

# Proyecto interdisciplinar de fomento de estilos de vida saludable en la ESO

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte



Gabriel Castiñeiras Trigo

María Belén Toja Reboredo

Miguel Ángel González Valeiro

# Índice

1. Introducción .....	5
2. Marco teórico .....	5
2.1. Conceptos.....	6
2.1.1.  Ámbito educativo .....	6
2.1.2.  Estilos de vida.....	7
2.2. Posibles soluciones .....	12
2.3. Revisión bibliográfica.....	13
2.3.1.  Metodología.....	13
2.3.2.  Tablas de revisión.....	14
2.3.3.  Resultados.....	16
2.3.4.  Discusión .....	18
3. Marco legislativo.....	18
4. Marco contextual.....	20
4.1.  Contextualización del centro .....	20
4.2.  Información de contacto del centro.....	21
4.3.  Alumnado que cursa la materia en el curso 19-20.....	21
4.4.  Materiales y recursos didácticos .....	21
4.5.  Actividades complementarias y extraescolares .....	22
4.6.  ¿Por qué se ha seleccionado este centro como el adecuado para el proyecto? .....	22
5. Justificación y breve descripción del proyecto .....	23
6. Objetivos del proyecto de intervención.....	23
7. Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y competencias del proyecto según el decreto .....	24
8. Desarrollo de la propuesta.....	37
8.1.  Responsables.....	37
8.2.  Pautas metodológicas.....	37
8.3.  Temporalización, fases y enumeración de las tareas .....	39
8.4.  Recursos.....	41
8.5.  Atención a la diversidad .....	41
8.6.  Prevención de riesgos .....	42
8.7.  Evaluación del alumnado en la tarea integradora .....	44
8.8.  Tareas/Actividades.....	46
9. Evaluación del proyecto de intervención .....	62

9.1.	Evaluación de las tareas .....	62
9.2.	Fichas de evaluación de las distintas tareas .....	63
9.3.	Evaluación de la tarea final.....	63
10.	Desempeño y desarrollo profesional .....	63
10.1.	Competencias necesarias para el desarrollo de esta intervención y relación con si se adquieren.....	63
10.2.	Determinar las carencias para el desarrollo de esta intervención y propuestas para solventarlas .....	65
11.	Bibliografía.....	66
12.	Anexos.....	75
12.1.	Anexo 1. Evaluación de pruebas de condición física.....	75
12.2.	Anexo 2. Evaluación de antropometría .....	76
12.3.	Anexo 3. Evaluación de pruebas de habilidad .....	77
12.4.	Anexo 4. Evaluación de actividades musicales.....	78
12.5.	Anexo 5. Evaluación de alimentación.....	78
12.6.	Anexo 6. Evaluación de higiene postural.....	79
12.7.	Anexo 7. Evaluación de dietas y cálculos .....	79
12.8.	Anexo 8. Competencias del grado.....	80

## Índice de ilustraciones

Ilustración 1.	Evolución de las principales causas de mortalidad (epdata, 2018) .....	8
Ilustración 2.	Esquema final de la revisión bibliográfica .....	16
Ilustración 3.	Vista satélite de I.E.S. Miraflores.....	20
Ilustración 4.	Vista satélite de las zonas anexas .....	20
Ilustración 5.	Desplazamiento al centro de salud .....	44
Ilustración 6.	Desplazamiento del servicio de bomberos .....	44
Ilustración 7.	Desplazamiento de la policía local .....	44

## Índice de tablas

Tabla 1.	Revisión bibliográfica en ERIC .....	14
Tabla 2.	Revisión bibliográfica en DIALNET .....	15
Tabla 3.	Revisión bibliográfica en Scopus .....	15
Tabla 4.	Tabla de resultados finales de la revisión bibliográfica .....	16
Tabla 5.	Relación del proyecto con el curriculum.....	24
Tabla 6.	Temporalización del proyecto .....	39
Tabla 7.	Recursos materiales del proyecto .....	41
Tabla 8.	Números de contacto en caso de emergencia .....	43

Tabla 9. Ficha de evaluación de la tarea integradora .....	45
Tabla 10. Desarrollo de la tarea 1 .....	46
Tabla 11. Desarrollo de la tarea 2 .....	47
Tabla 12. Desarrollo de la tarea 3 .....	48
Tabla 13. Desarrollo de la tarea 4 .....	49
Tabla 14. Desarrollo de la tarea 5 .....	50
Tabla 15. Desarrollo de la tarea 6 .....	51
Tabla 16. Desarrollo de la tarea 7 .....	52
Tabla 17. Desarrollo de la tarea 8 .....	53
Tabla 18. Desarrollo de la tarea 9 .....	54
Tabla 19. Desarrollo de la tarea 10 .....	55
Tabla 20. Desarrollo de la tarea 11 .....	56
Tabla 21. Desarrollo de la tarea 12 .....	57
Tabla 22. Desarrollo de la tarea integradora final .....	58

## 1. Introducción

Debido a la dificultad que vemos hoy en día de mantener un estilo de vida saludable, hemos decidido elaborar un proyecto que promocióne unos hábitos de vida saludables y activos entre el alumnado de secundaria. Con el objetivo de que se involucre tanto a los propios alumnos como a sus familiares y amigos, para hacer llegar estos hábitos al mayor número de población posible desde el centro. El proyecto constará de pequeñas tareas y pequeños proyectos que deberán de elaborar, para que en el momento oportuno se puedan poner en práctica todos los conocimientos y experiencias adquiridas en una tarea integradora final abierta al público.

Este proyecto se hará desde una perspectiva interdisciplinar con las asignaturas de Educación Física, Biología y Geología, Matemáticas y Física y Química. Al ser la temática de este los hábitos saludables, es esencial la participación y colaboración de todas estas asignaturas para que los estudiantes tengan la formación más completa posible. Es esencial la participación de los estudiantes, ya que van a ser los protagonistas (sobre todo el alumnado de 1º de bachillerato), al ser los encargados de llevar a cabo las diferentes tareas propuestas, así como la tarea integradora final, basada en la realización de una semana de hábitos saludables y calidad de vida.

## 2. Marco teórico

La salud se presenta hoy en día como un fenómeno de creciente importancia y repercusión social. Estamos asistiendo a múltiples cambios comportamentales y actitudinales en los diferentes ámbitos de nuestra vida, pues los puestos de trabajo evolucionan hacia otros más mecanizados, el tiempo libre es destinado a un ocio de carácter sedentario e incluso, llegamos a mantener hábitos nocivos para nuestra salud (alcohol, tabaco, etc.). Frente a este estilo de vida inapropiado, todos aquellos que abogamos por otro más activo y saludable demandamos la necesidad de plantear programas de intervención que desarrollen la inclusión de hábitos saludables entre la población con el fin de frenar esta situación. Castillo (2007) considera que el ejercicio físico realizado de forma adecuada es una de las mejores –si no la mejor– estrategia para fomentar la salud y el bienestar de las personas. Según la OMS (2010), llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física de manera habitual y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida es el medio para protegerse de la mayoría de las enfermedades crónicas, puesto que los principales factores determinantes de salud están ligados a la alimentación y a la práctica de ejercicio.

Un primer paso para poder alcanzar este fin es tener en cuenta la relación existente entre la alimentación, la actividad física y el crecimiento y desarrollo de los niños como eje sobre el cual gire el estilo de vida saludable, para así poder programar una intervención adecuada en el aula y ofrecer una educación de calidad en relación con este tema. Por este motivo, una de las principales instituciones que debe ser responsable de la promoción de hábitos saludables es la educativa, pues son los maestros quienes establecen un contacto continuo con el niño durante los primeros años de su vida. Al actuar en estas etapas madurativas, un cierto porcentaje de los alumnos adquirirán un estilo de vida saludable, que pasarán en un futuro a las siguientes generaciones, consiguiendo que este proceso se retroalimente.

En la infancia y la adolescencia la adquisición de hábitos saludables juega un papel importantísimo, debido a que en estas etapas el individuo se encuentra en un continuo

devenir de cambios y transformaciones de todo tipo. En el caso específico de los adolescentes, resulta además indispensable para configurar un estilo de vida saludable (Reigal-Garrido, Videra, Parra, & Juárez, 2012). Los hábitos establecidos en la adolescencia, casi siempre, van a perdurar en la vida adulta y pueden ocasionar el incremento de nuevas patologías. Estas patologías en la mayoría de los casos suelen ser más peligrosas en cuanto más tiempo se padezcan, por lo que, si padecen en la adolescencia, al llegar a la edad adulta, ya llevarán una carga encima que aumentará en gran medida la posibilidad de producirse cualquier tipo de problema de salud grave. Siendo imprescindible concienciar a la población de la importancia de emprender y mantener un comportamiento relativo a su salud física desde pequeños, para ralentizar este tipo de patologías el mayor tiempo posible.

## 2.1. Conceptos

### 2.1.1. Ámbito educativo

- **INTERDISCIPLINARIEDAD**

Desde la llegada de la revolución industrial y los procesos de producción, se ha entendido a la educación como una fragmentación de las tareas a realizar en las distintas materias, quedando exclusivamente en las tareas de custodia de las generaciones más jóvenes del momento. Los contenidos culturales que conforman el currículum aparecían descontextualizados, alejados del mundo experimental de los estudiantes. Según Torres (1994) las asignaturas escolares se trabajaban aisladas unas de otras y, por consiguiente, no se facilitaba la construcción de nexos que permitiesen su vertebración entre estas y su realidad. En la medida que los contenidos culturales que se manejaban en las aulas, fundamentalmente mediante libros de texto, eran sólo enunciados más o menos abstractos (“píldoras” que era necesario memorizar, pero sin posibilidad de reflexión ni de contrastación), los auténticos objetivos (el aprendizaje en la práctica cotidiana se promovía), pasaban a resaltar por encima de todo la capacidad de obediencia y sumisión del alumnado.

Este proceso cambiaría con la llegada de las economías de producción flexible, provocando un proceso de globalización de las economías que se trasladaría al ámbito educativo. Conceptos como el de enseñanza globalizada, interdisciplinaria y trabajo en equipo empiezan a llegar a la educación. Donde se llega a la conclusión que un currículum no se tiene que dividir únicamente en asignaturas, sino que debe planificarse alrededor de núcleos de aprendizaje de las distintas disciplinas, centrados en la solución de problemas con temáticas diversas, y no en la temática en sí, dando lugar al desarrollo de la interdisciplinaria (Torres, 1994).

- **PROYECTO INTERDISCIPLINAR**

Este concepto de la interdisciplinaria da lugar a la creación de proyectos educativos integradores, que busca mejorar el rendimiento de los alumnos y alumnas en los centros de enseñanza. “La elaboración de un proyecto curricular se basa en la elaboración de planes de trabajo realizados por colectivos profesionales integrados por docentes y especialistas de diferentes disciplinas que se plasman en materias curriculares variados, en diversos formatos y de calidad, destinados al alumnado y orientados para los docentes” (Torres, 1994, p. 189).

Un proyecto interdisciplinario implica siempre una innovación, y es necesario entender la forma de trabajar de los programas de las asignaturas involucradas. Para que exista una

dificultad por parte del alumnado para comprenderlo, es necesario que sea expuesto y presentado con claridad y precisión al no tener estos la misma perspectiva ni el mismo nivel de conocimiento que el profesorado. Stenhouse (1984) también señala que los proyectos integradores son una estrategia de perfeccionamiento del profesorado, influyendo mucho más en estos que en la instrucción dedicada al propio alumnado.

Ya que los principales beneficios que aporta este tipo de proyecto, no se basan en los contenidos y el proceso de instrucción, sino que se beneficia de aumentar considerablemente la motivación de los alumnos y el aprendizaje como un proceso, que ninguna información captada está aislada (Pozuelos, Rodríguez & Travé, 2012).

En nuestro caso, al ser un proyecto interdisciplinar de hábitos saludables, Cornelly, Duaso & Butler (2007) descubrieron que los programas más efectivos son aquellos que obligan al alumnado a someterse a una práctica de actividad física moderada de manera regular. Aunque al comienzo pueda parecer una obligación por temas académicos, con el tiempo el alumno lo implementa en su rutina y se cumple el objetivo de adquirir este tipo de hábitos.

- **EDUCACIÓN FÍSICA**

La Educación física es una disciplina que, en las últimas décadas, ha vivido grandes cambios en relación con la manera en que se programa y se imparte la docencia. Según Lleixà, González, Monguillot, Daza & Braz (2015) en los últimos años empiezan a ser más habituales aquellas formas de organizar la docencia de la Educación física que centran la atención en la comunicación y en la contextualización de las acciones. Siendo esta una mejor manera de dar solución al enfoque integrador de esta materia, que incluye una multiplicidad de funciones: cognitivas, expresivas, comunicativas y de bienestar (Real Decreto 1631/2006).

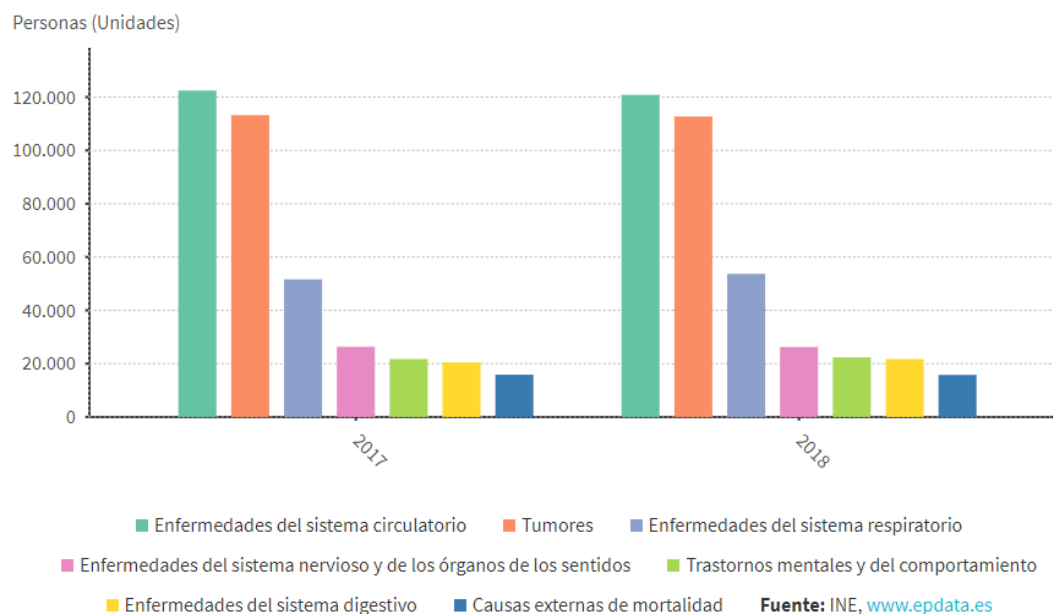
Esta constituye una disciplina vivencial, el cuerpo y el movimiento son los ejes básicos en los que se centra su acción educativa. Buscando mejorar el comportamiento motor del alumnado, y con ello la consolidación de hábitos saludables y educación a través del cuerpo, al buscar adquirir competencias de carácter afectivo para la convivencia social.

### 2.1.2. Estilos de vida

- **OBESIDAD Y SEDENTARISMO**

Hoy en día la principal causa de muertes en España está relacionada ampliamente con el sistema cardiorrespiratorio. Siendo las enfermedades del sistema circulatorio las causantes de más muertes, seguidas de los tumores en segundo lugar y del sistema respiratorio en tercer lugar. Sumando un total de 180.000 personas muertas en España por enfermedades cardiorrespiratorias, de un total de 427.000 muertos en 2018, lo que supone un 42% de las muertes totales en este año.

Estas patologías, están ampliamente ligadas con los hábitos de alimentación incorrectos y el sedentarismo, ya que producen factores de riesgo importantes en este tipo de enfermedades.



