



MEMORIA DE TRABAJO

PROGRAMA EDUCATIVO PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA  
SALUDABLE: PREMIOS VIDA SANA

*Título*

# *Secuencia interdisciplinar: “Comer bien, para vivir mejor”*

**COMER BIEN  
PARA VIVIR  
MEJOR**





## Índice

1.Título.....	1
2.Descripción de la actividad dentro del Plan de Actuación del programa para el curso 2016/2017. ....	3
3.Participantes.....	8
4.Desarrollo de la línea de intervención de Estilos de Vida Saludable: .....	10
▪ Objetivos.....	13
▪ Contenidos desarrollados.....	17
▪ Metodología.....	29
▪ Integración curricular. ....	32
5.Recursos utilizados.....	35
6.Nivel de implicación de la comunidad educativa con indicación de las actuaciones realizadas con y por cada uno de los sectores.....	37
7.Evaluación.....	40
8.Divulgación del trabajo.....	43



**DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD DENTRO DEL PLAN  
DE ACTUACIÓN DEL PROGRAMA PARA EL CURSO  
2016/2017**



## Descripción de la actividad dentro del Plan de Actuación

### del programa para el curso 2016/2017

El IES Guadalquivir desarrolla el Programa Forma Joven desde el comienzo del mismo, siendo la salud en general una línea prioritaria de actuación en nuestro Plan de Centro y en el desarrollo del mismo. Hemos sido centro piloto para la implantación del Programa “A no fumar, me apunto”, y hemos participado en los cursos de formación inicial de los centros que se iban incorporando al Programa durante algunos años, ya que uno de nuestros puntos fuertes es la eficaz coordinación entre los profesionales de los servicios de salud, el EOE, y el propio centro.

En la actualidad, venimos desarrollando el programa, teniendo como líneas prioritarias todas las que desarrolla Forma Joven: educación emocional, Estilos de Vida Saludable, Sexualidad y relaciones igualitarias, Uso positivo de las TICs y prevención de drogodependencias. No obstante, entendemos que es la educación emocional la que impregna todas nuestras actuaciones, debido principalmente a las especiales características del centro en el que desarrollamos nuestra labor docente.

Son muchas las actividades que realizamos, unas más puntuales y concretas, que se desarrollan principalmente a través de las tutorías y otras que intentamos integrar en el currículo. Uno de nuestros objetivos generales es conseguir que los aspectos relacionados con la salud se trabajen en todas las actividades del centro. De esta manera, además de las intervenciones que realizan los tutores y tutoras, las sanitarias del centro de salud, el médico del E.O.E., estamos introduciendo transversalmente aspectos de educación para la salud en todos los proyectos que llevamos a la práctica, como pueden ser los “Círculos Restaurativos”, el “Taller de Rap”, las “Asociaciones de Alumnos/as” o el “Alumnado Solidario”.

Una breve recopilación de las actividades que llevamos a cabo es la siguiente:

#### ACTUACIONES LLEVADAS A CABO POR LOS SANITARIOS Y OTROS AGENTES

- Taller de sexualidad y de prevención de embarazos ¿deseados? Desarrollado por las profesionales del centro de salud en colaboración con técnicas de Kamira (Asociación de Mujeres Gitanas) en 3º y 4º de la ESO. Durante este curso han sido varios los embarazos de adolescentes de nuestro centro, habiendo detectado por nuestra parte, que lejos de ser “embarazos no deseados”, constituyen algo así como un rito de iniciación a la edad adulta por parte de las adolescentes, en su mayor parte de etnia gitana. Con este taller pretendemos concienciar de los riesgos y responsabilidad que supone el ser madre y en especial en edades tempranas.



- Taller de Primeros Auxilios. Lo lleva a cabo el médico del EOE en la Formación Profesional Básica. Como complemento a su formación laboral, entendemos que este taller es muy adecuado para este alumnado que en un periodo corto de tiempo se incorporará al mundo laboral, en el que estos contenidos les serán de gran utilidad.
- Taller de Pearking y Tatuajes. Impartido por el médico del EOE en 1º de la ESO, con el objeto de prevenir las infecciones y demás consecuencias de una mala praxis en la realización de pearking y tatuajes y en su cuidado posterior.
- Taller de prevención del Tabaquismo. Impartido por el médico del EOE en 2º de la ESO con el objetivo de prevenir la iniciación en el hábito tabáquico, o al menos retrasar la edad de inicio.
- Taller de prevención de Drogas. Impartido por el médico del EOE en 4º de la ESO con el objetivo de prevenir el consumo de drogas tanto legales como ilegales.
- Taller de Nuevas Tecnologías. Riesgos del uso de internet. Impartido por la Policía Local en todos los cursos.
- Taller “No te pierdas”. Impartido por el IAM en los cursos de 4º de la ESO y FPB, que pretende incidir en la influencia entre iguales en la Prevención de la Violencia de Género.
- Taller de Prevención de la Violencia de Género en las Redes Sociales. Impartido por MZC, en los cursos de 4º de la ESO y FPB.

#### ACTUACIONES LLEVADAS A CABO EN EL CENTRO

1. La música como medio para trabajar los valores y la salud. Son varios los talleres que estamos desarrollando a nivel de centro en los que se pretende trabajar en este sentido. Son los siguientes:

- Taller de Rap. Durante este curso estamos realizando este taller con el objetivo de trabajar diferentes aspectos relacionados con el desarrollo socioemocional de nuestro alumnado, a través de una metodología atractiva para el mismo. De esta manera, trabajamos algunas temáticas como la violencia de género, la alimentación, etc. y finalmente construimos rap en relación a esas temáticas. En el ANEXO, aparecen algunos de los RAP elaborados por el alumnado.
- Unidad Didáctica de “Los Adslanticos”. Utilizamos las letras de las canciones de este grupo para trabajar aspectos como la violencia de género y la educación emocional. Después de trabajar esta unidad en las tutorías, recibimos la visita del grupo en el centro realizando un pequeño concierto.



- Unidad Didáctica de “HAZE”. Las letras de este rapero nos han servido para trabajar muchos aspectos tales como el Tabaco, las Drogas, los embarazos adolescentes. Tenemos prevista su visita al centro para el 30 de marzo, en la que además de escuchar sus canciones, realizaremos un coloquio sobre estos aspectos.

