



Aprendiendo hábitos saludables

<p>TÍTULO ACTIVIDAD</p> <p>«Es la hora de activArT»</p>
<p>Etapa / ciclo</p> <ul style="list-style-type: none">- De 3º ciclo Primaria a Bachillerato
<p>Materias:</p> <ul style="list-style-type: none">- Relacionadas con el desarrollo de la competencia motriz y de las competencias claves de Comunicación lingüística, Competencia digital.
<p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Valorar la adquisición de hábitos saludables de actividad física que repercuten en la propia ejecución motriz, en la salud, en la seguridad y en el bienestar personal.
<p>Contenidos:</p> <ul style="list-style-type: none">- Recomendaciones de la OMS de actividad física para jóvenes;- Beneficios de la actividad física;- Niveles de actividad física según su intensidad y sensaciones fisiológicas;- Enfermedades más comunes relacionadas con el sedentarismo;- Vocabulario relacionado con la actividad física y el bienestar personal.
<p>Actividad</p> <ul style="list-style-type: none">- Lectura individual del documento de la OMS “La actividad física en los jóvenes. Niveles recomendados de actividad física para la salud de 5 a 17 años”- Extracción, de forma individual, de las ideas principales de la lectura clasificándolas en Recomendaciones de la OMS, Beneficios de la actividad física, Consecuencias del sedentarismo y Vocabulario.- Debate en gran grupo.- Elaboración de un documento individual de reflexión y propuestas prácticas sobre cómo mejorar su actividad física diaria.





Aprendiendo hábitos saludables

<p>Temporalización orientativa:</p> <p>Una vez realizada la lectura individual y extracción de principales ideas del texto, se dedicará una sesión de 1 hora aproximadamente para el debate y conclusiones en grupo, finalizando con la realización del documento individual de reflexión y propuestas de mejora.</p>
<p>Metodología</p> <p>Actividades de inicio, desarrollo y final tanto individuales como en gran grupo</p>
<p>Espacios</p> <ul style="list-style-type: none">- Aula con pizarra digital
<p>Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none">- Análisis del grado de comprensión de la importancia de la actividad física para el bienestar personal, así como de las recomendaciones que realiza la OMS a través de observación sistemática y anotación en el cuaderno del docente de aspectos como:<ul style="list-style-type: none">- expresión oral;- vocabulario adquirido;- participación y grado de reflexión en el debate en gran grupo y de las propuestas de mejora realizadas de forma personal.
<p>Referencia bibliográfica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sitio web de la OMS: “Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud”. https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/