#### ILUSTRACIÓN 1. EVOLUCIÓN DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE MORTALIDAD (EPDATA, 2018)

En concreto en nuestro país, la obesidad continúa aumentando, afectando ya al 17,4% de la población adulta (18 y más años). Considerando la obesidad y el sobrepeso conjuntamente, más de la mitad (54,5%) de los adultos tiene exceso de peso. En los últimos 30 años la prevalencia de obesidad en adultos se ha multiplicado por 2,4, del 7,4% en 1987 al 17,4% en 2017. La obesidad es más frecuente en hombres (18,2%) que en mujeres (16,7%). La diferencia por sexo en adultos es a expensas de los menores de 65 años, superando las mujeres a los hombres a partir de esa edad. El sobrepeso, al igual que la obesidad, es más frecuente en hombres, pero la diferencia es mucho mayor (44,3% hombres vs 30% mujeres) y se mantiene en todos los grupos de edad. La obesidad refleja una gran disparidad social. Los patrones de variación de prevalencia con la clase social son particularmente acusados en mujeres, de 7,3% en clase I a 24% en clase VI (Encuesta Nacional de Salud, 2018).

Como podemos ver, este no es un problema aislado y de poca relevancia, ya que a cada año que pasa, en España aumenta el número de personas con exceso de peso, llegando a unos números realmente alarmantes, teniendo más de la mitad de la población española sobrepeso u obesidad. Y siendo un problema más común en hombres, frente a las mujeres. Probablemente debido a los roles de género impuestos por la sociedad, que producen que las mujeres sean más activas al realizar las tareas domésticas.

Este no es solo un problema que afecte a la población adulta, y es que en según la Encuesta Nacional de Salud (2018), en 2017 también continúa el aumento paulatino de la prevalencia de la obesidad infantil, que alcanza ya a más de uno de cada diez menores (10,3% en 2-17 años), ligeramente superior a la de 2011 (9,6%). Desde 2003, en cada edición de la encuesta se ha producido un leve incremento.

Podemos comprobar que este no es únicamente un problema aislado que sólo afecte a la población adulta, ya que, aunque en menor medida, en los últimos años se está



produciendo también un aumento de la obesidad infantil. Quiero destacar que, en los porcentajes anteriormente expuestos, solo se están señalizando los casos de obesidad, no los de sobrepeso, que seguramente siguieran esta misma línea, pero en mayores porcentajes, acercándose a más de un 30% el total de alumnos con Obesidad o sobrepeso, lo que viene siendo aproximadamente, un alumno de cada tres.

- **ACTIVIDAD FÍSICA**

Si las principales causas de muerte en nuestro país provienen del sistema cardiorrespiratorio y nuestra población no trabaja adecuadamente para contrarrestar esta obesidad y sobrepeso, en los años venideros este problema aumentará en su magnitud y será cada vez más difícil de solucionar. Según la OMS (2010), llevar una alimentación equilibrada, realizar actividad física de manera habitual y mantener un peso adecuado a lo largo de la vida es el medio para protegerse de la mayoría de las enfermedades crónicas, puesto que los principales factores determinantes de salud están ligados a la alimentación y a la práctica de ejercicio.

La OMS nos propone una solución, y para la sorpresa de nadie, se conseguirá prevenir mediante la alimentación adecuada y la práctica de ejercicio físico. Estas propuestas fueron publicadas en 2003 como imprescindibles para todo el mundo. A continuación, vamos a mostrar los mínimos exigibles a nuestra población en cuanto a actividad física. Me gustaría señalar que no son los recomendables, sino los mínimos exigibles. En concreto la OMS diferencia tres rangos diferentes para la práctica de actividad física: Jóvenes (5 a 17 años), Adultos (18 a 64 años) y Adultos mayores (de 65 años en adelante).

- Jóvenes (5 a 17 años): para los niños se recomiendan que hagan actividades en su mayor parte aeróbicas de un mínimo de 60 min al día. Además de añadir tres veces a la semana actividad vigorosa para reforzar los músculos y huesos.
- Adultos (18 a 64 años): los adultos deben dedicar al menos 150 min de actividad física aeróbica moderada o 75 de intensidad vigorosa a la semana. Los esfuerzos deben de ser superiores a 10 minutos para que tengan efectos relevantes en la salud. Así como hacer dos días a la semana trabajo de fuerza de grandes grupos musculares.
- Adultos mayores (de 65 años en adelante): deben dedicar al igual que los adultos ejercicio aeróbico semanal moderado de al menos 150 minutos o vigoroso de 75 minutos. También convendría hacer trabajo de equilibrio y fuerza dos o más días a la semana.

El 35,3% de la población entre 15 y 69 años no alcanza el nivel de actividad física saludable recomendado por la OMS. El incumplimiento de las recomendaciones es mayor en mujeres (37%) que en hombres (33,5%) y en las clases sociales menos acomodadas (39% en clase VI vs 30,1% en clase I), y las diferencias por clase social son mayores en las mujeres que en los hombres según la Encuesta Nacional de Salud (2018).

Si los requisitos mínimos que propone la OMS son tan bajos, y a pesar de ello, en España más del 35% de la población no alcanza este nivel mínimo exigido, es que algo estamos haciendo muy mal. Para ponernos en contexto, a los adultos se les pediría una caminata de dos horas y media a la semana, lo que puede ser perfectamente una pequeña caminata de 30 minutos cinco días de la semana. Esta población que no cumple estos mínimos significa que directamente, no hace ningún tipo de actividad física en todo el año. Al no producirse estos estímulos mínimos, nuestro cuerpo se va atrofiando con el tiempo, y con el tiempo no estará preparado para las enfermedades venideras.

En edad escolar este problema también tiene relevancia, aunque los niños suelen ser más activos, esto se va perdiendo a medida que avanzan en edad. Según un estudio sobre hábitos físico-deportivos en población en etapas educativas, concretamente en 6º de primaria, 4 de ESO y 2º de bachillerato, el 62,3% de los alumnos en edad escolar practican actividad física de forma habitual, de los cuales un 79% son chicos y un 47% chicas. En cuanto al tiempo de práctica, un 89% lo hace de forma semanal y motivada primordialmente por el mantenimiento y/o mejora de la salud, diversión o gusto por la actividad física. El número de practicantes de actividad física disminuye según se va pasando de curso, distribuyéndose en un 62,45% en 6º de Primaria, un 23,32% en 4º ESO y un 14,22% en 2º de Bachillerato, del total de practicantes. Produciéndose un descenso acentuado de aquellos que “la practican más durante el curso escolar”, pasando de un 30% en 6º de Primaria a un 0% en 2º de Bachillerato (Caro, 2010).

Según la Encuesta Nacional de Salud (2018) el tiempo medio diario que se pasa sentado es de 5 horas, algo mayor en hombres (5,2) que en mujeres (4,8). Es muy similar en todos los grupos de edad excepto en el grupo de 15 a 24 años, mucho más elevado (6,4). Disminuye conforme desciende la clase social, de forma muy acusada en hombres. El 73,9% de la población infantil (1-14 años) pasa a diario una hora o más de su tiempo libre entre semana frente a una pantalla, incluyendo ordenador, tablet, TV, vídeos, videojuegos o la pantalla del teléfono móvil. Más de uno de cada dos pequeños de 1 a 4 años pasa más de una hora.

Gracias a estos datos podemos sacar en claro varias conclusiones, y es que la práctica disminuye a medida que avanzan los alumnos en cursos escolares. Donde la carga horaria de las asignaturas aumenta y el tiempo libre de los alumnos disminuye drásticamente. También influye en gran medida la adquisición de aparatos de móviles por parte del alumnado, que suele ser en el paso al instituto cuando los padres les compran estos dispositivos. Influyendo enormemente en el tipo de ocio que pasan a hacer los alumnos, cambiando una actividad al aire libre, por un juego en cualquier pantalla en estas edades. Por lo que todo el alumnado que no esté vinculado fielmente a la actividad física y no lo tenga dentro de sus prioridades, acaba dejándola de lado.

- **ALIMENTACIÓN**

Otro de los gran olvidados estos días es la alimentación, ya que se suele dar mucha más importancia a la actividad física para la mejora de la salud, y esta debería de ser un complemento de una buena alimentación. El tipo de alimentación que realizan niños y adolescentes en nuestro país representa un problema y en los últimos años ha adquirido una especial relevancia social. Dicho tipo de alimentación que engloba hábitos, selección de alimentos que se ingieren, preparaciones culinarias y cantidades ingeridas, se conoce como conducta alimentaria y es definida como “el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos” (Benarroche, Pérez, y Perales, 2011).

La alimentación es uno de los principales factores relacionados con la obesidad. En España, el 69% de las mujeres y el 58% de los hombres consumen a diario fruta fresca y el 46% de las mujeres y el 35% de los hombres, verduras, ensaladas u hortalizas. El 44,4% de la población de 1-14 años consume dulces a diario, y el 5,6% toma refrescos con azúcar con esa frecuencia. El consumo diario de refrescos con azúcar alcanza su máximo entre los 15-24 años en ambos sexos, más elevado en hombres (22,9%) que en mujeres (13,8%).

Específicamente, en España, el cambio de estilo de vida de los últimos años junto a la instauración en la sociedad occidental de un modelo estético de imperante delgadez, asociado con éxito social, ha generado una modificación en las conductas alimentarias de la mayoría de la población, especialmente de la adolescente. Variación que se ha visto reforzada por los exhaustivos mensajes publicitarios que condicionan los hábitos alimentarios y los conocimientos y creencias en materia de alimentación (Mas-Manchón, Rodríguez-Bravo, Montoya-Vilar, Morales-Morante, López, Añaños, Peres, Martínez, y Grau, 2015).

La dieta de los adolescentes plantea un reto especial, sobre todo teniendo en cuenta que en muchos casos son ellos mismos los que empiezan a seleccionar su propia alimentación y en ocasiones prescinden de ingestas que substituyen por comidas rápidas consumidas fuera del hogar, de escaso valor nutricional, cada vez más lejos del modelo de alimentación reconocido, saludable y específico de nuestro país, la dieta mediterránea, que garantiza un aporte calórico y de nutrientes que, en cantidades suficientes y proporciones adecuadas, contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares e incrementan la esperanza de vida (Ayeche y Durá, 2010).

En lo que respecta a las preferencias alimentarias se ha probado que los adolescentes elijen los sabores dulces y salados frente a ácidos y amargos, un hecho que favorece la ingesta de alimentos ricos en grasas y bebidas azucaradas, rechazando alimentos más saludables como frutas, verduras y hortalizas (Rufino-Rivas, Figuero, Ubierna, Lanza, González-Lamuño, Domingo & Fuentes, 2007). Estas preferencias no solo dependen de los gustos, sino que son el resultado de un sinergismo entre los ambientes biológico, ecológico y sociocultural en el que se desarrolla el adolescente.

Asimismo, Montero, Úbeda, y García (2006), han constatado que la existencia de conocimientos sobre conductas saludables no es suficiente para la adquisición de hábitos dietéticos sanos, sino que, pese a poseer conocimientos suficientes sobre el tema, los hábitos alimentarios erróneos no se modifican. Así las cosas, no es baladí estudiar los conocimientos de los adolescentes sobre hábitos alimentarios, además de contemplar otras variables que ayuden a proteger y cuidar la alimentación y, por ende, la salud.

- **SUEÑO**

El sueño es otro de los imprescindibles dentro de los hábitos saludables, ya que condiciona todas las actividades que podamos hacer en nuestro día a día, así como alterar nuestro apetito. En la adolescencia se produce un gran cambio en el período de sueño de los adolescentes, ya que, en la franja de edad de los 10 y 20 años, los alumnos y alumnas pasan de tener una preferencia por acostarse temprano, a cambiar su tendencia progresivamente con los años cada vez más tarde. Esto provoca que los ritmos circadianos se vean alterados y el cuerpo sufra alteraciones importantes. Una vez que estos ritmos se estabilicen en la edad adulta, podemos concluir que los humanos nos sentiremos fatigados dos veces al día, a las 2am y a las 2pm, coincidiendo este último con la última hora de clase en el instituto, por lo que afectará en gran medida al rendimiento académico.

También se ha demostrado que el 60% de la población tiene problemas para conciliar el sueño (Evans, Macrory, Randall, 2015). Esto es debido a la gran influencia del uso de las pantallas y la luz azul, que hacen que nuestro cuerpo malinterprete estos focos de luz y no nos permita conciliar el sueño al pensar que seguimos estando en condiciones de día alterando nuestros ritmos circadianos.

De hecho, se ha demostrado que los valores de adiposidad y actividad física están relacionados con la duración del sueño y los ritmos circadianos. Las personas que no tienen un sueño con una correcta duración y alteren estos ritmos suelen saltarse el desayuno, coincidiendo estas personas con las que menos actividad física realizan en el día a día (Schembre, Wen, Davis, et al. 2013).

## 2.2. Posibles soluciones

Dado que, en la sociedad actual, los hábitos de vida saludable no están muy extendidos entre la población, sobre todo los relacionados con la actividad física. Es necesario buscar alguna solución frente a este gran problema, siendo totalmente necesario que toda la población se sienta cómoda al practicar este tipo de actividades, para que no se produzcan abandonos a largo plazo y las conviertan en una rutina.

Para ello, vamos a intentar influir en la capacidad percibida de cada persona en dicha actividad. Esta capacidad percibida es la predisposición psicológica que tiene un individuo sobre sus capacidades frente a cualquiera tipo de actividad, que en nuestro caso va a ser la actividad física. La cuestión más importante de este fenómeno con relación al proyecto es en base a este tipo de capacidad percibida que tienen nuestros propios alumnos al realizar la actividad. Ya que estaremos todos de acuerdo, en que alguna vez nos encontramos en la situación de que un alumno no quisiera hacer una actividad porque se sentía torpe o incómodo, o lo que viene siendo, con una débil capacidad percibida. Si la capacidad es elevada, ese alumno se presupone que va a continuar haciendo dicha actividad, de lo contrario, es muy probable que se abstenga de volver a intentar por las malas experiencias. Reynolds et al. (1990), a través de un estudio longitudinal con adolescentes, encontraron que este factor predijo la actividad física practicada por los adolescentes entre 4 y 16 meses después del estudio.

Este resultado, en el caso que nos afecta, es de especial importancia, dado que es muy frecuente encontrarse con jóvenes que piensan que son poco competentes en determinadas actividades entre las que se encuentran, indudablemente, las referidas al ámbito motor. En este sentido, se puede hablar de indefensión aprendida (Seligman, 1991), pues algunos adolescentes muestran cierta predisposición psicológica a creer que no tienen el control sobre la situación en la que se encuentran, por lo que piensan que cualquier esfuerzo que hagan es inútil y optan, por lo tanto, por mantener una conducta indiferente y pasiva. La actitud hacia la práctica se vuelve desfavorable cuando las condiciones que conforman el entorno de la tarea superan las propias posibilidades de ejecución, produciéndose una falta de confianza en sí mismo (Hellín, Moreno-Murcia & Rodríguez, 2006). Se habla pues de una percepción de reducción de la competencia motriz hacia lo que algunas autorías han llamado “incompetencia aprendida” (Ruiz, 1995, p. 127), esto es, el fenómeno por el que se asume indefectiblemente el hecho de no servir para determinadas actividades físicas (González, Barbero, Bores, & Martínez, 2013). En el caso opuesto, cuando la práctica física resulta satisfactoria para el que la realiza, se produce en este un juicio favorable sobre su propia habilidad y una actitud positiva hacia la misma. Para procurarlo, desde la EF y las actividades físico-deportivas extraescolares enfocadas a los jóvenes, el programa de ejercicio físico debe cumplir con una serie de características indispensables, buscando que todos los practicantes se sientan capaces de realizar actividad física de forma satisfactoria y agradable.

La motivación es, por tanto, una cualidad necesaria en toda actividad docente. Así, cuanto más motivantes sean las actividades propuestas, más posibilidades de éxito y más

perseverantes serán los sujetos a la hora de realizarlas (Duda, 1999). En el ámbito del ejercicio físico en general, y de la EF y actividades extraescolares en particular, las finalidades que se deben buscar con la motivación de los jóvenes se deben enfocar a reforzar su adherencia hacia la práctica físico-deportiva, ya que se trata de un contexto ideal para conseguirlo.

## 2.3. Revisión bibliográfica

Para la realización de este trabajo fue necesario llevar a cabo una revisión sistemática que resume una búsqueda bibliográfica sobre hábitos de vida saludables en adolescentes, los cuales estarán cursando la enseñanza secundaria obligatoria, nuestro objeto de estudio.

### 2.3.1. Metodología

En esta revisión bibliográfica vamos a hacer una exhaustiva búsqueda sobre el tema principal de nuestro proyecto, los hábitos de vida saludables y buscar posibles soluciones. Para ello, utilizaremos un total de tres ecuaciones de búsqueda diferentes, una para base de datos.