2. Red de Igualdad del Distrito Sur. Durante este curso, y a iniciativa del IES Guadalquivir, se ha constituido esta Red compuesta por todos los centros educativos del distrito, las AMPAS, las asociaciones de mujeres y otras entidades y ONGs que trabajan la igualdad en el barrio. El objetivo es coordinar actuaciones, llevar a cabo actuaciones conjuntas y en definitiva intentar a través del trabajo coordinado incidir en la igualdad entre hombres y mujeres. Ya hemos realizado una actividad conjunta, el “Flasmobe: Muévete por la Igualdad” para conmemorar el 8 de marzo y en el que participaron más de 800 personas. Estamos trabajando en este momento en la organización de un evento de similares características, en cuanto que están implicados todos los centros y entidades del barrio, para conmemorar el 28 de mayo, el Día de la Salud de la Mujeres. En esta ocasión tenemos previsto también implicar al centro de salud.

3. La participación del alumnado como fórmula para mejorar su desarrollo socioemocional. Son varios los grupos de alumnado que tenemos en el IES Guadalquivir, Asociación de Alumnado Al-kabir, Grupo ornitológico Carduelis, y Alumnado Solidario. En estos tres grupos se trabajan aspectos tales como la empatía, la autoestima, las habilidades sociales y la resolución de conflictos; aspectos que resultan fundamentales para conseguir un desarrollo estable y equilibrado y prevenir trastornos emocionales posteriores.

4. Los círculos restaurativos. Esta metodología la venimos realizando en nuestro centro, trabajando diferentes temáticas con el alumnado entre ellas algunas relacionadas directamente con la salud como un círculo que llevamos a cabo con 2º de ESO, sobre la alimentación, que se describe más adelante. No obstante entendemos que con la puesta en práctica de esta metodología en las diferentes clases, principalmente en 1º y 2º de la ESO, estamos contribuyendo a una mejora en el desarrollo emocional de nuestro alumnado, en el control de sus impulsos, en la escucha activa, etc.

Y es en este contexto de Integración Curricular, es en el que nace nuestro proyecto para este curso “Comer bien para vivir mejor”. Se trata de un proyecto educativo colaborativo, que surgió de un Grupo de Trabajo de 8 profesores y profesoras, para implicar a toda la comunidad educativa en la concienciación de la necesidad de mejorar los hábitos alimenticios de nuestro alumnado.



Nuestro proyecto surge a raíz de la observación por nuestra parte de los malos hábitos de alimentación. A partir de ahí, realizamos dos encuestas acerca de los hábitos de vida saludables que completó nuestro alumnado.

[http://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/c/bookmarks/open\\_entry?entryId=6181838](http://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/c/bookmarks/open_entry?entryId=6181838)

**ENCUESTA SOBRE HáBITOS ALIMENTICIOS  
COMUNIDAD EDUCATIVA IES GUADALQUIVIR**

**1. ¿A qué sector de la comunidad educativa perteneces?**  
-Alumno/a:   
-Profesor/a:   
-Familiar:   
-Conserje/Limpiadora:   
-Otros: Por favor especificar \_\_\_\_\_

**2. ¿Crees que comes sano (de forma equilibrada)?**  
SI:  NO:

Los datos de estas encuestas confirmaron lo que habíamos observado:

- Sólo el 40% de nuestro alumnado considera que come de forma equilibrada
- El 60% no tiene horario para las comidas y come solo o en casa de familiares
- Reconocen que lo comen viene determinado por las dificultades económicas de sus familias y que comían mejor cuando se beneficiaban de los comedores de sus colegios de primaria.
- La media de ingesta de lácteos es sólo de 2 a la semana, sólo el 20% toma fruta y verdura a diario, las legumbres y el pan si forman parte de la alimentación habitual del 50% y para el 80% los refrescos, snacks, chucherías y la bollería son alimentos que consumen todos los días.
- El 80% del alumnado que participó en la encuesta no desayuna hasta el recreo, el 70% no realiza ningún ejercicio físico y duerme siesta.

En estas encuestas se han arrojado datos alarmantes que reflejan la mala alimentación y la existencia de malos hábitos alimenticios. Son los propios alumnos/as, los que razonan que esta mala alimentación se debe a la carencia de información en sus familias, influyendo también las dificultades económicas que experimentan.



## **PARTICIPANTES EN EL PROYECTO**



## Participantes

- Aranda Medina, Manuela:** Profesora del Aula Específica
- Ferraz García, Sandra:** Profesora de Francés
- García Ruiz, Ana Isabel:** Profesora de música y de la asignatura “iniciación a la actividad emprendedora y empresarial”
- González García, Adelina:** Profesora de matemáticas
- Gracia Ordóñez, Julia:** Profesora de inglés
- Moyano Pacheco, Manuel:** Orientador
- Pérez Calvillo, Mercedes:** Orientadora
- Sánchez Díaz, Rosario:** Profesora de matemáticas
- José Santos Luna:** Médico EOE
- Florencio Sánchez Huertas:** Trabajador Social
- José Antonio Jiménez Castilla:** Dentista



## **DESARROLLO DE LA LÍNEA DE INTERVENCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES**



## Desarrollo de la línea de intervención de Estilos de Vida Saludable

La actividad que presentamos se enmarca en el programa de **Hábitos de Vida Saludable “Forma Joven”** de la Consejería. Para desarrollar nuestra **línea de intervención de “estilos de vida saludables”**, los 8 participantes que figuran más arriba hemos creado un Grupo de Trabajo guiado por el CEP de Córdoba, en el que hemos ideado una secuencia interdisciplinar llamada: “Comer bien para vivir mejor”.

Esta secuencia nace por la constatación del profesorado del centro de los casi inexistentes hábitos de vida saludables de nuestro alumnado, especialmente en el área de la alimentación y la necesidad por tanto de integrar recursos educativos que abordaran esta problemática dentro de diversas asignaturas: orientación, apoyo, francés, inglés, iniciación a la actividad emprendedora y empresarial, ciencias sociales, matemáticas y música.

Nuestra actividad adopta una **perspectiva integral** y multidisciplinar incluyendo un **enfoque didáctico innovador** basado en:

-El uso de las TACs

-Una metodología manipulativa inspirada en el método Montessori que aborda las cuatro dimensiones fundamentales del programa Forma Joven:

-El currículo: Ya que los materiales didácticos se han incluido en la práctica docente dentro de las 8 asignaturas antes mencionadas

-El entorno psicosocial: teniendo siempre presente las dificultades económicas y familiares de nuestro alumnado que proviene de la barriada del Sector Sur de Córdoba, una zona socioeconómica muy castigada

-La familia: Intentando involucrar y educar a las familias de nuestro alumnado en actividades que promueven la salud como valor.

