para la salud	Reconoce algunas características básicas de la alimentación equilibrada, sin errores importantes entre alimentos sanos y los que no los son	Reconoce algunas características de una alimentación equilibrada, expresando diferencias entre los sanos y los perjudiciales	Reconoce las principales características de la alimentación equilibrada y explica con soltura la diferencia entre alimentos sanos y los perjudiciales
8.1. Conoce y valora la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza		Le cuesta mucho conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza.	En algunas ocasiones logra conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza.	Generalmente logra conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza.	Siempre logra conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas, deportivas y artísticas que se pueden realizar en la Comunidad Autónoma andaluza.
10.2. Identifica y realiza acciones concretas dirigidas a la preservación del entorno y el medio natural.	Escala de observación	Le cuesta mucho manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.	En algunas ocasiones logra manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.	Generalmente logra manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.	Siempre logra manifestar respeto hacia el entorno y el medio natural en los juegos y actividades al aire libre.