Las bases de datos utilizadas serán ERIC, DIALNET y Scopus. Uno de los motivos principales por los que se eligieron estas bases de datos es que nuestra universidad nos proporciona un acceso completo a sus documentos, por lo que tendremos un mayor número de documentos que poder consultar.

Dentro de estas bases de datos contaremos con DIALNET, como la única base de datos estrictamente en idioma español. Consiguiendo, por lo tanto, documentos más cercanos al ámbito final que nos vamos a encontrar. El único problema es que debido al idioma y ser una base de datos más pequeña, encontramos poca cantidad de resultados relevantes para nuestro proyecto.

Igual que DIALNET es nuestra base de datos española, ERIC es la base de datos del ámbito de la educación que utilizaremos para este proyecto. Aunque este puede parecer que esté relacionado con las ciencias de la salud, es imprescindible tener información clara acerca de la educación y los hábitos saludables en nuestro proyecto al plantearlo para alumnos de secundaria.

Por último, utilizaremos Scopus, como la base principal de nuestra búsqueda, ya que es de la que esperamos obtener un mayor número de documentos, al ser esta la base más grande de las anteriormente mencionadas.

En todas las bases de datos utilizaremos fórmulas de búsqueda muy parecidas, pero adaptadas al idioma de estas. Las palabras claves utilizadas serán hábitos saludables, hábitos activos e instituto en español, y healthy habits, active habits, secondary school y middle school en inglés.

Debido a diferencia en uso de los términos, usaremos indistintamente hábitos saludables y hábitos activos, por lo que usaremos la preposición “or” en estos términos. Al tener la necesidad de que la información obtenida sea relevante para nuestros estudiantes, le tendremos que añadir a la estrategia de búsqueda el ámbito de estudio, en este caso el instituto. Por lo que añadiremos con una preposición “and” instituto o adolescentes a nuestra estrategia de búsqueda para completarla.

Una vez hecho estas estrategias de búsqueda, he decidido añadir los siguientes criterios de inclusión y exclusión en esta revisión bibliográfica.

En un primer lugar me he enfocado en los artículos de revista que fueran publicados entre 2010 y 2020 (ambos incluidos), para poder obtener una información actualizada sobre la temática. El idioma deberá de ser inglés o español, ya que son los únicos idiomas en los que tengo la capacidad de comprender su gramática. Cabe destacar que todos los artículos de los que vamos a disponer deben de tener un acceso completo a todo el documento, en caso contrario se descartará.

Después los criterios de inclusión y exclusión serán realizados subjetivamente bajo mi juicio. Haciendo una primera criba según el título del documento y el abstract del mismo, y una segunda criba después de la lectura completa del artículo.

### 2.3.2. Tablas de revisión

Las bases de datos utilizadas para esta revisión como ya se dijo anteriormente fueron ERIC, DIALNET y Scopus. Se explica a continuación el proceso de búsqueda en cada una de las bases de datos mediante una tabla de elaboración propia.

**TABLA 1. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA EN ERIC**

<b>Base de datos</b>		ERIC		
<b>Fecha de búsqueda</b>		15/02/2020		
<b>Palabras clave</b>		Hábitos saludables, hábitos activos, escuela		
<b>Estrategia de búsqueda</b>		("healthy habits" or "active habits") and "school"		
<b>Documentos totales encontrados</b>		35		
<b>Proceso de selección</b>				
<b>Criterio/filtro</b>		<b>Número de artículos</b>		
		<b>Inicial</b>	<b>Eliminados</b>	<b>Restantes</b>
<b>Tipo de documento</b>	Artículo de revista, reportes	35	18	17
<b>Años de publicación</b>	2010 - 2020	17	7	10
<b>Idioma/s</b>	Inglés y Español	10	0	10
<b>Palabra clave</b>	-----	10	0	10
<b>Acceso</b>	Open	10	0	3
<b>El título no se adecúa al objeto de estudio o el resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio</b>		3	0	3
<b>Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio</b>		3	1	2
<b>Repetidos en otras bases de datos</b>		2	0	2
<b>Resultado final</b>		2		

TABLA 2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA EN DIALNET

<b>Base de datos</b>	DIALNET			
<b>Fecha de búsqueda</b>	15/02/2020			
<b>Palabras clave</b>	hábitos saludables, hábitos activos, instituto			
<b>Estrategia de búsqueda</b>	hábitos saludables o hábitos activos e instituto			
<b>Documentos totales encontrados</b>	171			
<b>Proceso de selección</b>				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
<b>Tipo de documento</b>	Artículo de revista	171	95	76
<b>Años de publicación</b>	2015 - 2020	76	25	51
<b>Idioma/s</b>	Español	51	9	42
<b>País</b>	España	42	5	37
<b>Acceso</b>	Open	37	5	32
<b>El título no se adecúa al objeto de estudio o el resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio</b>		32	0	8
<b>Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio</b>		8	4	4
<b>Repetidos en otras bases de datos</b>		4	0	4
<b>Resultado final</b>		4		

TABLA 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA EN SCOPUS

<b>Base de datos</b>	Scopus			
<b>Fecha de búsqueda</b>	15/02/2020			
<b>Palabras clave</b>	Hábitos saludables, hábitos activos, instituto			
<b>Estrategia de búsqueda</b>	"healthy lifestyles" OR "active lifestyles" AND "secondary school" OR "middle school"			
<b>Documentos totales encontrados</b>	710			
<b>Proceso de selección</b>				
Criterio/filtro		Número de artículos		
		Inicial	Eliminados	Restantes
<b>Tipo de documento</b>	Artículo de revista	710	112	598
<b>Años de publicación</b>	2015 - 2020	598	124	474
<b>Idioma/s</b>	Inglés y Español	474	24	450
<b>Palabra clave</b>	adolescent	450	253	197
<b>Acceso</b>	Open	197	114	83
<b>El título no se adecúa al objeto de estudio o el resumen/abstract no se adecúa al objeto de estudio</b>		83	59	24
<b>Tras la lectura del texto completo el contenido no se adecúa al objeto de estudio</b>		24	14	10
<b>Repetidos en otras bases de datos</b>		10	0	10
<b>Resultado final</b>		10		

Para finalizar esta revisión se mostrará un pequeño esquema a modo de resumen de todo el proceso de selección de esta revisión bibliográfica.

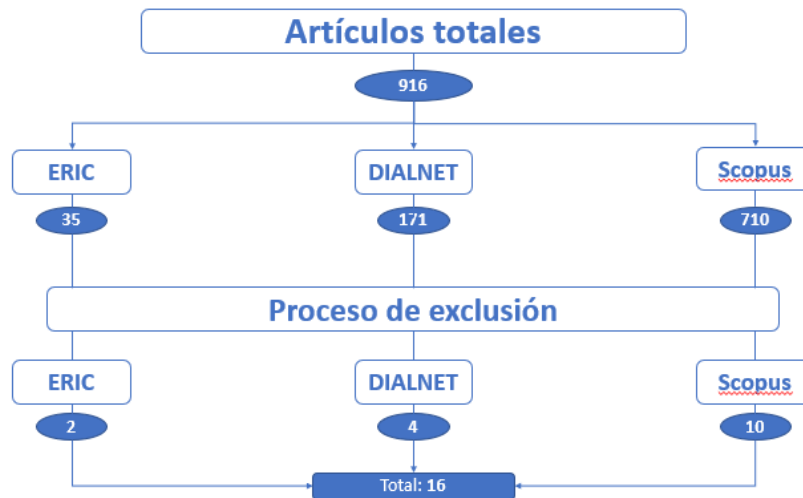


ILUSTRACIÓN 2. ESQUEMA FINAL DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

### 2.3.3. Resultados

Después de esta revisión bibliográfica he decidido crear una tabla con todos los artículos que pasaron los criterios de exclusión finales, donde pondré un pequeño resumen y su temática para una mayor facilidad de selección para los lectores.

TABLA 4. TABLA DE RESULTADOS FINALES DE LA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Artículos finales de la revisión		
Autor/es	Temas	Resumen
Costa-Tutusaus & Guerra-Balic (2016)	Hábitos saludables y Factores sociodemográficos	Estudio sobre hábitos saludables en adolescentes catalanes en relación con su estilo y nivel de vida.
Coulthard, Palla, & Pot (2017)	Alimentación	Estudio sobre el valor nutritivo de los desayunos de los niños entre las edades de 4 a 18 años.
Dongen, Ridder, Steenhuis, & Renders (2019)	Estilos de vida en la escuela y en casa	Evaluación de un programa de intervención de hábitos saludables en cuatro institutos de secundaria.
Ferreira da Silva dos Santos, Sueyla, Bordin, Dornelas de Souza, Elaine Fernanda, & Freitas Júnior (2020)	Actividad física y hábitos saludables	Programa de intervención sobre actividad física y hábitos saludables en adolescentes, durante 6 meses de implementación y 12 meses de seguimiento.
González-Calvo, Bores-García, Hortigüela-Alcalá, & Barba-Martín, (2018)	Deporte escolar y estrategias docentes	En este artículo se lleva a cabo una revisión exhaustiva de las estrategias a tener en cuenta entre docentes y responsables del deporte escolar para favorecer un clima de trabajo y esfuerzo que permita a los adolescentes aumentar su propia percepción de competencia y autoeficacia y, por tanto, se



		instituya el ejercicio físico como parte de la vida diaria de las personas.
González-Valero et al. (2018)	Hábitos saludables y de alimentación	Estudio piloto de los hábitos alimenticios y los hábitos saludables en los alumnos de un instituto de Granada.
Gunawardena et al. (2016)	Actividad física y alimentación	Programa de intervención escolar, que busca que los alumnos sean capaces de adquirir una serie de hábitos saludables y de actividad física con el objetivo de influir en sus madres.
(Silva et al., 2018)	Actividad física en la Obesidad y el Sobrepeso	Programa de intervención motivacional de actividad física en el tratamiento de la obesidad y el sobrepeso.
Monguillot Hernando, González Arévalo, Zurita Mon, Almirall Batet and Guitert Catasús (2015)	Gamificación en la Educación Física	Este estudio muestra el impacto de usar la gamificación en las clases de Educación física, consiguiendo mejorar su motivación para la práctica deportiva y sus hábitos saludables.
Pantoja Vallejo & Montijano González, (2015)	Hábitos de actividad física en edad escolar	Estudio en el que participan niños y niñas de tercer ciclo de Educación Primaria con edades comprendidas entre 10 y 12 años de colegios públicos y concertados del municipio de Jaén con el fin de averiguar sus hábitos de actividad física.
Roura, Milà-Villaruel, Lucía Pareja, & Adot Caballero (2016)	Alimentación y Actividad física	Estudio sobre hábitos de alimentación y actividad física en adolescentes españoles.
Sadegholvad, Yeatman, Parrish, & Worsley (2017)	Nutrición y educación alimentaria	Estudio que evalúa mediante entrevistas semiestructuradas hábitos nutricionales y sistemas alimenticios en Australia.
Salwa et al. (2019)	Educación saludable	Protocolos que seguir de educación saludable mediante un programa de intervención en Bangladesh
Sharif Ishak, Sharifah Intan Zainun, Chin, Mohd Taib, & Mohd Shariff (2016)	Sobrepeso y hábitos alimenticios	Programa de intervención escolar con el objetivo de prevenir el sobrepeso y los desórdenes alimenticios en los alumnos de Malasia.
Trigueros et al. (2019)	Educación física y motivación	Estudio que muestra la influencia del tipo de estilo de enseñanza utilizado en EF con relación a la motivación y los estilos de vida del alumnado.
Planas Juan, T., Moreo Mir, I., Vidal Thomàs, C., Perello Beau, M., Miralles Xamena, J., Pérez Mariano, D. M., & Ripoll Amengual, J. (2011)	Alimentación en edad escolar	Estudio descriptivo longitudinal en el que se fomentan una serie de charlas sobre alimentación a una población de 1º a 4º de ESO y se ve cómo se consigue disminuir el sobrepeso y obesidad en los alumnos durante el periodo del estudio.

#### 2.3.4. Discusión

En esta revisión pude contrastar información de diferentes temáticas dentro de los hábitos de vida saludable. En la mayoría se habla de la actividad física como elemento principal de estos hábitos de vida, pero no es el único tema que los relaciona entre sí.

Dentro de los artículos sobre actividad física, aun siendo esta una temática recurrente en todos los artículos buscados podemos llegar a una conclusión unánime por parte de todos. La actividad física, a pesar de no ser el determinante único para tener unos hábitos de vida saludable, es el pilar fundamental sobre el que se rigen los demás. Ya que tener unos niveles de actividad física adecuados va a influir positivamente en todos los demás ámbitos de tu vida relacionados con la salud, como puede ser la alimentación, el sueño o la salud mental.

Los artículos donde su temática es la alimentación, las opiniones son algo más dispares, pero todos concuerdan en que la alimentación en el instituto está muy influida por el ámbito familiar y los adolescentes no dependen directamente de sí mismo para alimentarse. También coincide con el momento donde estos adquieren una mayor independencia en el tiempo de ocio, por lo que siempre suelen adquirir alimentos y bebidas altamente azucaradas cuando salen de casa, aumentando los índices de obesidad y diabetes en esta población.

El otro gran tema sobre el que se debate en los artículos es la importancia de la asignatura de Educación Física en la promoción de estos hábitos de vida saludable entre el alumnado. Ya que es esencial que estos hábitos se adquieran en edades tempranas para que puedan perdurar en el tiempo con mayor facilidad y así poder hacer una reacción efectiva en las futuras generaciones.

### 3. Marco legislativo

En el ámbito de aplicación de este trabajo, están implicadas una serie de leyes educativas que son de vital importancia para la puesta en práctica de este proyecto. Dentro de la educación secundaria obligatoria las leyes que nos incumben son las siguientes:

- LOE (Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. En la redacción actual, tras la aprobación de la LOMCE)
- LOMCE (Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa)

Estas dos leyes anteriormente mencionadas son el núcleo principal de nuestra Educación actual, donde se desarrolla el propio Sistema Educativo Español y los tipos de enseñanzas que existen. En la LOE se proponen una serie de propuestas de atención a la diversidad y de competencias básicas que sufren una modificación en la LOMCE, la cual propone una serie de evaluaciones en las etapas de primaria y secundaria, pero que no se llegaron a poner en vigor. Y que con el reciente cambio de gobierno esta serie de propuestas no tienen ninguna posibilidad de seguir adelante.

Las últimas normas aprobadas por las que se regulan las enseñanzas de ESO y Bachillerato son:

- R.D. 1105/2014 (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Enseñanza Secundaria Obligatoria y del Bachillerato)

Este Real Decreto es fundamental para el desarrollo de este proyecto, ya que nos indica el currículum básico de las asignaturas troncales y específicas sobre el que vamos a trabajar en el propio centro educativo. Y que, por lo tanto, es necesario que se imparta a lo largo de los diferentes cursos académicos. También se indicarán los tipos de competencias y su distribución.

- DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia.

En este decreto se especifica el currículum concreto que se impone dentro de la comunidad autonómica donde se va a llevar a cabo este proyecto, en este caso, Galicia. Esencial para relacionar los diferentes criterios de evaluación, objetivos y competencias con las tareas y contenidos de nuestro proyecto.

- R.D. 310/2016 (Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Enseñanza Secundaria Obligatoria y de Bachillerato).

En este Real Decreto se especifica el supuesto funcionamiento de las pruebas finales para secundaria y bachillerato, aunque estas medidas estén detenidas en la actualidad. Se mantiene el antiguo funcionamiento de las pruebas finales para el acceso a la universidad, coloquialmente conocidas por el alumnado como Selectividad.

- Decreto 229/2011, del 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad de alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia.

En este decreto se nos indica la necesidad de plantear soluciones para una atención adecuada de la diversidad del alumnado. Y la necesidad de que estas propuestas se deban concretar en los proyectos educativos, siendo algo tangible y no alabanzas al aire. Aclarando que ninguna circunstancia personal o social puede ser motivo de discriminación a la hora de organizar la atención educativa de alumnado.

Otra normativa de interés:

- Orden ECD 462/2016 de 31 de marzo, por la que se regula el procedimiento de incorporación del alumnado a un curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria o de Bachillerato del sistema educativo definido por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, con materias no superadas del currículo anterior a su implantación.