-Y finalmente, ha sido necesaria la colaboración de recursos comunitarios como: el médico del EOE, el trabajador social del centro, los servicios sociales, la Casa de la Juventud y ONGs del barrio como El Secretariado gitano y Kamira

Nuestras finalidades han sido:

- a. Por un lado la creación materiales didácticos en los que se reflexiona sobre una dieta equilibrada, la importancia de saber hacer una cesta de la compra sana y barata, como elaborar un menú saludable.



*b. Por otro lado, hemos fomentado la idea del bienestar ligado al ejercicio físico y también la prevención de la obesidad juvenil causada por malos hábitos alimenticios, a través de salidas que han incluido actividades deportivas como senderismos, Rappel, torneos de fútbol y un taller de baile.*



## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**



## Objetivos

Los objetivos generales de nuestra Secuencia Interdisciplinar se enmarcan en la normativa que regula el currículo de la ESO y, de acuerdo con lo establecido en el artículo 6 del Decreto 111/2016, de 14 de junio, y sin perjuicio de su tratamiento específico en las materias de la Educación Secundaria Obligatoria que se vinculan directamente con los aspectos detallados a continuación, el currículo incluirá de manera transversal los siguientes elementos:

j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

Teniendo en cuenta este marco, hemos establecido una serie de objetivos generales, para los diferentes miembros de la comunidad educativa que exponemos a continuación:

1. Los objetivos para el **alumnado** son:

- Contribuir al desarrollo de competencias y capacidad crítica que permita al alumnado elegir opciones saludables en su vida diaria.
- Sensibilizar al alumnado sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y realizar actividad física.

2. Los objetivos para las **familias** son:

- Implicarlas fomentando su colaboración y responsabilidad en la adquisición de hábitos alimenticios saludables para sus hijos/as.
- Mejorar el entorno del centro mediante actividades que promuevan la salud en el centro.

3. Los objetivos para el **profesorado** son:

- La actualización didáctica de sus materias, planificando actuaciones más cercanas al alumnado y más motivadoras.
- La inclusión de destrezas lingüísticas en el material para lograr también una mejora del alumnado en este aspecto.
- La utilización de metodología innovadora, que nos permita una mayor motivación e implicación del alumnado.
- La práctica de evaluaciones alternativas, directamente relacionadas con los contenidos y metodologías diversas.



- El diseño de recursos didácticos ajustados al alumnado de nuestro centro, a sus motivaciones y necesidades.
- La organización de situaciones de aprendizaje interdisciplinares con una línea de trabajo común.
- La integración de elementos TIC en nuestra intervención.

Estos objetivos, tienen una relación directa con los objetivos generales de las materias curriculares implicadas en nuestra secuencia didáctica. Desglosados por áreas, estos serían los objetivos concretamente:

- *Área de biología: Desarrollar actitudes y hábitos favorables a la promoción de la salud personal y comunitaria, facilitando estrategias que permitan hacer frente a los riesgos de la sociedad actual en aspectos relacionados con la alimentación, el consumo, las drogodependencias y la sexualidad.*
- *Lengua castellana y literatura: incidir, mediante la lectura, análisis y producción de textos orales y escritos, en elementos curriculares transversales muy importantes en la adolescencia: la promoción de hábitos saludables de vida, la prevención de drogodependencias, la violencia de género, el sexismo, el racismo, la xenofobia y el acoso escolar; así como la consolidación de valores éticos y sociales recogidos en la Constitución Española y en el Estatuto de Autonomía para Andalucía: libertad, igualdad, rechazo a cualquier tipo de violencia, pluralismo político, democracia y solidaridad.*
- *Matemáticas: El estudio del desarrollo y contribución histórica de la disciplina matemática lleva a concebir su saber como una necesidad básica para las personas, que a través del trabajo individual y en equipo pueden obtener las herramientas necesarias para realizar investigaciones, resolver problemas en situaciones reales y tomar decisiones responsables y críticas, propiciando así la reflexión sobre elementos transversales como la salud, el consumo, la educación en igualdad, la convivencia pacífica o el respeto al medio ambiente, entre otros.*
- *Lenguas extranjeras (inglés y francés): Identificación personal, vivienda, hogar y entorno, actividades de la vida diaria: familia y amigos, trabajo y ocupaciones, tiempo libre, ocio y deportes, viajes y vacaciones, salud y cuidados físicos, educación y estudio, compras y actividades comerciales, alimentación y restauración, transporte, lengua y comunicación, tiempo atmosférico, clima y medio ambiente, tecnologías de la información y comunicación.*
- *Tecnología: Adoptar actitudes favorables a la resolución de problemas técnicos, desarrollando interés y curiosidad hacia la actividad tecnológica, analizando y valorando críticamente la investigación y el desarrollo tecnológico y su influencia en la sociedad, en el medio ambiente, en la salud y en el bienestar personal y colectivo.*
- *Educación plástica y visual: El currículo de esta materia promueve el desarrollo de actitudes y valores positivos y se adaptará a las características y necesidades particulares del alumnado. De esta forma, esta materia servirá de base para trabajar aspectos educativos de carácter transversal tan importantes como: La*



«Educación para la Salud», se desarrolla a través de las posibilidades de la expresión corporal, de la danza, el baile, del dominio de la voz, del dominio del propio cuerpo y el equilibrio físico y mental. La «Educación para el consumo», se desarrolla favoreciendo una actitud crítica en los gustos musicales del alumnado, evitando dejarse llevar por modas o por la influencia de la publicidad.

- Artes escénicas y danza: El papel del teatro y de la danza para la mejora de la salud física y psíquica a través de la propia experiencia. Importancia del patrimonio español en las artes escénicas, con especial referencia al legado andaluz, su conservación y transmisión.

Además de los objetivos generales especificados más arriba, todos los objetivos específicos por áreas de las diferentes actividades realizadas en este proyecto con el alumnado se detallan en las fichas de elaboración de recursos que figuran en el ANEXO.



## **CONTENIDOS DESARROLLADOS**

## Contenidos desarrollados

Hemos desarrollado los contenidos en los cuatro ámbitos siguientes:

**1. DOTAR DE INFORMACIÓN SOBRE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES** a nuestro alumnado a través de actividades en las que se reflexiona sobre lo que consumen normalmente y los efectos que tiene en su salud (Aprender a conocer). Para ello, se han realizado actividades:

### 1.1. “Desmontando las dietas basura”

#### **Primera sesión. Lluvia de ideas.**

En el aula de informática se realizará una lluvia de ideas sobre las dietas que conocen.

Un alumno/a hace las funciones de secretario y recoge toda la información aportada por el grupo.

Posteriormente, el alumnado buscará posibles dietas utilizando Internet.

#### **Segunda sesión. Pirámide de la alimentación.**

Trabajo y análisis de la pirámide de la alimentación.

Se podrá optar por diferentes alternativas (p.ej. elaboración de mural).

#### **Tercera sesión. Charla “Rompiendo mitos sobre la alimentación”.**

A cargo del médico del EOE.

#### **Cuarta sesión. Master Cheff**

Se realizará un concurso de sándwiches. Cada equipo podrá traer a algún familiar o colaborador.

Los criterios para valorar serán los siguientes: (1) creatividad; (2) sabor; (3) valor saludable.

**1.2. “Piénsatelo antes de bebértelo”** en la que el alumnado investiga sobre el contenido de azúcares en las latas de refrescos y sus efectos.



**1.3. Charlas informativas del médico del EOE** informando sobre hábitos para prevenir la obesidad y seguimiento periódico de alumnos/as con problemas alimenticios.

**1.4. Visita de un dentista** para reflexionar sobre las consecuencias de un consumo regular y excesivo de azúcar en nuestra salud.

### **2. CONCIENCIAR A LAS FAMILIAS SOBRE LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES.**

**2.1. Información a través de folletos acerca de buenos y malos hábitos** (consumo de refrescos y snacks). Estos folletos fueron elaborados por el alumnado y repartidos en sus respectivas familias.



2.2. Escuelas de Familias, a través de la Red de AMPAS del Distrito, se han llevado a cabo diferentes charlas, entre ellas una titulada Alimentación y Hábitos de Vida Saludable, a la que asistieron 35 personas y en la que se generó un debate interesante al final con una buena carga de autocrítica familiar ante los malos hábitos de niños y niñas.

### 3. A NIVEL DE CENTRO LLEVANDO A CABO DIFERENTES CAMPAÑAS COMO:

3.1. Campaña para minimizar el consumo de refrescos en el recreo. En la que ha participado el “Alumnado Solidario”, concienciando a sus compañeros/as y haciendo un seguimiento de sus hábitos.

3.2. Instaurando “El día de la fruta” una vez al mes en la que el propio alumnado aprende a preparar: macedonia de frutas, zumos y smoothies (Aprender a hacer)

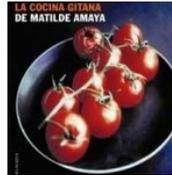


**3.3. Fomentando menús saludables** que favorecen la participación de las familias a través de la elaboración de un **“Recetario multicultural.”**

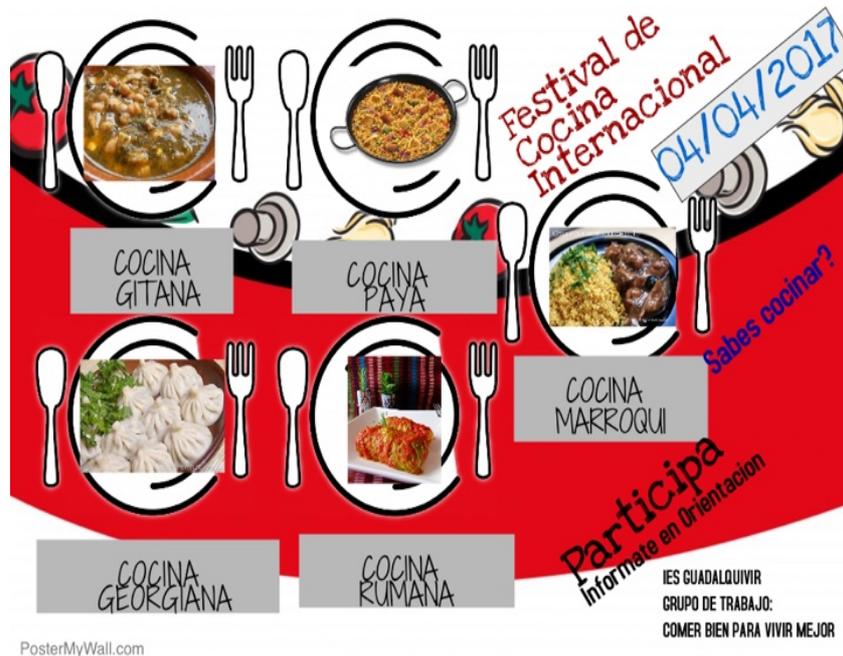
## **COCINA GITANA DEL IES GUADALQUIVIR**

**ALUMNO/A:** \_\_\_\_\_

**CURSO:** \_\_\_\_\_



**3.4. Fomentando la participación activa y práctica del alumnado a través de un concurso Masterchef de cocina multicultural.**



**3.5. Creación de un banco de alimentos con alimentos saludables** que podamos ofrecer a nuestros alumnos/as en los recreos. (Pendiente de financiación).

**3.6. Promoción de la actividad física a través de: senderismos y Rappel.** Se trata de actividades que realizamos con todos los cursos de la ESO a lo largo de los tres trimestres y en las que participan en su organización de manera activa, los grupos de

alumnado Al-kabir y Carduelis.



**3.7. Talleres de danza** para diferentes cursos de la ESO, impartidos por la Casa de la Juventud.



**4. CREACIÓN DE LA SECUENCIA DIDÁCTICA INTERDISCIPLINAR “COMER BIEN PARA VIVIR MEJOR”.** A nivel curricular y gracias a la creatividad y colaboración del profesorado, la creación de material cuyo eje temático común es la alimentación y la promoción de hábitos saludables. Se han elaborado materiales en las siguientes áreas:

- Orientación: Dietas basura
- Apoyo: Dietario semanal
- Matemáticas: Planificación y compra de un menú equilibrado
- Música: Análisis de la publicidad sobre alimentos
- Inglés: Think before you drink (Piénsatelo antes de bebértelo)
- Francés: Vocabulario de alimentos saludables en francés.