En esta orden se nos indica el procedimiento a seguir con el alumnado de Educación Secundaria Obligatoria y Bachillerato que no es capaz de superar la materia, o la trae suspensa de cursos anteriores.

## 4. Marco contextual

### 4.1. Contextualización del centro

El lugar donde se llevará a cabo este proyecto será el Instituto de Enseñanza Secundaria Miraflores. Dicho Instituto se encuentra ubicado en la provincia de A Coruña, en el Concello de Oleiros, concretamente en la calle Avda. Miguel Hernández, 8. Gracias a las características del propio Concello, el instituto puede disfrutar de encontrarse en una zona con un nivel socioeconómico alto, además de tener una gran variedad de relevo y naturaleza.



**ILUSTRACIÓN 3. VISTA SATÉLITE DE I.E.S. MIRAFLORES**



**ILUSTRACIÓN 4. VISTA SATÉLITE DE LAS ZONAS ANEXAS**

En las zonas contiguas y anexas al I.E.S. Miraflores, cuenta con la disponibilidad de un parque natural, la piscina municipal y un centro de salud, a menos de 5 min andando. Facilitando que este disponga de una rápida respuesta en caso de emergencia, además de poder aportar con más facilidad salidas a la piscina municipal al poder estar en ella en 2 min y no requerir de la disponibilidad de los buses.

Cabe destacar que el instituto disfruta de una muy buena accesibilidad, al contar con varias carreteras alrededor de la manzana que hacen que el tráfico se disminuya en gran medida. También existe hay una gran urbanización situada justo en frente del instituto, con más de 50 aparcamientos en calles contiguas, facilitando que las familias que traigan a sus hijos y los recojan en coche no tengan mayor problema de aparcamiento.

Otro de los puntos a favor que de los que disfrutan, los trabajadores del centro en este caso, es un aparcamiento privado dentro de las instalaciones. Facilitando que los docentes no tengan que perder tiempo en aparcar el coche, al tener en este aparcamiento su plaza reservada. También cuenta con una entrada adaptada para el paso de vehículos de emergencia a dentro de las instalaciones.

Este también cuenta con una amplia parada de buses, en concreto tiene una capacidad de 6 buses. Permitiendo que gran parte de los alumnos matriculados que necesiten del desplazamiento, puedan acceder a él. Ya que desplazarían todos los días alrededor de 300 alumnos, teniendo el instituto en total un poco más de 400.

Todas estas facilidades de disponibilidad del entorno y el nivel de práctica deportiva de la zona han hecho que me decante por seleccionar este centro como el elegido donde llevar a cabo mi proyecto. Tener la posibilidad de desplazarte a espacios naturales o

instalaciones deportivas municipales con los alumnos a pie, sin necesidad de tener que ir en bus, al estar estos lugares a unos 5-10 min a pie, es un punto importante como para no tenerlo en cuenta.

#### 4.2. Información de contacto del centro

Dirección: Avda Miguel Hernández, 8. 15173- Oleiros (A Coruña).

Teléfono: 881 880 845

E-mail: [ies.miraflores@edu.xunta.es](mailto:ies.miraflores@edu.xunta.es)

#### 4.3. Alumnado que cursa la materia en el curso 19-20

El número de grupos de alumnas/os que cursa Educación Física es el siguiente:

- 1º ESO: 3 grupos, de 28-30 alumnas/os
- 2º ESO: 3 grupos, de 29-30 alumnas/os
- 3º ESO: 3 grupos, de 27-28 alumnas/os
- 4º ESO: 3 grupos, de 24-25 alumnas/os
- 1º Bachillerato: 3 grupos, de 25-31 alumnas/os

Como ya se comentó en apartados anteriores, la zona en la influye el centro educativo es de un gran nivel socioeconómico, por lo que los alumnos tienen ciertas facilidades de acceso a ciertos servicios que en otros centros no sería posible. Gracias a este nivel socioeconómico, nos encontramos con que la gran mayoría del alumnado practica actividad deportiva de forma continuada a lo largo de la semana, contando con una psicomotricidad superior a la media de otros posibles centros.

En concreto se ha seleccionado a los alumnos de 1º de bachillerato como los objetivos principales del proyecto, al ser estos los alumnos más experimentados, y los cuáles van a finalizar la asignatura de Educación Física ese mismo año. Al ser un proyecto en el que los propios alumnos van a ser los encargados de llevarlo a cabo, casi de manera autónoma en algunos apartados de este, era necesario de que los alumnos ya alcanzaran un nivel madurativo elevado.

#### 4.4. Materiales y recursos didácticos

Para las sesiones prácticas se utilizarán las instalaciones y el material deportivos que posee el centro y que proceda en cada momento. Las instalaciones con las que cuenta el centro son:

- 1 pista polideportiva descubierta de 40 m x 20 m, con canastas;
- 1 pista polideportiva cubierta de 40 m x 20 m, con porterías de balonmano/fútbol sala;
- 1 gimnasio de 24 m x 13 m, con canastas.

El material deportivo que hay en el centro consiste en balones, pelotas, sticks, bates, raquetas, redes, postes, colchonetas, cuerdas, conos, pesos, discos, vallas de atletismo, bancos, plinto, potro, minitramp, trampolines, compases de orientación, equipo de música y otro material complementario, que se especifica en el anexo.

Para el desenvolvimiento de los contenidos conceptuales no habrá libro de texto oficial en ninguno de los cursos. Los textos para los contenidos conceptuales serán elaborados por el Departamento, complementándolos si es preciso con los libros de texto con los que cuenta el Departamento, sin que suponga coste económico para el alumnado. También se podrá utilizar material audiovisual en algún contenido en concreto. Para la realización de los trabajos escritos, cuando se considere necesario, serán proporcionados al alumnado textos extraídos de diversas publicaciones.

Para o desenvolvimiento de algunos contenidos o alumnado podrá utilizar teléfonos móviles, cumpliendo o establecido en las Normas de Organización y Funcionamiento del centro.

#### 4.5. Actividades complementarias y extraescolares

El Concello de Oleiros proporciona una serie de facilidades para que sus centros escolares puedan participar en una serie de actividades complementarias al currículum, consiguiendo que los alumnos tengan una mayor experiencia motriz. Estas actividades son: body box, esquí, A Carreira da Luz, juegos populares, competición campo a través, ruta de senderismo, zumba, remo y piragüismo, surf y rafting.

#### 4.6. ¿Por qué se ha seleccionado este centro como el adecuado para el proyecto?

Este es el centro seleccionado para el desarrollo de nuestro proyecto debido a varios motivos, entre los que se encuentra principalmente:

- Motivaciones del alumnado del centro: El alumnado de este centro tiene una gran experiencia en cuanto a la actividad deportiva, por datos proporcionados por el propio centro pudimos comprobar que la mayoría de los alumnos y alumnas están federados y hacen deporte de manera habitual. Consiguiendo que así, estos sean mucho más favorables a la actividad física y este tipo de proyectos que una población común.
- Interés del centro: el IES Miraflores siempre ha demostrado un gran interés por la actividad físico-deportiva, desde hace años ha sido participe en grandes actividades y promotor de eventos deportivos, como pueden ser A Carreira da Luz, Mirawarrior y muchas más. Por ello pensamos que estará muy interesado en el desarrollo de este tipo de proyectos.
- Ubicación privilegiada: Como ya dijimos anteriormente en el apartado de contextualización, el centro disfruta de una ubicación muy privilegiada. A menos de un minuto de trayecto en coche están disponibles, un centro de salud, la policía local, los bomberos y una piscina municipal. De hecho, a todos ellos se puede llegar a pie en unos cinco minutos, por lo que la posibilidad de poder hacer desplazamientos en tan poco tiempo en caso de emergencia es imprescindible.

## 5. Justificación y breve descripción del proyecto

La atención sobre la salud debe ser un imprescindible y prioritario para cualquier persona, independientemente de la etapa de nuestra vida en la que nos encontremos. Sin embargo, hoy en día podemos observar un fenómeno totalmente opuesto. La propia sociedad fomenta hábitos nocivos para nuestra salud, como la mala alimentación, el sedentarismo o el consumo de sustancias inadecuadas para el ocio.

Por ello consideramos que los hábitos de vida saludable deben de ser la base para conseguir una mejora sustancial de la salud, desde la población infantil, hasta las personas más adultas. La mejor manera de conseguir este objetivo es desde el ámbito escolar, ya que tienen la posibilidad de sensibilizar tanto a los propios niños como a sus familiares más cercanos. Los centros educativos, junto con las diferentes instituciones educativas deben fomentar este tipo de hábitos saludables con el propósito de que la población adquiera unos niveles de actividad física y alimentación adecuada.

La pieza clave para cumplir con este objetivo en particular es el Educador Físico-Deportivo, ya que tiene el papel de inculcar estos hábitos saludables y promocionarlos en edades tempranas, siempre en coordinación con el resto de docentes del centro. Por todo ello, veo imprescindible la elaboración y puesta en práctica de este tipo de proyectos interdisciplinares para que los alumnos y alumnas tengan una adquisición adecuada de estos hábitos, y los puedan mantener en un futuro.

En este proyecto los alumnos de 1º de bachillerato serán los encargados de llevar a cabo todas las tareas, para poder alcanzar al final del proyecto un nivel de autonomía suficiente para dirigir ellos sus propias estaciones en una tarea integradora final. Que consistirá en una división de estaciones y actividades por el instituto a puertas abiertas donde todo el mundo pueda disfrutar y aprender sobre estos hábitos saludables. Para ello se necesitará de la colaboración interdisciplinar de las materias de Física y Química, Biología y Geología, Matemáticas y Educación Física.

## 6. Objetivos del proyecto de intervención

En este proyecto pretendemos concienciar a toda la población de tener unos hábitos de vida saludable, y sobre todo inculcarlos para que se mantengan en un futuro. Empezando desde el instituto para que los propios alumnos y alumnas sean el ejemplo que seguir para las personas cercanas a las que puedan influenciar.

A continuación, formularemos los objetivos didácticos de esta propuesta de proyecto interdisciplinar:

- Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios sobre el beneficio de la actividad física y una alimentación adecuada en nuestra salud.
- Sensibilizar al alumnado de las enfermedades y trastornos provocados por una mala alimentación y el sedentarismo, y los impactos que tienen sobre nuestra salud.
- Promover los hábitos saludables en la población adolescente
- Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado

## 7. Objetivos, contenidos, criterios de evaluación y competencias del proyecto según el decreto

TABLA 5. RELACIÓN DEL PROYECTO CON EL CURRÍCULUM

<b>Educación Física 1º de Bachillerato</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>Bloque 1. Contenidos comunes</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• i</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Actividad física como recurso de ocio activo: efectos sobre la salud y como fenómeno sociocultural</li> <li>• B1.2. Salidas profesionales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Valorar la actividad desde la perspectiva de la salud, la satisfacción, la autosuperación y las posibilidades de interacción social y de perspectiva profesional, adoptando actitudes de interés, respeto, esfuerzo y cooperación en la práctica de actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1. Diseña, organiza y participa en actividades físicas como recurso de ocio activo, valorando los aspectos culturales y sociales que llevan asociadas las posibilidades profesionales futuras e identificando los aspectos organizativos y materiales necesarios.</li> <li>• EFB1.1.2. Adopta una actitud crítica ante las prácticas de actividad física que tiene efectos negativos para la salud individual o colectiva, y ante los fenómenos socioculturales relacionados con la corporalidad y los derivados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>



			de las manifestaciones deportivas.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• h</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Prevención de elementos de riesgo asociados a las actividades físico-deportivas y artístico expresivas, al entorno, a la fatiga, a los materiales y a los equipamientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2. Controlar los riesgos que puede generar la utilización de equipamiento, el contorno y las propias actuaciones en la realización de actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, actuando de forma responsable en su desarrollo, tanto individualmente como en grupo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1. Previene los riesgos asociados a las actividades y los derivados de la propia actuación y del grupo.</li> <li>• EFB1.2.2. Usa los materiales y los equipamientos atendiendo a sus especificaciones técnicas.</li> <li>• EFB1.2.3. Tiene en cuenta el nivel de cansancio como un elemento de riesgo en la realización de actividades que requieren atención o de esfuerzo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• h</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Actividades físico-deportivas: reglas sociales y entorno.</li> <li>• B1.5. Integración social en las actividades físico-deportivas.</li> <li>• B1.6. Desarrollo de las capacidades de trabajo en equipo y de cooperación</li> <li>• B1.7. Juego limpio como actitud social responsable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3. Demostrar un comportamiento personal y social responsable respetándose a si mismo/a, a las demás personas y al entorno, en el marco de la actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.3.1. Respeta las reglas sociales y el entorno en el que se realizan las actividades físico-deportivas.</li> <li>• EFB1.3.2. Facilita la integración de otras personas en las actividades de grupo, animando a su participación y respetando las diferencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.8. Empleo de las tecnologías adecuadas para la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Utilizar las tecnologías de la información y la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.1. Aplica criterios de búsqueda de información para</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<p>obtención y el tratamiento de datos, para la búsqueda, selección y crítica de información sobre la materia, y para la comunicación de proyectos, resultados y conclusiones de trabajos.</p>	<p>comunicación para mejorar su proceso de aprendizaje aplicando criterios de fiabilidad y eficacia en la utilización de fuentes de información y participando en ámbitos colaborativos de interés comunes.</p>	<p>garantizar el acceso a fuentes actualizadas y rigurosas en la materia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.4.2. Comunica y comparte la información con la herramienta tecnológica adecuada, para su discusión o su difusión.</li> </ul>	
<b>Bloque 2. Actividades físicas artístico-expresivas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Composiciones individuales y colectivas en las actividades físicas artístico-expresivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Crear y representar composiciones individuales y colectivas con originalidad y expresividad aplicando las técnicas apropiadas a la intencionalidad de la composición.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1 Colabora en el proceso de creación y desenvolvimiento de las composiciones o montajes artístico expresivas.</li> <li>• EFB2.1.3. Adapta las acciones motoras al sentido del proceso artístico-expresivo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> </ul>
<b>Bloque 3. Actividad física y salud</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Beneficios de la práctica regular de actividad física y valoración de su incidencia sobre la salud.</li> <li>• B3.2. Higiene postural en la actividad física y en distintos campos profesionales</li> <li>• B3.3. Alimentación y actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1. Mejorar o mantener los factores de la condición física y de las habilidades motoras con un enfoque para la salud, considerando el propio nivel y orientándolos hacia sus motivaciones y posteriores estudios y ocupaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1. Integra los conocimientos sobre nutrición y balance energético en los programas de actividad física para la mejora de la condición física y la salud.</li> <li>• EFB3.1.2. Incorpora en su práctica los fundamentos posturales y funcionales que promueven la salud.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>EFB3.1.4. Alcanza sus objetivos de nivel de condición física dentro de los márgenes saludables, asumiendo la responsabilidad de puesta en práctica en su programa de actividades.</li> </ul>	
<b>Biología y Geología 1º de Bachillerato</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>Bloque 1. Los seres vivos: composición y función</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>e</li> <li>i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.1. Niveles de organización de los seres vivos.</li> <li>B1.2. Características de los seres vivos: funciones de nutrición, reproducción y relación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.1. Especificar las características de los seres vivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB1.1.1. Describe las características de los seres vivos: funciones de nutrición, relación y reproducción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Concepto e bioelemento y biomolécula.</li> <li>B1.4. Clasificación de los bioelementos y de las biomoléculas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.2. Distinguir bioelemento, oligoelemento y biomolécula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB1.2.1. Identifica y clasifica los bioelementos y las biomoléculas presentes en los seres vivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>l</li> <li>d</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estructura, composición química y propiedades de las biomoléculas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.3. Diferenciar y clasificar los tipos de biomoléculas que constituyen la materia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB1.3.1. Distingue las características de fisicoquímicas y las propiedades de las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CMCCT</li> </ul>