- *Iniciación a la actividad emprendedora y empresarial: Análisis de la publicidad sobre alimentos.*

*En estas actividades curriculares, partimos de un contenido común a todas las áreas: la promoción de estilos de vida saludables y en especial de una alimentación equilibrada. Hay que señalar que además, estas tienen como referencia los contenidos curriculares de las diferentes materias tal y como se muestra a continuación:*

- *Biología y Geología. 3.º ESO:*

*Bloque 2. Las personas y la salud. Promoción de la salud. Niveles de organización de la materia viva. Organización general del cuerpo humano: células, tejidos, órganos, aparatos y sistemas La salud y la enfermedad. Enfermedades infecciosas y no infecciosas. Higiene y prevención. Sistema inmunitario. Vacunas. Los trasplantes y la donación de células, sangre y órganos. Las sustancias adictivas: el tabaco, el alcohol y otras drogas. Problemas asociados. Nutrición, alimentación y salud. Los nutrientes, los alimentos y hábitos alimenticios saludables. Trastornos de la conducta alimentaria. La dieta mediterránea.*

- *Tecnología. 2º ESO:*

*Adoptar actitudes favorables a la resolución de problemas técnicos, desarrollando interés y curiosidad hacia la actividad tecnológica, analizando y valorando críticamente la investigación y el desarrollo tecnológico y su influencia en la sociedad, en el medio ambiente, en la salud y en el bienestar personal y colectivo.*

- *Educación física: 4º ESO:*

*En esta materia los contenidos se organizan alrededor de cinco grandes bloques: Salud y calidad de vida, Condición física y motriz, Juegos y deportes, Expresión corporal y Actividades físicas en el medio natural. La salud y la calidad de vida es un eje primordial de la Educación Física y así se refleja en este currículo con la inclusión de un bloque de contenidos específico para esta temática que engloba todos los aspectos relacionados con ésta. A su vez, el desarrollo del resto de bloques de contenidos siempre se orientará a la mejora de la salud y de la calidad de vida, tanto individual y colectiva, teniendo en cuenta la valoración de los riesgos asociados a la práctica de actividades físicas y la adquisición de hábitos posturales correctos. A través de los contenidos de Educación Física se trabajará un amplio repertorio de acciones motrices, promoviendo que el alumnado adquiera las destrezas, los conocimientos y las actitudes necesarias para desarrollar su competencia motriz en contextos variados.*

*El bloque Salud y calidad de vida agrupa los contenidos relacionados con los hábitos de vida saludable (alimentación, actividad física programada y descanso), los estilos de vida activos, prevención de conductas y hábitos perjudiciales para la salud, técnicas básicas de respiración, relajación y alivio de la tensión y del estrés, y el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación.*

*A continuación se detallan las actividades elaboradas en la que se especifican los contenidos de cada materia.*

### **ÁREA DE APOYO:**

**Actividad:** Dietario semanal

**Contenido:** Reflexionar sobre la importancia de una dieta saludable

MENÚ SEMANAL DE: AYOUB CHIBIGI

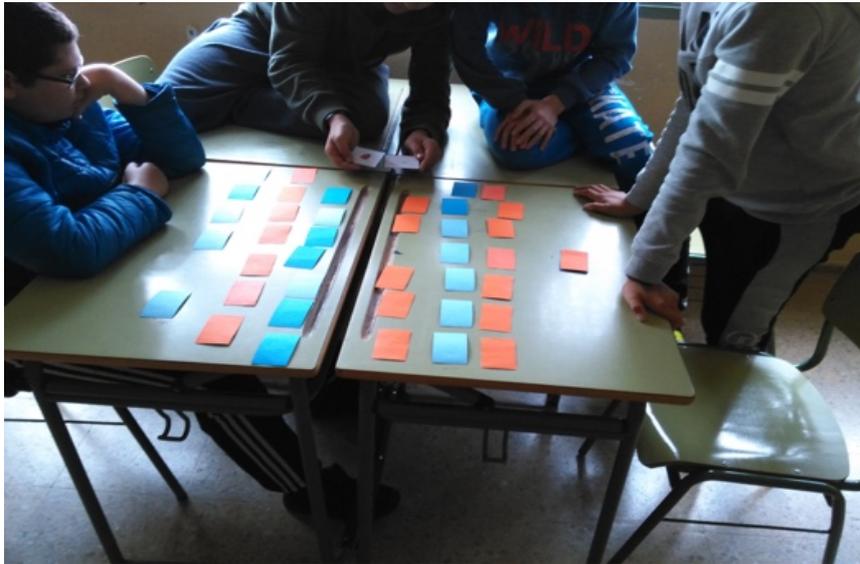
Los alumnos colorean, leen, escriben y memorizan el vocabulario relacionados con los alimentos (frutas, verduras, lácteos, etc.) en castellano. Diariamente le contará al compañero lo que comió el día anterior. Elaborarán una tabla con los días de la semana y las cinco comidas diarias. Después irán metiendo en dicho diario toda la información.

### **ÁREA DE FRANCÉS:**

**Actividad:** Aprendizaje de vocabulario relacionado con la comida en francés

**Contenido:** Aprender alimentos saludables en una lengua extranjera a través del juego

- Fichas de vocabulario para familiarizarse con el vocabulario de la alimentación y aprenderlo.
- Juego “Memory” para memorizar el vocabulario
- Consolidación del vocabulario: Escuchar la canción “Les cornichons” de Nino Ferrer e identificar vocabulario.
- Búsqueda en Internet de los platos franceses más conocidos.



### **ÁREA DE INGLÉS:**

**Actividad:** El club del desayuno inglés

**Contenido:** Elegir opciones saludables para el desayuno destacando la importancia de esta comida

**Sesión 1:**

-Para introducir el tema:

Speaking (Hablar)



1. Brainstorming (Lluvia de ideas): Vocabulario relacionado con la comida
2. Utilización de Flashcards (estímulos visuales): Los alumnos nombran en inglés alimentos típicos de un desayuno inglés

Listening (Escuchar)

3. Trabajo oral: En grupos, preguntar y contestar a las siguientes preguntas:

-What do you usually have for breakfast?

(¿Qué desayunas normalmente?)

-What have you just had for breakfast this morning?

(¿Qué acabas de desayunar esta mañana?)

-What do you think Irish teenagers eat for breakfast?

(¿Qué piensas que desayunan los adolescentes ingleses?)

Reading (Leer)

4. Lectura del folleto: “Good Dudes Healthy Eating Leaflet” acerca de un programa irlandés sobre buenos hábitos alimenticios para niños y jóvenes.

Group summary: Cada grupo resume en español de que trata cada sección.

#### Sesión 2:

1. La clase se divide en grupos para preparar diferentes tipos de desayuno irlandés:

-Group 1: A day-to-day breakfast: Cereals and toasts with a cup of tea

-Group 2: A weekend special: “The full Irish” (Bacon, eggs, sausages, beans, fried tomatoes and mushrooms, toasts, tea and orange juice)

-Group 3: A very unhealthy breakfast: Coke, crisps and chocolate bars.



## **ÁREA DE INICIACIÓN A LA ACTIVIDAD EMPRENDEDORA Y EMPRESARIAL:**

**Actividad:** Análisis de la publicidad sobre alimentos

**Contenido:** Desarrollar un juicio crítico en el alumnado para aprender a distinguir los anuncios engañosos.

La publicidad está presente constantemente en la sociedad. Nuestros alumnos y alumnas pasan su tiempo de ocio viendo la televisión, escuchando música en la radio o aplicaciones como Spotify, Youtube... donde la publicidad es constantemente reproducida.

Si nuestros alumnos y alumnas están rodeados de publicidad, parece lógico abordar en las clases el estudio de la misma, para capacitar al alumno con las herramientas necesarias para poder interpretarla adecuadamente y poder escoger, sin que repercutan en él las intenciones de la marca.

Para ello vamos a proponer la siguiente tarea:

1ª) *LECTURA DEL TEXTO:* "QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE". Donde se analizarán las principales técnicas utilizadas en publicidad, tipos de publicidad y veremos ejemplos de publicidad subliminal.

2ª) *VISUALIZAR* en clase anuncios de tres productos alimentarios diferentes

# QUE NO TE DEN GATO POR LIEBRE



***Técnicas publicitarias para crear anuncios  
interesantes y persuasivos***

## **ÁREA DE MATEMÁTICAS**

**Actividad:** Lista de la compra para un menú semanal



**Contenido:** Aprender la importancia de la planificación de las comidas y la distribución del presupuesto a través del trabajo con operaciones básicas

El primer paso será la elaboración de un menú semanal. Para ello el alumnado utilizará el procesador de texto, así como la información que estime necesaria y que puede obtener en internet.

Un segundo paso será la elaboración de una tabla de precios. Para ello se utilizará la información de distintos supermercados en internet.

Luego se utilizará la hoja de cálculo. Estimando la cantidad necesaria de cada producto a la semana y seleccionando el precio de dicho producto, se obtendrá el presupuesto semanal.

Finalmente se realizará una puesta en común, donde se debatirá sobre los menús elaborados y el coste de la alimentación

2 ESO A

ALEJANDRO

### MENU SEMANAL

#### **LUNES:**

- *Desayuno: Cola-cao y tostada con aceite*
- *Merienda de media mañana: Un bocadillo de nocilla*
- *Almuerzo: Patatas, filete de pollo y plátano*
- *Merienda: Cola-cao con galletas*
- *Cena: Pizza y pera*

### **ÁREA DE MÚSICA**

**Actividad:** Canciones relacionadas con la alimentación

**Contenido:** Reflexionar sobre aspectos de la alimentación a través de canciones

1ª) **ESTUDIAREMOS** los tipos de textura musical que hay:

- ✓ \_M\_e\_l\_o\_d\_í\_a\_A\_c\_o\_m\_p\_a\_ñ\_a\_d\_a\_
- ✓ \_H\_o\_m\_o\_f\_o\_n\_í\_a\_
- ✓ \_P\_o\_l\_i\_f\_o\_n\_í\_a\_
- ✓ \_M\_onodía: aunque es el tipo de textura más fácil lo trabajaremos el último ya que necesitaremos de las cualidades creativas del alumnado y pueden inspirarse de las canciones anteriores.

2º) Las actividades propuestas para estudiar cada tipo de textura van relacionadas con una canción diferente:

- Melodía Acompañada: ***Ojala que llueva café en el campo***
- Monodía: Rap (temática de protesta)

3º) En cada una de las canciones se trabajarán cuestiones diversas: como el tipo de textura, tipo de voz de los cantantes, significado de las letras, etc.

## 1) OJALÁ QUE LLUEVA CAFÉ EN EL CAMPO

Vídeo Musical: <https://www.youtube.com/watch?v=irPsyY7UFYA>

Ojalá que llueva café en el campo  
que caiga un aguacero de yuca y té  
del cielo una jarita de queso blanco  
y al sur una montaña de berro y miel  
ojala que llueva café

### ÁREA DE ORIENTACIÓN

**Actividad:** Encuesta sobre hábitos alimenticios

**Contenido:** Juego digital para móviles con Kahoot en el que se reflexiona sobre aspectos de la pirámide de la alimentación



**Actividad:** Desmontando las dietas milagro

**Contenido:** Lluvia de ideas, reflexión sobre la pirámide de la alimentación, sesión informativa sobre las dietas milagro y concurso de cocina.



**Actividad:** Círculo sobre la Alimentación

**Contenido:**

- 1.- Creando confianza: bienvenida, presentación de objetivos, termómetro emocional
- 2.- Construyendo relaciones: rondas con momentos buenos que hemos pasados en alguna comida familiar. Vídeo alimentación saludable.



3.- Tema o asunto. Se analiza el video y se analiza la alimentación que lleva a cabo cada uno. ¿Es saludable?

4.- Búsqueda consensuada de soluciones y compromisos. Se hace una ronda para ver qué cosas podemos hacer cada uno y cómo podemos mejorar la alimentación.



## **METODOLOGÍA EMPLEADA**



## Metodología

Se ha intentado que los estilos de enseñanza y aprendizaje y la estrategias metodológicas utilizadas generarán climas de aprendizaje que contribuyeran óptimamente al desarrollo integral del alumnado y a la mejora de su calidad de vida.

Ha sido esencial que el profesorado desarrolle y aplique una gama suficiente de estilos, técnicas y estrategias de enseñanza y aprendizaje, que permitan alcanzar los objetivos programados y el desarrollo de las competencias clave adaptándose al grupo, a cada alumno y alumna y a los contenidos a trabajar.

Se han utilizado tanto técnicas reproductivas como de indagación siempre tendiendo a estilos que fomenten la individualización, socialización, autonomía, confianza, creatividad y participación del alumnado. Se buscará desarrollar distintas habilidades y estilos cognitivos.

Se ha ofrecido un tratamiento diversificado y equilibrado de actividades, preservando la seguridad afectiva y emocional del alumnado.

Se han propiciado ambientes positivos de aprendizaje, utilizando diferentes formas de aprovechamiento del espacio (tanto convencional como no convencional), del tiempo, de los materiales, los agrupamientos, etc. Un alto grado de compromiso motor repercutirá positivamente en el desarrollo y adquisición de la competencia motriz.

En relación a la realización de las tareas se buscará implicar responsablemente al alumnado en su proceso de aprendizaje, promoviendo el establecimiento de sus propias metas, y orientándolo hacia la autonomía en la organización y realización del trabajo.

Se han diseñado actividades variadas, de interés para el alumnado y que requieran de su implicación, ofreciéndole posibilidades de elección desarrollando así, en mayor grado, la capacidad de responsabilidad y de elección.