		viva, y relacionarlos con sus respectivas funciones biológicas en la célula.	moléculas básicas que configuran la estructura celular, y destaca la uniformidad molecular de los seres vivos.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• i</li> <li>• d</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Estructura, composición química y propiedades de las biomoléculas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.4. Diferenciar los monómeros constituyentes de las macromoléculas orgánicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB1.4.1. Identifica los monómeros constituyentes de las macromoléculas orgánicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.6. Relación entre estructura y funciones biológicas de las biomoléculas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.5. Reconocer e identificar algunas macromoléculas cuya conformación este directamente relacionada con su función.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB1.5.1. Asocia biomoléculas con su función biológica de acuerdo con su estructura tridimensional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CD</li> </ul>
<b>Bloque 2. La organización celular</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• e</li> <li>• i</li> <li>• g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. La célula como unidad estructural, funcional y genética.</li> <li>• B2.2. Modelos de organización celular: célula procariota y eucariota; célula animal y vegetal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1. Describir la célula como unidad estructural, función al y genética de los seres vivos, y distinguir una célula procariota de una eucariota y una célula vegetal de un animal, analizando sus semejanzas y sus diferencias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB2.1.1. Interpreta la célula como una unidad estructural, funcional y genética de los seres vivos.</li> <li>• BXB2.1.2. Perfila células eucariotas y nombra sus estructuras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 3. Histología</b>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>• i</li> <li>• l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.2. Principales tejidos animales: estructura y funciones.</li> <li>• B3.3. Principales tejidos vegetales: estructuras y funciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B.3.2. Reconocer e indicar la estructura y composición de los tejidos animales y vegetales, en relación con las funciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB3.2.1. Relaciona los tejidos animales y/o vegetales con las células características, asociando a cada una su función.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 4. La biodiversidad</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• l</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1. Clasificación y nomenclatura de los seres vivos. Grandes grupos taxonómicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1. Conocer e indicar los grupos taxonómicos de los seres vivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB4.1.1. Identifica los grandes grupos taxonómicos de los seres vivos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.4. Grandes zonas biogeográficas</li> <li>• B4.5. Patrones de distribución. Principales biomas. Los biomas gallegos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.5. Situar las grandes zonas biogeográficas y los principales biomas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB4.5.1. Identifica los grandes biomas y sitúa sobre u mapa las principales zonas biogeográficas.</li> <li>• BXB4.5.2. Diferencia los principales biomas y ecosistemas terrestres y marinos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CCEC</li> <li>• CAA</li> <li>• CD</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• h</li> <li>• l</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.8. Ecosistemas de la Península Ibérica. Ecosistemas de Galicia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.11. Reconocer e indicar la importancia biogeográfica de la Península Ibérica en el mantenimiento de la biodiversidad y la aportación de Galicia a la biodiversidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB4.11.1. Sitúa la Península Ibérica y reconoce la situación entre dos áreas geográficas diferentes.</li> <li>• BXB4.11.2. Reconoce la importancia de la Península Ibérica como mosaico del ecosistema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> <li>• CD</li> <li>• CSC</li> <li>• CCEC</li> <li>• CAA</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB4.11.3. Enumero los principales ecosistemas de la Península Ibérica y de Galicia, y sus especies más representativas.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>l</li> <li>i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.13. Semilla y fruto.</li> <li>B5.14. Polinización y fecundación en las espermafitas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.14. Entender los procesos de doble fecundación en las espermafitas. Formación de la semilla y el fruto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB5.14.1. Explica los procesos de polinización y de fecundación en las espermafitas y diferencia el origen en las partes de la semilla y el fruto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> <li>CCL</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>d</li> <li>l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.15. Propagación de los frutos y diseminación de las semillas. Proceso de germinación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.15. Conocer e indicar los mecanismos de diseminación de las semillas y los tipos de germinación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB5.15.1. Distingue los mecanismos de diseminación de las semillas y los tipos de germinación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>l</li> <li>i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.15. Propagación de los frutos y diseminación de las semillas. Proceso de germinación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.16. Conocer y relacionar las formas de propagación de los frutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB5.16.1. Identifica los mecanismos de propagación de los frutos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> <li>CAA</li> </ul>
<b>Bloque 6. Los animales. Funciones y adaptaciones al medio</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B6.1. Funciones de la nutrición en los animales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B6.1. Comprender y discriminar los conceptos de nutrición heterótrofa y de alimentación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>BXB6.1.1. Argumenta las diferencias más significativas entre los conceptos de nutrición y alimentación.</li> <li>BXB6.1.2. Conoce las características de la nutrición heterótrofa y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CAA</li> <li>CCL</li> <li>CMCCT</li> </ul>

			distingue sus principales tipos.	
<b>Bloque 9. Historia de la Tierra</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• m</li> <li>• l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B9.2. Interpretación y realización de mapas topográficos y cortes geológicos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B9.1. Deducir la existencia de estructuras geológicas y su relación con el relevo, a partir de mapas topográficos y cortes geológicos de una zona determinada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB9.1.1. Interpreta y realiza mapas topográficos y cortes geológicos sencillos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CAA</li> </ul>
<b>Física y Química 1º de Bachillerato</b>				
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>
<b>Bloque 2. Aspectos cuantitativos de la química</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.2. Leyes de los gases. Ecuación de estado de gases ideal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.2. Utilizar la ecuación de estado de los gases ideal para establecer relaciones entre presión, volumen y temperatura.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB2.2.1. Determina las magnitudes que definen el estado de un gas aplicando la ecuación de estado de los gases ideal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 3. Reacciones químicas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.3. Química e industria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.3. Identificar las reacciones químicas implicadas en la obtención de los compuestos inorgánicos relacionados con los procesos industriales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB3.3.1. Describe el proceso de obtención de productos inorgánicos de alto valor añadido, analizando su interés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 4. Transformaciones energéticas y espontaneidad de las reacciones químicas</b>				

<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• h</li> <li>• i</li> <li>• l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.7. Consecuencias sociales y ambientales de los procesos de combustión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.8. Analizar la influencia de las reacciones de combustión a nivel social, industrial y ambiental, y sus aplicaciones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB4.8.1. Analiza las consecuencias del uso de combustibles fósiles, relacionando las emisiones de CO<sub>2</sub> con su efecto en la calidad de vida, el efecto invernadero, el calentamiento global, la reducción de los recursos naturales y otros, a partir de distintas fuentes de información, y propone actitudes sustentables para reducir estos efectos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> <li>• CSC</li> <li>• CSIEE</li> </ul>
<b>Bloque 6. Cinemática</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.2. Movimiento rectilíneo y circular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.3. Reconoce las ecuaciones de los movimientos rectilíneos y circular, y las aplica a situaciones correctas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB6.3. 3. Realiza y describe experiencias que permitan analizar los movimientos rectilíneos o circulares, y determina las magnitudes involucradas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• g</li> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.4. Composición de los movimientos rectilíneos uniformes y rectilíneos uniformemente acelerados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.8. Identificar el movimiento no circular de un móvil en un plano como composición de dos movimientos unidimensionales rectilíneo uniforme (MRU) e/o rectilíneo uniformemente acelerado (MRUA).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB6.8.3. Emplea simulaciones virtuales interactivas para resolver prácticas reales, determinando condiciones iniciales, trayectorias y puntos de encuentro de los cuerpos implicados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CD</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 7. Dinámica</b>				



• i	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B7.2. Leyes de Newton.</li> <li>• B7.3. Fuerzas de contacto. Dinámica de cuerpos ligados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B7.2. Resolver situaciones desde un punto de vista dinámico que involucran planos inclinados y poleas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB7.2.3. Relaciona el movimiento de varios cuerpos unidos mediante cuerdas tensas y poleas con las fuerzas que actúan sobre cada cuerpo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Bloque 8. Energía</b>				
• i	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B8.1. Energía mecánica y trabajo.</li> <li>• B8.2. Teorema de fuerzas vivas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B8.1. Establecer la ley de conservación de la energía mecánica y aplicarla a la resolución de casos prácticos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB8.1.1. Aplica el principio de conservación de la energía para resolver problemas mecánicos, determinando valores de velocidad y posición, así como de energía cinética y potencial.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>
<b>Matemáticas. 1º de Bachillerato</b>				
Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias clave
<b>Bloque 1. Procesos, métodos y actitudes en matemáticas</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>• e</li> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Planificación y expresión verbal del proceso de resolución de problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1. Expresar verbalmente de forma razonada el proceso a seguir en la resolución de un problema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MA1B1.1.1. Expresa verbalmente de forma razonada, el proceso seguido en la resolución de un problema con la precisión y el rigor adecuados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.10. Planificación y realización de proyectos e investigaciones matemáticas a partir de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.7. Elaborar un informe científico escrito que recoja el proceso de investigación realizado,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MA1B1.7.1. Consulta las fuentes de investigación adecuadas al problema de investigación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CD</li> </ul>

	contextos de la realidad o del mundo de las matemáticas, de manera individual o en equipo.	con la precisión y rigor adecuados.	<ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B1.7.4. Emplea las herramientas tecnológicas adecuadas al tipo de problema de investigación.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>i</li> <li>l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.12. Práctica de procesos de matematización y modelización, en contextos de la realidad y matemáticos, individualmente o en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.8. Desarrollar procesos de matematización en contextos de la realidad cotidiana (numéricos, geométricos, funcionales, estadísticos o probabilísticos) a partir de problemas en situaciones de la realidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B1.8.4. Interpreta la solución matemática del problema en el contexto de la realidad.</li> <li>MA1B1.8.5. Realiza simulaciones y predicciones, en el contexto real, para valorar la adecuación y la limitación de los modelos, y propone mejoras que aumenten su eficacia.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.10.</li> <li>B1.12.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B1.10.4. Desarrolla habilidades sociales de cooperación y trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CSC</li> <li>CSIEE</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>g</li> <li>i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.9. Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.13. Emplear las herramientas adecuadas, de forma autónoma, realizando cálculos numéricos, algebraicos o estadísticos, haciendo representaciones gráficas, recreando situaciones o analizando con sentido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B1.13.1. Selecciona herramientas tecnológicas adecuadas y las utiliza para la realización e cálculos numéricos, algebraicos o estadísticos cuando la dificultad de estos impida o no sea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> <li>CD</li> </ul>

		crítico situaciones diversas que ayuden a la comprensión de conceptos matemáticos o a la resolución de problemas.	aconsejado hacerlos manualmente. <ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B1.13.5. Utiliza medios tecnológicos para el tratamiento de datos y gráficas estadísticas, extraer información y elaborar recursos.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>g</li> <li>i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.9. Utilización de medios tecnológicos en el proceso de aprendizaje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B1.14. Utiliza las tecnologías de la información y la comunicación de manera habitual en el proceso de aprendizaje, intentando, analizar y seleccionar en internet o en otras fuentes, elaborando documentos propios, haciendo exposiciones y argumentaciones de estos, y compartiéndolos en ámbitos apropiados para facilitar la interpretación.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B1.14.2. Utiliza los recursos creados para apoyar la exposición oral de los contenidos trabajados en el aula.</li> <li>MA1B1.14.3. Usa adecuadamente los medios tecnológicos para estructurar y mejorar su proceso de aprendizaje, analizando puntos fuertes y débiles de su proceso educativo, y estableciendo pautas de mejora.</li> <li>MA1B1.14.4. Emplea herramientas tecnológicas para compartir ideas y tareas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CCL</li> <li>CD</li> <li>CAA</li> <li>CSC</li> <li>CSIEE</li> </ul>
<b>Bloque 5. Estadística y probabilidad</b>				
<ul style="list-style-type: none"> <li>i</li> <li>l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.8. Dependencia lineal de dos variables estadísticas. Covarianza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>B5.2. Interpretar la posible relación entre dos variables y cuantificar la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>MA1B5.2.4. Evalúa la fiabilidad de las predicciones obtenidas a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>CMCCT</li> </ul>

	<p>y correlación: cálculo e interpretación del coeficiente de correlación lineal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• B5.9. Regresión lineal. Estimación. Predicciones estadísticas y fiabilidad de estas.</li> </ul>	<p>relación lineal entre ellas mediante el coeficiente de correlación, valorando la pertinencia de ajustar una recta de regresión y, de ser el caso, la conveniencia de realizar predicciones, evaluando la fiabilidad de estas en un contexto de resolución de problemas relacionados con fenómenos científicos</p>	<p>partir de la recta de regresión de dos variables, y obtiene predicciones a partir de ellas.</p>	
--	--	--	--	--

## 8. Desarrollo de la propuesta

Para el desarrollo de este proyecto necesitaremos de una correcta coordinación entre el profesorado de todas las asignaturas implicadas y el alumnado de 1º de bachillerato del centro.

### 8.1. Responsables

Para el desarrollo de este proyecto es necesaria la colaboración de la totalidad del centro en las fechas indicadas, y dispondremos de los siguientes recursos humanos para su correcto desarrollo:

- Alumnado de 1º de bachillerato (60 – 80).
- Familiares del alumnado.
- Director del centro.
- Profesorado del departamento de Educación Física.
- Profesorado del departamento de Biología y Geología.
- Profesorado del departamento de Física y Química.
- Profesorado del departamento de Matemáticas.

Como se puede ver anteriormente, las asignaturas encargadas del proyecto son impartidas únicamente a los alumnos que las seleccionen como optativas y vayan por la rama de ciencias. La rama de ciencias se hará en 2 clases, una de ciencias de la salud, en la que se impartirá tecnología, otra de ciencias tecnológicas en las que no se impartirá esta asignatura, pero si obligatoriamente Física y Química. Sabiendo esto, contaremos con la participación de un total de alrededor de 80 alumnos para el desarrollo de las actividades.

Estas tareas y actividades, a excepción de las de educación física que serán comunes a todas las clases, se realizarán expresamente solo para los alumnos que cursen dicha asignatura. Así conseguiremos que los estudiantes estén especializados en las tareas de sus respectivas asignaturas, y que, por lo tanto, serán los encargados de impartir dicha estación en la tarea integradora final.

A pesar del uso de estas asignaturas la clase de la rama de humanidades participará en el proyecto, pero únicamente con la asignatura de Educación física. Lo que queremos conseguir es que cada estudiante se haga cargo de la estación específica de la asignatura que se le imparte, por lo que todo el alumnado de bachillerato va a participar en el proyecto a pesar de no tener todas las asignaturas, aunque este este mucho más pensando en la rama de ciencias.

### 8.2. Pautas metodológicas

Para la ejecución de este proyecto se usarán una serie de metodologías con la intención de poder adecuarse al alumnado en función de su nivel motriz y educativo. Todos los contenidos de esta propuesta están interrelacionados, y las principales orientaciones metodológicas que encontramos en las distintas materias son las siguientes:

El proceso de enseñanza debe ir dirigido a su aplicación en la vida cotidiana, fuera del entorno del centro. La adquisición de hábitos de práctica de actividad física y hábitos alimenticios mejoran la calidad de vida de las personas, abriendo un abanico de

posibilidades en la utilización efectiva del tiempo de ocio en conta de las enfermedades degenerativas propiciadas por unos hábitos de vida poco saludables.

También queremos señalar, aunque es obvio al ver nuestra propuesta, que vamos a utilizar el método de proyectos para una correcta ejecución de nuestra propuesta. “La Elaboración de Proyectos es una metodología que busca establecer un ordenamiento lógico de los pasos necesarios a seguir para concretar de la manera más eficaz posible determinados objetivos. No es un fin en sí misma, es un instrumento que nos aproxima pero que no nos puede asegurar que lograremos el éxito. En el sentido de impulsar o conducir procesos de desarrollo cultural, con la utilización de esta metodología, no obstante, lo que se busca es conocer y controlar el máximo de variables posibles, de manera tal de reducir los márgenes de error y de incertidumbre que encontramos en una realidad concebida como dinámica y compleja.” (Gustavo & Figueroa, 2005, p. 10).

Esta metodología no nos puede asegurar un éxito rotundo en nuestro logro de objetivos, ya que dependerá de una serie de factores externos, pero sí que nos permite comprender que no es posible resolver problemas si los enfrentamos desde una perspectiva unilateral. Por lo que entendemos que es la más adecuada para el desarrollo de nuestro proyecto.

Además, vamos a tener en cuenta al alumnado con discapacidades transitorias o permanentes, modificando las tareas y adaptándolas a estos estudiantes, con el fin de que puedan adquirir todas las competencias y conocimientos que nos permitan sus limitaciones.

En todo momento, en el desenvolvimiento del currículum, la práctica irá reforzada por los conceptos teóricos que se den en las distintas asignaturas, adquiriendo una base sólida y significativa sobre la que los estudiantes puedan tener una orientación positiva del proceso práctico.