Concretamente, la secuencia metodológica que se ha llevado a cabo es la siguiente:

1. Analizar el contexto y detectar las necesidades del alumnado y las familias del centro para planificar de forma prioritaria las líneas de actuación.
2. Promover y educar para la adquisición de hábitos alimenticios saludables planificando, coordinando, implementando y evaluando actividades que posean dicho eje temático común y que tengan continuidad en el tiempo.
3. Utilizar una metodología innovadora y motivadora que facilite la participación del alumnado en las diversas actividades. En concreto, destacamos la metodología manipulativa basada en la filosofía Montessori en la que el alumnado aprende haciendo, como pueden ser las actividades culinarias y los juegos didácticos.
4. Reforzar de forma positiva los hábitos saludables y ofrecer alternativas y justificarlas con información para que nuestro alumnado pueda realizar elecciones saludables en su vida diaria.
5. Propiciar el uso de las nuevas tecnologías en la práctica docente diaria, así como el trabajo colaborativo tanto entre el profesorado como entre el alumnado
6. Facilitar y promover la participación activa de toda la comunidad educativas, dando especial importancia al alumnado solidario.



*7. Implicar a otros miembros activos de la comunidad como trabajadores sociales, ONGs y otros organismos locales, cuya aportación es muy enriquecedora para las actividades.*



## **INTEGRACIÓN CURRICULAR**



### Integración curricular

-Todas las actividades son multidisciplinares, ya que aunque se realizan dentro de una determinada asignatura: francés, inglés, matemáticas o música; pero parten de un eje temático común: la promoción de hábitos alimenticios saludables.

Todos los elementos curriculares que se pretenden elaborar con este proyecto son coherentes con el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria, que se regula en la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.

Asimismo, es coherente con el plan de actuación del programa Forma Joven en el ámbito educativo que se desarrolla en el centro. Este programa asume una filosofía integradora donde toda la comunidad educativa debe ser partícipe de la educación para la salud.

- Para planificar y coordinar la labor docente, decidimos mantener reuniones del equipo docente regularmente y completar una ficha de registro de creación de recursos común a todo el profesorado, en la que se especifica dicha integración curricular:

 <b>FICHA DE REGISTRO DE CREACIÓN DE RECURSOS</b> <b>GRUPO DE TRABAJO</b>	
<b>Nombre de la actividad</b>	What'sonyourplate?
<b>Departamento</b>	Inglés
<b>Profesores</b>	Julia Gracia Ordóñez
<b>Curso</b>	2º ESO
<b>Nivel</b>	A1
<b>Fecha</b>	06/02/2017
<b>Temas transversales</b>	Vida saludable (higiene, dieta y actividad deportiva)
<b>Destrezas comunicativas</b>	-Hablar -Leer -Escribir
<b>Competencias clave</b>	-competencia en comunicación lingüística -competencia digital -competencia de aprender a aprender -conciencia y expresiones culturales
<b>Duración</b>	2 sesiones de 1 hora
<b>Tipo de trabajo</b>	-Grupal
<b>Logística (dentro/fuera del aula)</b>	- <b>En el aula:</b> trabajo relativo al vocabulario relacionado con el tema y <b>en la Sala de informática:</b> elaboración de un diario digital de comida



-En todas nuestras actividades hay un tema transversal: “Vida saludable (higiene, dieta y actividad deportiva).

-Todas nuestras actividades integran al menos 4 destrezas comunicativas: escuchar, hablar, leer y escribir.

-En la mayoría de las actividades se desarrollan 3 competencias clave:

-competencia lingüística

-competencia digital

-competencia de aprender a aprender

-El trabajo de forma paralela y coordinada del tema de los hábitos alimenticios en varias asignaturas, ha sido esencial para reforzar en nuestro alumnado la importancia del tema y lo relevante que éste es para sus vidas.



## **RECURSOS UTILIZADOS**



## Recursos utilizados

### 1. Recursos digitales:

- Moodle del centro: Plataforma para que el alumnado pueda acceder y completar el material de las actividades planteadas
- Wikispeaces y página web del centro: Para dar difusión a las actividades
- Kahoot y Cuestionarios Google: para las encuestas sobre alimentación
- Cadoo: Para la elaboración de mapas conceptuales
- Doodle: Para realizar votaciones en grupo
- Padlet: Corcho virtual para realizar trabajos colaborativos
- Postermywall: Para la elaboración de cartelera
- Genially: Para la presentación de información necesaria para la realización de las actividades

### 2. Recursos materiales:

- Guía Didáctica de la L.I. Estilos de vida saludables
- Libro “Artefactos digitales” de Fernando Trujillo
- Material de oficina: Fotocopias, Cartelera, Bolígrafos, Colores
- Acceso a ordenadores y tablets para realizar las actividades digitales
- Material didáctico y lúdico para la realización de juegos de vocabulario en francés
- Material de audio y video para la realización de la actividad sobre canciones sobre alimentación en música
- Folletos publicitarios para la realización de la actividad de la lista de la compra en matemáticas
  
- Material de hostelería y alimentos para la realización de la actividad Masterchef sobre cocina internacional

### 3. Recursos humanos:

Ha sido necesaria la participación de colaboradores no docentes como:

- La Asociación de alumnos del centro Al-Kabir
- Alumnado Solidario
- El Ampa
- Médico EOE
- Trabajador social
- Dentista
- ONGs (Secretariado gitano, Kamira, MZC)
- Casa de la juventud



**NIVEL DE IMPLICACIÓN DE LA COMUNIDAD  
EDUCATIVA CON INDICACIÓN DE LAS  
ACTUACIONES REALIZADAS POR CADA UNO DE LOS  
SECTORES**



<b>Nivel de implicación de la comunidad educativa con indicación de las actuaciones realizadas con y por cada uno de los sectores (alumnado, profesorado, personal no docente, AMPAS, ayuntamiento...).</b>			
Sector de la comunidad educativa		Actuación realizada	Nivel de implicación
<b>Alumnado</b>	<b>Alumnado de 1º ESO</b>	-Participa en la actividad: “Canciones sobre la alimentación” (Área: música) -Participa en la charla “Dientes Sanos” (Área: Orientación)	Alto
	<b>Alumnado de 2º ESO</b>	-Participa en la actividad para aprender “vocabulario sobre alimentación” (Área: francés) -Participa en la actividad “Lista de la compra” (Área: matemáticas)	Alto
	<b>Alumnado de 3º PMAR</b>	-Participa en la actividad: “Piénsatelo antes de bebértelo” (Área: inglés)	Alto
	<b>Alumnado de 4º ESO</b>	-Participa en la actividad: “Análisis de publicidad sobre alimentos”(Área: Actividad emprendedora y empresarial) -Participa en la actividad: ”El club del desayuno inglés”(Área: inglés)	Alto
	<b>Alumnado del aula específica inmigrante</b>	-Participa en la actividad: “Dietario semanal” (Área: Apoyo)	Alto
	<b>Alumnado solidario (Al-Kabir)</b>	-Rap sobre los alimentos -Campañas de divulgación y participación en la organización de actividades colectivas	Alto
	<b>Todo el alumnado del centro</b>	-Cuestionarios sobre hábitos alimenticios (Área: Orientación) -“Dietas basura” (Área: Orientación) -Recetario multicultural y sesión Masterchef de cocina internacional (Área: Orientación)	Medio
<b>Familias (AMPA)</b>	-Participa en las campañas de concienciación sobre hábitos alimenticios -Participa en la actividad: “Recetario multicultural”	Medio	