Dependiendo de la naturaleza de la tarea se utilizarán:

- Mando directo: cuando es necesaria una organización de la clase muy estereotipada; con contenidos que tengan cierto riesgo y sea necesario un control del grupo; en el aprendizaje de habilidades específicas y técnicas en las que el rendimiento motor es importante...
- Asignación de tareas y grupos de nivel: cuando buscamos ejecuciones más libres por parte del alumno/a, cuando se formulan sesiones y tareas con diferentes grados de dificultad, progresiones; en sesiones y con contenidos donde el proceso cobra más relevancia que el resultado.
- Estilo recíproco y grupos reducidos: en actividades donde no sólo es importante la ejecución, sino la actividad como espectador u observador; si queremos fomentar cierta responsabilidad individual...
- Descubrimiento guiado y resolución de problemas: en actividades donde la creatividad es importante, cuando buscamos aprendizajes donde el mecanismo de percepción y decisión es importante, para favorecer la exploración, el descubrimiento, la participación individual con gran grado de libertad por parte de los alumnos/as.

### 8.3. Temporalización, fases y enumeración de las tareas

TABLA 6. TEMPORALIZACIÓN DEL PROYECTO

<b>Temporalización de las tareas del proyecto</b>				
<b>Tarea</b>	<b>Descripción</b>	<b>Fecha/s</b>	<b>Materias</b>	<b>Implicados</b>
<b>Presentación general del proyecto de la semana saludable</b>	Se expondrá de manera breve y concisa la propuesta para la semana saludable, con sus posibles funciones y temporalización	16/09 – 20/09	Todas las 1º de Bach	1º de Bachillerato + profesores de las materias implicadas
<b>Presentación del recreo activo</b>	En esta primera semana de curso el objetivo es explicar a todo el alumnado como funcionarán los recreos activos	23/09 – 27/09	Educación Física	Todo el alumnado + profesores de guardia de recreo
<b>Presentación del huerto escolar</b>	Se les explicará a los alumnos la función del huerto y su funcionamiento	30/09 – 04/10	Biología y Geología	1º de Bachillerato de ciencias + profesores de la asignatura
<b>Comienzo de los recreos activos</b>	Los alumnos deberán de comenzar con sus propuestas de deportes para los recreos activos y comenzar la competición.	30/09 – 04/10	Educación Física	Todo el alumnado + profesores de guardia del recreo
<b>Distribución pruebas de Condición Física saludable (DAFIS)</b>	Se realizarán las pruebas de condición física por parte de los alumnos de la batería DAFIS. Los alumnos serán los propios evaluadores.	14/10 – 20/12	Educación Física	1º de Bachillerato + profesorado de Educación Física
<b>Sesión de antropometría</b>	Durante la UD de Condición física se realizarán medidas antropométricas por parte de los alumnos, como requisito para la evaluación de dicha UD. Con ello buscamos que se adquieran dichos conocimientos antes de llegar a la tarea integradora.	14/10 – 20/12	Educación Física	1º de Bachillerato + profesorado de Educación Física
<b>Pruebas y juegos de habilidad</b>	Se realizarán las actividades y juegos propuestos anteriormente, con el fin de utilizarlos en los recreos activos y en la futura tarea integradora. (Lanzamientos, canastas, precisión...)	14/10 – 02/04	Educación Física	1º de Bachillerato + profesorado de las materias implicadas (en los recreos todo el alumnado)
<b>Sesión de alimentación</b>	Se realizarán unas sesiones expresas sobre los temas a tratar en las exposiciones que deberán de tener los alumnos. Estas sesiones se harán de manera globalizada a todos los alumnos y alumnas de 1º de bachillerato, y no solo a los grupos que se les asigne dicha estación.	03/02 – 07/02	Biología y Geología	1º de Bachillerato de ciencias + profesorado de Biología y Geología

<b>Grupos de actividades con base musical</b>	Se decidirá las bases musicales a utilizar en las diferentes actividades. Con el comienzo de la UD de Expresión corporal.	03/02 – 07/02	Educación Física	1º de Bachillerato + profesorado de las materias implicadas
<b>Sesión de higiene postural</b>	Como parte fundamental del proyecto se le proporcionará al alumnado clases conjuntas sobre higiene postural entre las asignaturas implicadas,	17/02 – 21/02	Biología y Geología/Física y Química	1º de Bachillerato de ciencias + profesorado de Biología y Geología/Física y Química
<b>Realización de dietas y cálculos</b>	En la asignatura de matemáticas se usarán los términos de específicos del cálculo de dietas (kcal) para que los alumnos/as estén familiarizados con ellos antes de la resolución final del proyecto.	24/02 - 02/03	Matemáticas	1º de Bachillerato de ciencias + profesorado de Matemáticas
<b>Distribución de los grupos de alumnos en las distintas estaciones</b>	Se realizará la división de los alumnos en las diferentes estaciones. Para ellos se deberán formar grupos 5-6 alumnos/as que escribirán en un papel las estaciones que están más interesados por orden de prioridad. Mediante esto se elegirán los grupos que estarán en cada estación de la tarea integradora. En caso de repetirse muchas estaciones se hará un sorteo para la selección.	02/03 – 16/03	Educación Física, Biología y Geología, Física y Química, Matemáticas	1º de Bachillerato + profesores de las materias implicadas
<b>Realización de la tarea integradora a puertas cerradas</b>	Realización de la semana de hábitos saludables en las instalaciones del instituto por los alumnos participantes. Esta realización se hará exclusivamente para los alumnos del propio instituto por la mañana, ya que por la tarde se comenzará con las puertas abiertas.	01/04 (mañana)	Educación Física, Biología y Geología, Física y Química, Matemáticas	1º de Bachillerato y alumnos voluntarios de ESO + profesores de las asignaturas participantes
<b>Realización de la tarea integradora a puertas abiertas</b>	Realización de la semana de hábitos saludables en las instalaciones del instituto por los alumnos participantes. Horario completo. Se le permite la entrada al recinto a cualquiera que le interese.	01/04 (tarde) - 03/04	Educación Física, Biología y Geología, Física y Química, Matemáticas	1º de Bachillerato y alumnos voluntarios de ESO + profesores de las asignaturas participantes



## 8.4. Recursos

Durante el desarrollo de este proyecto se van a utilizar diferentes recursos para poder llegar a los objetivos sobre hábitos saludables de la forma más eficiente y eficaz posible. Estos recursos los conformarán las propias instalaciones y materiales del centro, así como diferentes materiales donados por los propios alumnos y programa DAFIS. A continuación, mostraremos una tabla resumen de todos los recursos necesarios para este proyecto.

**TABLA 7. RECURSOS MATERIALES DEL PROYECTO**

<b>Instalaciones</b>	<b>Unidades</b>
Pabellón interior	1
Pabellón exterior	1
Cancha de baloncesto	1
Huerto escolar	1
Aulas	3
<b>Materiales</b>	<b>Unidades</b>
Proyector	3
Alimentos varios	A determinar
Cubiertos (tenedor, cuchara)	20
Plato	20
Folio	300
Bolígrafo	30
Pluma con contrapeso	1
Dinamómetro	2
Plicómetro	2
Cinta de medición	4
Balón de baloncesto	2
Balón de balonmano	2
Red con agujeros de precisión	1
Balón medicinal de 2kg	2
Balón medicinal de 5kg	2
Altavoz portátil	1
Micrófono portátil	1
USB con música	1

## 8.5. Atención a la diversidad

Con el fin de poder dar una solución adecuada a las necesidades especiales que presenta nuestro alumnado, familiares y amigos de estos, es necesario indicar cuales van a ser las posibles necesidades para poder adecuar este proyecto a las características especiales que se nos planten. A continuación, hablaremos sobre los posibles casos de necesidades especiales que nos podemos encontrar en nuestro proyecto y sus posibles soluciones.

1. Personas o alumnado con movilidad reducida: la principal solución que planteamos es aportar un gran número de actividades diversas en las que pueda participar. Ya que dispondremos de estaciones que no impliquen actividad física, otras del tren superior y otras que impliquen todo el cuerpo. Por poner un ejemplo, una persona en silla de ruedas va a poder acceder a todas las actividades a

excepción de la actividad física con acompañamiento musical. Y las clases teóricas se darán todas en las aulas de la primera planta para que no existan inconveniencias para el desplazamiento de estas personas.

2. Personas o alumnado con desórdenes alimenticios: Solo disponemos de una estación en la que se pueden ingerir alimentos, dentro de los cuales serán casi exclusivamente hortalizas y frutas, por lo que existe una muy baja probabilidad de que alguna persona sea alérgica a estos alimentos. Antes de proporcionar a los participantes dichos platos para probar, se les indicará todos los alimentos que lo forman y si alguien es alérgico a ellos.
3. Personas o alumnado con deficiencias sensoriales: Aquí tenemos que hacer 2 amplias diferencias, entre las medidas aportadas para personas con ceguera o con sordera.
  - En el caso de las personas con ceguera, la mayoría de las estaciones necesitarán de una adaptación para que las pueda disfrutar. En el caso de las teóricas se le asignará a un alumno para que le pueda explicar detalladamente la materia, sin que tenga que hacer un esfuerzo excesivo por seguir la clase general. En las pruebas de habilidad dispondremos de un cascabel para poder indicarle donde debe de hacer los lanzamientos en las pruebas que lo necesite. Y por último, en las actividades con base musical, se le volverá a proporcionar a un alumno acompañante que le indique en un primer momento todos los pasos que vamos a hacer detalladamente, y una vez empiece la música le vaya indicando de manera verbal todos los cambios de secuencia.
  - En el caso de las personas con sordera, dispondremos de documentos detallados de las explicaciones de todas las clases teóricas. En las demás pruebas no existe ningún inconveniente ya que simplemente necesitamos hacer una demostración práctica para que el o ella la pueda imitar.
4. Personas o alumnado con diversidad cultural: Entendemos que todos los alumnos del centro son capaces de entender mayoritariamente el idioma, pero en el caso de que alguno de los acompañantes o familiares tenga dificultades para comprenderlo, dispondremos de los profesores de inglés y francés para hacer de guías a estas personas.

Mediante estas metodologías de actuación intentaremos afrontar estas diversidades desde una perspectiva positiva y no discriminatoria para todo aquel que participe en el proyecto. Asegurando su correcto funcionamiento por parte de los alumnos/as y los profesores al cargo.

## 8.6. Prevención de riesgos

La gestión de los riesgos es un imprescindible a la hora de hacer cualquier tipo de actividad o proyecto, ya que de ella depende la seguridad de los participantes o usuarios.

Para ello seguiremos la normativa aplicada en la Ley 3/2012, do 2 de abril, do deporte de Galicia.

Para proponer soluciones a las medidas propuestas en dicha ley hemos elaborado un plan de emergencia en caso de producirse una situación que precise de atención médica y por tanto una situación que requiera evacuación. En el caso de surgir algún problema o inconveniente seguiremos el protocolo básico de primeros auxilios denominado PAS (Proteger, Avisar, Socorrer). El encargado de hacerlo deberá ser el profesor encargado de cada estación en todo caso, ya que nunca deberán de estar los alumnos solos en ningún momento.

**P:** Proteger. Es decir, evitar que el accidente o emergencia que esté ocurriendo se agrave, bien para las personas ya afectadas como para aquellos que no.

**A:** Avisar. Establecer los contactos pertinentes. Servicio de emergencias, padres, hospital, policía...Es importante el tiempo de reacción de este paso puesto que puede determinar la gravedad del incidente

- Tipo de accidente (automóvil, caída, choque, ...)
- Lugar donde se ha producido
- Personas involucradas y su estado aparente, así como el estado de otros afectados en el accidente, si los hay
- Posición y síntomas del accidentado
- Tratamiento y/o métodos utilizados
- Atrapamiento, si existe y tipo y material de este
- Contaminantes evidentes en la escena

**S:** Socorrer. Quiere decir asistir en primera instancia a las personas afectadas por el accidente mientras llega el personal sanitario cualificado. En el caso de tener los conocimientos y los medios, podríamos llegar a realizar una RCP si fuera necesario.

- **NO SE DEBE MOVER** a la víctima sin interesarse previamente por las lesiones que padece. Existe la tendencia generalizada de meterlo en un coche y trasladarlo a un centro sanitario. Éste es un **GRAVE ERROR** que puede conllevar secuelas muy importantes.
- **NO SE DEBE DAR DE BEBER AGUA AL LESIONADO.** Cuando padece heridas de cabeza, cuello, tórax y abdomen está contraindicado porque el líquido puede seguir vías no naturales y/o provocar aspiraciones si el lesionado realiza un vómito en estado de inconsciencia.

**TABLA 8. NÚMEROS DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA**

<b>Centro de Saúde A Cívada</b>	<b>981 08 21 88</b>
<b>Emergencias</b>	<b>061</b>
<b>Bomberos</b>	<b>112 o 080</b>
<b>Policía Local</b>	<b>981 61 00 01</b>



ILUSTRACIÓN 5. DESPLAZAMIENTO AL CENTRO DE SALUD



ILUSTRACIÓN 6. DESPLAZAMIENTO DEL SERVICIO DE BOMBEROS

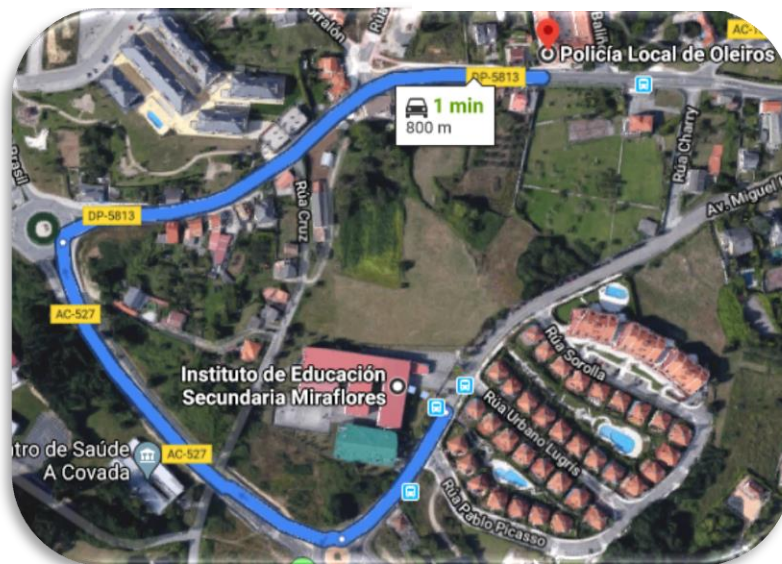


ILUSTRACIÓN 7. DESPLAZAMIENTO DE LA POLICÍA LOCAL

### 8.7. Evaluación del alumnado en la tarea integradora

El fin último de esta evaluación no va dirigido exclusivamente a otorgar una calificación a los alumnos, sino que consiste en valorar y reflexionar con estos sobre los problemas que se encontraron en el desarrollo y poder encontrar soluciones para ediciones futuras. Ya que la idea es que este proyecto se mantenga a lo largo de los años y sea una seña de identidad del propio instituto.

La participación de los alumnos en este proyecto se calificará como parte de la evaluación continua de las asignaturas implicadas, siempre sumando sobre la nota final si se

desarrolla adecuadamente por el alumnado. Se calificará un máximo de 1 punto sobre la nota final de una de las siguientes asignaturas Física y Química, Biología y Geología, Matemáticas y Educación Física. La asignatura en la que se calificará irá en relación con la estación en la que dicho grupo trabaje, por poner un ejemplo, el grupo encargado de la estación de alimentación será evaluado en la asignatura de Biología y Geología. Con esto buscamos que todos los estudiantes puedan ser evaluados a pesar de no tener todas las mismas asignaturas ni conocimientos, ya que cada grupo se encargará de sus propias asignaturas.

El profesorado supervisor de cada estación será el encargado de evaluar a los grupos de alumnos mediante una hoja de evaluación. No se evaluará a cada alumno por específico, sino que se valorará en conjunto el desarrollo del grupo. El instrumento de recogida de datos para esta evaluación será el siguiente:

**TABLA 9. FICHA DE EVALUACIÓN DE LA TAREA INTEGRADORA**

<b>Nº de grupo:</b>						
<b>Fecha:</b>						
<b>Integrantes del grupo</b>			<b>Asistencia</b>			
<b>G..... D.....</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>A..... F.....</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>
<b>B..... R.....</b>				<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>C..... B.....</b>			<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>J..... O.....</b>			<b>X</b>	<b>X</b>		<b>X</b>
<b>Criterio de evaluación</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Observaciones</b>
Prestan atención a las indicaciones que le presta el profesor encargado.				<b>X</b>		
Exponen sus ideas de forma coherente y de fácil comprensión para los espectadores y participantes.			<b>X</b>			
Hacen un uso adecuado del material que se les proporciona.				<b>X</b>		
Interactúan abiertamente con todos los espectadores y participantes, resolviendo posibles dudas y teniendo un buen trato con el público.					<b>X</b>	

Para que la evaluación de un alumnado sea válida en esta tarea integradora es obligatorio que asista a un total tres exposiciones de los cuatro totales que se supone que impartirá el grupo de trabajo. Cada estación lo formarán dos grupos de estudiantes, por lo que se pueden dividir el horario de una manera adecuada para poder organizarse y solo faltar a una exposición como máximo. Si algún estudiante no cumple con este requisito de asistencia la calificación de la tarea integradora en la evaluación será de 0.

## 8.8. Tareas/Actividades

TABLA 10. DESARROLLO DE LA TAREA 1

<b>Tarea 1: Presentación general del proyecto (16/09 – 20/09)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Al comienzo del curso reuniremos a todos los alumnos y alumnas de 1º de bachillerato en el salón de actos para la presentación de este proyecto de hábitos saludables. En ella se les explicarán todas las tareas que se van a ir haciendo progresivamente durante el curso, para poder llegar a realizar el evento de la tarea integradora final a puertas abiertas, con el fin de que puedan demostrar todo lo aprendido y promocionen estos hábitos a sus familiares y amigos de otros institutos.</p> <p>Además de explicar el sistema de evaluación que va a tener el proyecto, dividiendo la evaluación para los estudiantes de ciencias y para los estudiantes de la rama de humanidades.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Salón de actos Materiales: PowerPoint del proyecto</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.4.</li> <li>• B1.5.</li> <li>• B1.6.</li> <li>• B1.7.</li> <li>• B1.8.</li> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2.</li> <li>• EFB1.4.2.</li> <li>• EFB3.1.1.</li> <li>• EFB3.1.2.</li> <li>• EFB3.1.4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	<p>Educación Física</p>

TABLA 11. DESARROLLO DE LA TAREA 2

<b>Tarea 2: Presentación del recreo activo (23/09 – 27/09)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Al comienzo del curso reuniremos a todos los alumnos y alumnas del centro para informarles del funcionamiento de los recreos activos y así explicarles que van a ser organizados por los alumnos de 1º de bachillerato con la colaboración de los profesores de guardia de recreo. Una vez que se le indique a todo el alumnado del centro la autoridad que tendrán los alumnos/as de 1º de bachillerato estos abandonarán el recinto, quedando en el salón de actos únicamente en el alumnado de 1º de bachillerato.</p> <p>Se les indicará las funciones que tendrán que hacer durante estos recreos, además que explicarles que varios de los juegos que se propongan en estos recreos se van a utilizar en la tarea final del proyecto.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Salón de actos Materiales: PowerPoint del proyecto</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.4.</li> <li>• B1.5.</li> <li>• B1.6.</li> <li>• B1.7.</li> <li>• B1.8.</li> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2.</li> <li>• EFB1.4.2.</li> <li>• EFB3.1.1.</li> <li>• EFB3.1.2.</li> <li>• EFB3.1.4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	<p>No tiene asignatura específica</p>

TABLA 12. DESARROLLO DE LA TAREA 3

<b>Tarea 3: Presentación del huerto escolar (30/09 – 04/10)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Como primera tarea de campo de este proyecto, se llevará a todos los alumnos de 1º de bachillerato en una clase de Biología y Geología para indicarles donde se sitúa el huerto y como va a funcionar. De manera voluntaria cada alumno podrá traer semillas de casa, o piezas de fruta, para que los alumnos de 1º de bachillerato las puedan plantar y cuidar para conseguir en los próximos meses sus frutos. Estos serán los encargados de todo el proceso y de su cuidado, por lo que se deberán de turnar en los recreos de ir a regar o quitar malas hierbas si es necesario. Este proceso se hará en grupos de 3 o 4 cada día, y no se demorará más de 5 min en cada recreo, por lo que los alumnos solo deberían de perder estos 5 min de recreo alrededor de una vez al mes al ir rotando.</p> <p>Una vez explicado su funcionamiento, se hará una breve explicación de cómo es el proceso de diseminación y germinación, además de decir que tipos de semillas se van a utilizar, para que una clase futura el grupo ya pueda a empezar a trabajar autónomamente en el huerto.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Se utilizará el espacio verde detrás de las canastas para hacer el pequeño huerto (2m x 1m)                      Materiales: Abono para las plantas, semillas de diversos tipos, palas, rastrillos, agua.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1.</li> <li>• B4.4.</li> <li>• B4.5.</li> <li>• B4.8.</li> <li>• B5.13.</li> <li>• B5.14.</li> <li>• B5.15.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1.</li> <li>• B4.5.</li> <li>• B4.11.</li> <li>• B5.14.</li> <li>• B5.15.</li> <li>• B5.16.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB4.1.1.</li> <li>• BXB4.5.1.</li> <li>• BXB4.5.2.</li> <li>• BXB4.11.1</li> <li>• BXB4.11.2.</li> <li>• BXB4.11.3.</li> <li>• BXB5.14.1.</li> <li>• BXB5.15.1.</li> <li>• BXB5.16.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CCEC</li> <li>• CAA</li> <li>• CD</li> <li>• CSC</li> <li>• CCL</li> </ul>	Biología y geología



TABLA 13. DESARROLLO DE LA TAREA 4

<b>Tarea 4: Comienzo de los recreos activos (30/09 – 04/10)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Después de la presentación inicial de los recreos activos y la distribución entre los alumnos de 1º de bachillerato, pasaremos a comenzar con la realización de estos según los objetivos de nuestro proyecto. En ellos se van a hacer competiciones por equipos de diferentes deportes y juegos entre las diferentes clases de cada curso, como pueden ser fútbol o brilé. Dependiendo de los equipos participantes se modificará el sistema de competición, con el único requisito de que sea tipo liga.</p> <p>A mayores, como ya se explicó anteriormente se propondrán algunos días varios juegos y pruebas de habilidad, sobre todo de lanzamientos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento de tiros libres</li> <li>- Lanzamiento de precisión en balonmano</li> <li>- Lanzamiento de jabalina</li> <li>- Lanzamiento de peso con balón medicinal</li> </ul>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Salón de actos, pabellón exterior e interior. Materiales: PowerPoint del proyecto.</p>					
Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias clave	Asignatura
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.4.</li> <li>• B1.5.</li> <li>• B1.6.</li> <li>• B1.7.</li> <li>• B1.8.</li> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2.</li> <li>• EFB1.4.2.</li> <li>• EFB3.1.1.</li> <li>• EFB3.1.2.</li> <li>• EFB3.1.4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	<p>No tiene asignatura específica</p>

TABLA 14. DESARROLLO DE LA TAREA 5

<b>Tarea 5: Realización pruebas de condición física saludable (14/10 – 20-12)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Se les explicará a los alumnos las distintas pruebas de esta batería, con la intención de que se evalúen a ellos mismos en todas las pruebas con el objetivo de que sean capaces de evaluar a terceras personas en estas pruebas de forma autónoma para la tarea integradora. Estas pruebas forman parte de la evaluación continua de la unidad didáctica de condición física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Composición corporal</li> <li>- Preensión manual</li> <li>- Flexibilidad</li> <li>- Salto horizontal</li> <li>- Suspensión de brazos</li> <li>- Velocidad</li> <li>- Course Navette</li> </ul>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Pabellón interior                      Materiales: Plicómetros, dinamómetros, cronómetros y cintas de medición.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.3.</li> <li>• B3.5.</li> <li>• B3.6.</li> <li>• B3.7.</li> <li>• B3.8.</li> <li>• B3.9.</li> <li>• B3.10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.2.</li> <li>• B3.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1.</li> <li>• EFB1.2.1.</li> <li>• EFB3.2.1.</li> <li>• EFB3.2.2.</li> <li>• EFB3.2.3.</li> <li>• EFB3.2.4.</li> <li>• EFB3.2.5.</li> <li>• EFB3.2.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CM</li> <li>• CSC</li> </ul>	<p>Educación Física</p>

TABLA 15. DESARROLLO DE LA TAREA 6

<b>Tarea 6: Sesión de antropometría (14/10 – 20/12)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>En la unidad de condición física se explicará a los alumnos y alumnas como hacer correctamente las mediciones antropométricas. Estos mismos serán los encargados de hacer las mediciones a sus compañeros y compañeras. Para ello se dividirá la clase en una zona de chicos y otra de chicas para que cada grupo se mida entre sí. Estos estarán supervisados por un profesor y una profesora respectivamente ya que el centro cuenta con ambos en el departamento de Educación Física. Las mediciones que se harán serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Altura</li> <li>- Peso</li> <li>- Perímetro de cintura</li> <li>- Pliegue tricipital</li> <li>- Pliegue subescapular</li> </ul>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Pabellón interior                      Materiales: Plicómetro, cinta de medición, báscula y tallímetro.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B3.5.</li> <li>• B3.6.</li> <li>• B3.7.</li> <li>• B3.8.</li> <li>• B3.9.</li> <li>• B3.10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B3.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1.</li> <li>• EFB3.2.1.</li> <li>• EFB3.2.2.</li> <li>• EFB3.2.3.</li> <li>• EFB3.2.4.</li> <li>• EFB3.2.5.</li> <li>• EFB3.2.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CM</li> <li>• CSC</li> </ul>	Educación Física

TABLA 16. DESARROLLO DE LA TAREA 7

<b>Tarea 7: Pruebas de juegos y habilidad (14/10 – 02/04)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Una vez seleccionadas las actividades y pruebas a realizar, estas se dividirán entre el estudiantado de primero de bachillerato para la tarea integradora, ya que serán los encargados de explicarlas y organizarlas de forma autónoma. A su vez estas pruebas se van a añadir en los recreos activos, para que los representantes de cada clase puedan competir dentro de su curso y los alumnos de 1º de bachiller puedan tener algo de experiencia práctica antes de la tarea final.</p> <p>Las pruebas fijas serán las siguientes (a falta de añadir las que propongan los alumnos en la reunión):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lanzamiento de tiros libres</li> <li>- Lanzamiento de precisión en balonmano</li> <li>- Lanzamiento de jabalina</li> <li>- Lanzamiento de peso con balón medicinal</li> </ul>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Pabellón exterior e interior                      Materiales: Balón de baloncesto, balón de balonmano, red con agujeros de precisión, jabalina de gomaespuma, balón medicinal de 2 y 5 kg.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.5.</li> <li>• B3.7.</li> <li>• B3.9.</li> <li>• B3.10.</li> <li>• B4.1.</li> <li>• B4.2.</li> <li>• B4.3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.2.</li> <li>• B4.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.2.1.</li> <li>• EFB3.2.2.</li> <li>• EFB3.2.6.</li> <li>• EFB4.1.1.</li> <li>• EFB4.1.3.</li> <li>• EFB4.1.4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CM</li> <li>• CAA</li> <li>• CSIEE</li> <li>• CSC</li> <li>• CM</li> </ul>	Educación Física

TABLA 17. DESARROLLO DE LA TAREA 8

<b>Tarea 8: Sesión de alimentación (03/02 – 07/02)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Durante esta sesión se contemplarán los principales contenidos sobre alimentación que los alumnos/as no han adquirido hasta el momento, siendo un conocimiento mucho más específico. En ella vamos a tratar sobre todo temas más prácticos sobre la creación de comidas adecuadas y saludables en nuestra dieta. Para ello se le dará al alumnado una serie de alimentos con sus respectivos macronutrientes con el fin de que elaboren una adecuada dieta para un día sin entrar en los cálculos específicos de kcal, simplemente completando cada comida del día con los alimentos necesarios para que se considere completa sin entrar en las cantidades, ya que esto variará según la persona y se explicará en la sesión de dietas.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Aulas de cada clase. Materiales: Proyector, presentación de PowerPoint.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1.</li> <li>• B3.3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>	<p>Educación Física</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2.</li> <li>• B1.6.</li> <li>• B1.7.</li> <li>• B5.13.</li> <li>• B6.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.4.</li> <li>• B5.14.</li> <li>• B6.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB1.1.1.</li> <li>• BXB1.4.1.</li> <li>• BXB1.5.1.</li> <li>• BXB5.14.1.</li> <li>• BXB6.1.1.</li> <li>• BXB6.1.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	<p>Biología y Geología</p>

TABLA 18. DESARROLLO DE LA TAREA 9

<b>Tarea 9: Grupos de actividades con base musical (03/02 – 07/02)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>Con el comienzo de la UD de Expresión corporal, los alumnos deberán de seleccionar 3 temas (uno cada clase) a su elección de los que les proponga el profesor para hacer la actividad de ejercicio con base musical. Estas canciones también serán la utilizadas para la evaluación de la coreografía grupal de dicha UD. Por lo que a la vez que consiguen los objetivos propuestos por la unidad didáctica, estos se estarán familiarizando con el tempo y ritmo de la música para la puesta en punto de la tarea integradora final.</p> <p>Cada clase se encargará de la elaboración de una coreografía simple que conlleve una gran actividad física con la canción que eligieron. La idea es que en la tarea integradora se turnen estos grupos para enseñar sus coreografías y poder dirigir a todos los participantes durante al menos 10 o 15 minutos.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Pabellón interior. Materiales: Altavoz portátil, micrófono portátil, USB o móvil con la música.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1.</li> <li>• B3.5.</li> <li>• B3.7.</li> <li>• B3.9.</li> <li>• B3.10.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B2.1.</li> <li>• B3.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB2.1.1.</li> <li>• EFB2.1.3.</li> <li>• EFB3.2.1.</li> <li>• EFB3.2.2.</li> <li>• EFB3.2.3.</li> <li>• EFB3.2.4.</li> <li>• EFB3.2.5.</li> <li>• EFB3.2.6.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCEC</li> <li>• CSC</li> <li>• CSIEE</li> </ul>	<p>Educación Física</p>

**TABLA 19. DESARROLLO DE LA TAREA 10**

<b>Tarea 10: Sesión de higiene postural (17/02 – 21/02)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>En esta sesión se le explicará al alumnado la importancia de una buena postura y como conseguirla en el día a día, poniendo ejemplos muy prácticos para ellos, como es el sentarse en la misma aula. Con algún alumnos o alumna de ejemplo se explicará la posición adecuada que debe de tener nuestro cuerpo en cualquier posición básica (de pie, sentado) y movimientos del día a día (levantamientos de peso, posición de mochilas, desplazamientos, etc.).</p> <p>Con ello buscamos que todos los alumnos y alumnas adquieran estos conocimientos básicos con el fin de poder tener un adecuado desempeño de cara al público en la tarea integradora final.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Aulas de cada clase. Materiales: Mesas, sillas y pluma con contrapeso.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• g</li> <li>• i</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.4.</li> <li>• B7.2.</li> <li>• B7.3.</li> <li>• B8.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.8.</li> <li>• B7.2.</li> <li>• B8.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• FQB6.8.3.</li> <li>• FQB7.2.3.</li> <li>• FQB8.1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>	Física y Química
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• h</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> <li>• o</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3.</li> <li>• B3.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2.</li> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1.</li> <li>• EFB1.2.2.</li> <li>• EFB1.2.3.</li> <li>• EFB3.1.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	Educación Física

TABLA 20. DESARROLLO DE LA TAREA 11

<b>Tarea 11: Realización de dietas y cálculos (24/02 – 02/03)</b>					
<b>Descripción</b>					
<p>En esta clase se explicará el funcionamiento de nuestras comidas en las dietas, con sus valores nutricionales específicos en kcal y en sus macronutrientes. El objetivo es que los estudiantes sean capaces de calcular el gasto energético de manera general de cualquier sujeto, además de proponerle una dieta adecuada en kcal a sus necesidades. Para ello se le proporcionará al alumnado una serie de problemas sobre tipos de dietas que deberán de resolver de forma adecuada.</p>					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
<p>Instalación: Aulas de las clases. Materiales: Proyector, presentación de PowerPoint y documentos en blanco.</p>					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• d</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3.3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB3.1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> </ul>	Educación física
<ul style="list-style-type: none"> <li>• l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B6.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB6.1.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CAA</li> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	Biología y Geología
<ul style="list-style-type: none"> <li>• e</li> <li>• g</li> <li>• i</li> <li>• l</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.10</li> <li>• B5.8.</li> <li>• B5.9.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.7.</li> <li>• B5.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MA1B1.1.1.</li> <li>• MA1B1.7.1.</li> <li>• MA1B5.2.4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> <li>• CD</li> </ul>	Matemáticas