<b>Profesorado</b>	<b>Área de apoyo</b>	-Idea y guía la actividad: “Dietario semanal”	Alto
	<b>Área de actividad emprendedora y empresarial</b>	-Idea y guía la actividad: “Análisis de publicidad sobre alimentos”	Alto
	<b>Área de francés</b>	-Idea y guía la actividad: “Vocabulario sobre la alimentación en francés”	Alto
	<b>Área de inglés</b>	-Idea y guía las actividades: “Piénsatelo antes de bebértelo” y “El club del desayuno inglés”	Alto
	<b>Área de matemáticas</b>	-Idea y guía la actividad: “Lista de la compra”	Alto
	<b>Área de música</b>	-Idea y guía la actividad: “Canciones sobre la alimentación”	Alto
	<b>Área de Orientación</b>	-Idea y guía las actividades: -Encuesta sobre hábitos alimenticios -Dietas basura -Recetario multicultural -Concurso Masterchef de cocina internacional	Alto
<b>Personal no docente</b>	<b>Médico EOE</b>	-Participa en la atención personalizada al alumnado con problemas alimenticios -Participa como jurado en la sesión Masterchef	Medio
	<b>Trabajador social</b>	-Colabora en la difusión de las actividades comunes al centro, en particular las del alumnado solidario -Organiza actividades que promocionan la actividad física como el Rappel	Alto
	<b>Dentista</b>	-Imparte la charlas sobre las consecuencias para los dientes de una mala alimentación	Medio
	<b>Monitor taller casa de la juventud</b>	-Imparte el taller de baile de la Casa de la Juventud	Medio



## **EVALUACIÓN**

## Evaluación

-Todas las actividades se han evaluado de tres formas consensuadas por el profesorado que compone el Grupo de Trabajo:

### 1.Evaluación inicial:

-Realización de las encuestas sobre hábitos alimenticios y análisis de sus resultados

### 2.Evaluación de seguimiento:

2.1.Una autoevaluación en la que cada alumno valora de forma individual qué destrezas ha trabajado y si ha conseguido realizar determinadas tareas de forma satisfactoria:

#### AUTOEVALUACIÓN

CRITERIOS	YO	MI PROFESOR
<b>Nivel: A1</b> <b>Destreza:</b> <b>Conversar</b>		
Puedo participar en una conversación de forma sencilla		
Soy capaz de escribir una receta clara y sencilla		

2.2.Una evaluación colaborativa, en la que en grupos deben acordar una nota individual para sus compañeros, evaluando diferentes criterios:

#### RUBRICA DE EVALUACIÓN COLABORATIVA

Rúbrica para evaluar el "diario de comida"

CATEGORIA	9-10	7-8	6-7	5-6	1-4
<b>Presentación</b>	Excelente	Muy buena.	Buena.	Aceptable	Mala
<b>Información proporcionada</b>	Muy completa	Completa	Casi todas las secciones completas	Faltan algunas secciones por completar	Faltan muchas secciones
<b>Idioma</b>	El vocabulario utilizado es excelente y sin errores	El vocabulario utilizado es muy variado y sin errores	El vocabulario utilizado es aceptable y con alguna falta de ortografía	El vocabulario utilizado es aceptable pero contiene errores	El vocabulario utilizado es inteligible
<b>Trabajo en grupo</b>	Ha contribuido de forma excelente al trabajo en grupo	Ha participado muy bien en el trabajo de grupo	Ha contribuido bien al trabajo en grupo	Su contribución al trabajo de grupo es aceptable	No ha trabajado lo suficiente dentro del grupo



### **3.Evaluación final:**

Una encuesta de satisfacción del alumnado en el que se les invita a reflexionar sobre las actividades realizadas, cuáles les han gustado más y qué podríamos mejorar a través de un cuestionario de Google:

[http://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/c/bookmarks/open\\_entry?entryId=3275976](http://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/c/bookmarks/open_entry?entryId=3275976)

En general, podemos decir que:

- Se ha fomentado la evaluación compartida, promoviendo también la autoevaluación del alumnado.
- Se ha utilizado vocabulario específico del tema de la alimentación en las distintas áreas adecuado a su nivel.
- El alumnado ha buscado, seleccionado e interpretado información sobre hábitos de vida saludables y ha utilizado dicha información para formarse una opinión propia, expresarse adecuadamente y argumentar sobre problemas relacionados con la salud.
- Se han trabajado las siguientes competencias: CCL, CMCT, CD, CAA, CSC, CEC.



## ***DIVULGACIÓN DEL TRABAJO***

## Divulgación del trabajo

Nuestro trabajo se ha divulgado a través de los siguientes canales:

1. En la sección: “Grupo de trabajo: Comer bien para vivir mejor” dentro de la Moddle del centro IES Guadalquivir:

<http://www.iesguadalquivir.net/grupo-de-trabajo-comer-bien-para-vivir-mejor>

2. En la blog educativa en Wikipedia:

<https://iesguadalquivircordoba.wikispaces.com>

3. A nivel provincial en los Encuentros de Seguimiento del Programa Forma Joven como exposición de Buena Práctica.

4. A través de la implicación del alumnado solidario de la Asociación de alumnos AL-Kabir y su visita a otros centros de primaria compartiendo sus experiencias.



5. En la Red de Competencias Profesionales Docentes: Colabora 3.0 en la participamos como Grupo de Trabajo en el presente curso:



6. En el tablón del centro.



7. En la Universidad de Córdoba, a través de la participación en una Mesa redonda: Jóvenes, Música y Educación en Salud, organizada por la Facultad de Ciencias de la Educación. (En proyecto)

**IES GUADALQUIVIR**  
**Marzo de 2017**