TABLA 21. DESARROLLO DE LA TAREA 12

<b>Tarea 12: Distribución de los alumnos/as en las distintas estaciones (02/03 – 16/03)</b>					
<b>Descripción</b>					
Se quedará con el alumnado en varias ocasiones en el salón de actos, con el fin de ponerlos al día sobre el desarrollo del proyecto y de las tareas. Se les informará de las siguientes tareas a realizar, así como sus fechas y horarios definitivos correspondientes. En este espacio de tiempo es necesario que se formen todos los grupos de estudiantes y se les asigne una estación a la que impartir en la tarea integradora.					
<b>Materiales e instalaciones</b>					
Instalación: Salón de actos. Materiales: Proyector y presentación de PowerPoint.					
<b>Objetivos</b>	<b>Contenidos</b>	<b>Criterios de evaluación</b>	<b>Estándares de aprendizaje</b>	<b>Competencias clave</b>	<b>Asignatura</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• d</li> <li>• e</li> <li>• f</li> <li>• g</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> <li>• B1.4.</li> <li>• B1.5.</li> <li>• B1.6.</li> <li>• B1.7.</li> <li>• B1.8.</li> <li>• B3.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.2.</li> <li>• EFB1.4.2.</li> <li>• EFB3.1.1.</li> <li>• EFB3.1.2.</li> <li>• EFB3.1.4.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> <li>• CD</li> <li>• CCL</li> <li>• CMCCT</li> </ul>	Educación Física
<ul style="list-style-type: none"> <li>• d</li> <li>• i</li> <li>• l</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1.</li> <li>• B4.4.</li> <li>• B4.5.</li> <li>• B4.8.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B4.1.</li> <li>• B4.5.</li> <li>• B4.11.</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BXB4.1.1.</li> <li>• BXB4.5.1.</li> <li>• BXB4.5.2.</li> <li>• BXB4.11.1</li> <li>• BXB4.11.2.</li> <li>• BXB4.11.3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CMCCT</li> <li>• CCEC</li> <li>• CAA</li> <li>• CD</li> <li>• CSC</li> <li>• CCL</li> </ul>	Biología y geología

TABLA 22. DESARROLLO DE LA TAREA INTEGRADORA FINAL

<b>Tarea integradora final (01/04 – 03/04)</b>	
<b>Descripción</b>	
<p>Este será el día en el que se pondrá a prueba todos los conocimientos adquiridos por los alumnos. Los alumnos se dividirán en sus respectivas estaciones con su profesor al cargo, por si sucede cualquier inconveniente, pero que no intervendrá en las actividades si es posible. Las estaciones disponibles serán las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Alimentación</u>: En esta estación los alumnos/as encargados realizará una explicación de las bases de una nutrición saludable, así como la demostración de primera mano de alimentos baratos, saludables y con un gran valor nutricional para que puedan añadir a sus recetas de cocina. También tendrán preparados unos platos de prueba de dichos platos con la ayuda de los cocineros y cocineras del centro.</li> <li>• <u>Higiene postural</u>: En esta clase se darán las claves para una correcta higiene postural en ejemplos muy prácticos del día a día, como en trabajos de oficina, andando y hasta en el movimiento de objetos pesados. Para esto los alumnos harán de ejemplo para sus espectadores, proponiendo malas posturas y como solucionarlas. Para que sean mucho más visuales los ejemplos, se contará con una pluma con contrapeso para que se perciba mejor cual sería la vertical.</li> <li>• <u>Elaboración de dietas</u>: Los alumnos/as se encargarán de explicar el concepto de kcal para sus espectadores, así como darán pautas muy generales para lo que sería una dieta y una actividad física saludable para la mayoría de la población. A todos los presentes se les proporcionará una pequeña hoja de papel y boli para que puedan calcular su propio gasto energético diario, ya que suponemos que todos los presentes tendrán un móvil a mano y podrán acceder a la calculadora.</li> <li>• <u>Pruebas de Condición Física</u>: Los alumnos/as se encargarán de dirigir y evaluar a los participantes en varias de las pruebas que propone la batería DAFIS, y le dirán al participante si sus resultados se adecuan con una persona saludable o no. Las pruebas que se realizarán serán las siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Presión manual</li> <li>- Salto horizontal</li> <li>- Suspensión de brazos</li> <li>- Flexibilidad</li> </ul> </li> <li>• <u>Antropometría</u>: En este se proporcionará a los participantes la posibilidad de poder hacer una medición antropométrica para poder indicar si estos se encuentran en unos valores saludables. Para ello se realizarán las pruebas de los pliegues tricípital y subescapular, además del perímetro de cintura. A mayores también se hará una medida de la altura y el peso de la persona.</li> </ul>	

- Pruebas de habilidad: En esta estación se propondrán una serie de pruebas con el fin de hacer la velada algo más amena y proporcionar una pequeña competición a los participantes. Se propondrán distintas pruebas de habilidad para que los participantes descansen de las estaciones más teóricas o las más prácticas, las pruebas serán las siguientes:
  - Lanzamiento de tiros libres
  - Lanzamiento de precisión en balonmano
  - Lanzamiento de jabalina
  - Lanzamiento de peso con balón medicinal
- Actividad física con base musical: Como última estación proporcionaremos una actividad física con base musical, el objetivo es que todos los participantes finalicen la actividad, que durara alrededor de 15 minutos sin darse cuenta del esfuerzo. Esta actividad constará de 3 canciones diferentes, dirigidas cada una por os representantes de dichas clases, ya que serán las seleccionadas en la Unidad didáctica de Expresión corporal. Entre canción y canción se dejará 1 min para descansar y beber.

### **Materiales e instalaciones**

#### Instalaciones:

- Aulas: Alimentación, Higiene postural y Elaboración de dietas
- Pabellón interior: Antropometría y Pruebas de Condición Física
- Pabellón exterior: Actividad física con base musical
- Cancha de baloncesto: Pruebas de habilidad

#### Materiales:

- Alimentación: Proyector, alimentos (hortalizas, frutas y verduras), cubiertos, platos y documento de la sesión impreso.
- Higiene postural: Proyector, pluma con contrapeso y documento de la sesión impreso.
- Elaboración de dietas: Proyector, folios, bolígrafos y documento de la sesión impreso.
- Pruebas de Condición Física: dinamómetros, cronómetros, cintas de medición y cascabeles.
- Antropometría: Plicómetros y cintas de medición y documento de la sesión impreso.
- Pruebas de habilidad: Balón de baloncesto, balón de balonmano, red con agujeros de precisión, jabalina de gomaespuma, balón medicinal de 2 y 5 kg y cascabeles.
- Actividad física con base musical: Altavoz portátil, micrófono portátil, USB o móvil con la música.

### **Responsables**

- Estación de Alimentación: Profesor/a de Biología y Geología y dos grupos de 5 alumnos/as.
- Estación de Higiene postural: Profesor/a de Biología y Geología y dos grupos de 5 alumnos/as.
- Estación de Elaboración de dietas: Profesor/a de Matemáticas y dos grupos de 5 alumnos/as.

- Estación de Pruebas de Condición Física: Profesor/a de Educación Física y dos grupos de 5 alumnos/as.
- Estación de Antropometría: Profesor/a de Educación Física y dos grupos de 5 alumnos/as.
- Estación de Pruebas de habilidad: Profesor/a de Física y Química y dos grupos de 5 alumnos/as.
- Estación de Actividad física con base musical: Profesor de Matemáticas y tres grupos de 3-4 alumnos/as.

### Objetivos del proyecto relacionados

- Proporcionar al alumnado los conocimientos necesarios sobre el beneficio de la actividad física y una alimentación adecuada en nuestra salud.
- Sensibilizar al alumnado de las enfermedades y trastornos provocados por una mala alimentación y el sedentarismo, y los impactos que tienen sobre nuestra salud.
- Promover los hábitos saludables en la población adolescente
- Modificar las conductas perjudiciales para la salud del alumnado

Objetivos	Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje	Competencias clave	Asignatura
<ul style="list-style-type: none"> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• i</li> <li>• m</li> <li>• ñ</li> <li>• p</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.1.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.1.1.</li> <li>• EFB1.1.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSC</li> </ul>	Educación Física
<ul style="list-style-type: none"> <li>• a</li> <li>• b</li> <li>• c</li> <li>• h</li> <li>• m</li> <li>• n</li> <li>• ñ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• B1.2.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• EFB1.2.1.</li> <li>• EFB1.2.2.</li> <li>• EFB1.2.3.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CSIEE</li> </ul>	

• o					
• b • d • m • n • ñ • p	• B2.1.	• B2.1.	• EFB2.1.1 • EFB2.1.3.	• CCEC	
• b • d • l • m • ñ	• B3.1. • B3.2. • B3.3.	• B3.1.	• EFB3.1.1. • EFB3.1.2. • EFB3.1.4.	• CMCCT	
• d • l	• B5.15.	• B5.15.	• BXB5.15.1.	• CMCCT	Biología y geología
• l • i	• B5.15.	• B5.16.	• BXB5.16.1.	• CMCCT • CAA	
• l	• B6.1.	• B6.1.	• BXB6.1.1. • BXB6.1.2.	• CAA • CCL • CMCCT	
• i • l	• B1.12.	• B1.8.	• MA1B1.8.4. • MA1B1.8.5.	• CMCCT	Matemáticas
• g • i	• B6.4. • B7.2. • B7.3. • B8.1.	• B6.8. • B7.2. • B8.1.	• FQB6.8.3. • FQB7.2.3. • FQB8.1.1.	• CMCCT	Física y Química

## 9. Evaluación del proyecto de intervención

La evaluación de este proyecto será parte de todas las asignaturas implicadas, con pequeñas diferencias entre los estudiantes de la rama de ciencias y de humanidades, para adaptarlo correctamente a su currículum. La evaluación se dividirá entre las tareas impartidas durante el curso y la tarea integradora final, la cuál será común a todos los estudiantes.

### 9.1. Evaluación de las tareas

Dentro del alumnado de 1º de bachillerato van a existir diferencias en la evaluación de las tareas entre la rama de ciencias y humanidades, a continuación, explicaremos cada una:

- **Rama de ciencias**

Estos estudiantes son los que más carga lectiva tienen al tener todas las asignaturas del proyecto en su currículum, y, por lo tanto, el proyecto tendrá una mayor relevancia en su evaluación.

Existirá un total de siete tareas en las que el alumnado será evaluado de manera individual, estas tareas se dividen de la siguiente forma (número de tareas en las que participa cada materia): 2 de Biología y Geología, 1 de Física y Química, 4 de Educación Física y 1 de Matemáticas.

Cada tarea tendrá un valor de 0,5 puntos sobre la nota final de la asignatura, de donde podemos determinar que la evaluación de las tareas en las diferentes asignaturas quedará de la siguiente forma:

- Educación Física: 2 puntos dependientes de las tareas.
- Biología y Geología: 1 punto dependiente de las tareas.
- Física y Química: 0,5 puntos dependientes de las tareas.
- Matemáticas: 0,5 puntos dependientes de las tareas.

- **Rama de humanidades**

El alumnado de humanidades tendrá una carga lectiva algo inferior a los demás, al no impartírsele las diferentes asignaturas del proyecto. Por lo que su evaluación dependerá únicamente de la asignatura de Educación Física. Se va a seguir el mismo formato que en la rama de ciencias, pero en este caso, al tener menos asignaturas la evaluación es mucho más sencilla.

Cada tarea tendrá un valor de 0,5 puntos sobre la nota final de la asignatura, de donde podemos determinar que la evaluación de las tareas en las diferentes asignaturas quedará de la siguiente forma:

- Educación Física: 2 puntos dependientes de las tareas.

## 9.2. Fichas de evaluación de las distintas tareas

- Evaluación de pruebas de condición física (Anexo 1)
- Evaluación de antropometría (Anexo 2)
- Evaluación de pruebas de habilidad (Anexo 3)
- Evaluación de actividades musicales (Anexo 4)
- Evaluación de alimentación (Anexo 5)
- Evaluación de higiene postural (Anexo 6)
- Evaluación de dietas y cálculos (Anexo 7)

## 9.3. Evaluación de la tarea final

A mayores de la evaluación de las tareas, en este proyecto también dependeremos de la evaluación de la tarea integradora, el fin último de este proyecto, y con el que buscamos alcanzar una gran influencia en la sociedad más próxima al alumnado. La tarea integradora final, como ya dijimos anteriormente, a cada grupo se le asignará a una estación dependiente de una asignatura. Esta tarea final tendrá una puntuación de un 1 punto a mayores de las tareas anteriores, en la asignatura que el grupo de alumnos estén impartiendo la estación (Ej: Si el grupo 2 es el encargado de la estación de Dietas, estos serán evaluados en Matemáticas).

Se puede dar el caso que una estación esté dirigida por varias asignaturas (higiene postural), en este caso los estudiantes elegirán la asignatura en la que quieren que se les evalúe. En el caso de la rama de humanidades, como se puede suponer solo podrán participar en estaciones de Educación Física.

La evaluación de la tarea integradora final y su ficha de evaluación viene explicada en el apartado 8.7. y la tabla 9 más detalladamente.

# 10. Desempeño y desarrollo profesional

Los docentes dependemos en gran medida de nuestras competencias para consolidarnos frente a un grupo de estudiantes, tanto de nuestras competencias emocionales como de las profesionales. Ya que realizamos una labor que va mucho más allá de impartir lo dictado por el curriculum y de las tareas que este conlleva.

Para conseguir una formación integral de nuestro alumnado es necesario que eduquemos a nuestros estudiantes para concienciarlos sobre las repercusiones que pueden llegar a tener sus acciones. Es aquí donde entra la naturaleza de este trabajo, ya que no busca un objetivo tan específico de los curriculums, sino que quiere tener una amplia repercusión en el entorno cercano al alumnado.

## 10.1. Competencias necesarias para el desarrollo de esta intervención y relación con si se adquieren

Para el desarrollo de esta intervención fueron necesarias una serie de competencias que se indican en la guía docente de la propia asignatura de TFG. Esas competencias son las siguientes y están relacionadas con las competencias del grado indicadas en el Anexo 8.

- Comprender las posibles aplicaciones del método científico a los diversos ámbitos de las ciencias de la actividad física y del deporte: diseño metodológico, registros, bases de datos y análisis estadístico. (Competencias del grado relacionadas: A35, A36, B2, B4, B7, B9, B10, B12, B13, C1, C2, C3, C4, C6, C8).

En el desarrollo de esta propuesta se ha empleado en gran medida registros y uso de base de datos para poder conseguir una información relevante acerca de la temática que vamos a hablar. Dentro de esta búsqueda es necesario que se tenga una capacidad crítica para el descarte de información no relevante o de dudosa veracidad para nuestro proyecto. Por lo consiguiente pensamos que esta competencia se ha adquirido satisfactoriamente.

- Comprender problemas sustanciales de las ciencias de la actividad física y el deporte y proponer hipótesis para diseñar la estrategia empírica para su demostración teórica, que llevaría a la mejor resolución de los problemas identificados. (Competencias del grado relacionadas: A1, A2, A4, A35, A36, B1, B2, B7, B9, B10, B11, B13, C1, C2, C3, C5, C6, C8).

Como motivo de comprender los problemas sustanciales de nuestra sociedad hemos desarrollado este proyecto con el fin de dar soluciones a los problemas de esta, todos relacionados con la actividad física y el deporte. Siendo para nosotros la mejor solución realizar este proyecto de hábitos saludables, donde explicaremos a nuestros estudiantes la importancia de adquirir estos hábitos, al ser un requisito para que a lo largo de la vida nuestro alumnado pueda llevar una vida activa y saludable. Por lo que podemos decir que cumplimos con esta competencia.

- Saber interpretar y utilizar la terminología específica en lengua inglesa relacionada con la tecnología, la información y la estadística aplicada a la actividad física y el deporte: tablas de datos, gráficas, diagramas, procedimientos, protocolos... (Competencias del grado relacionadas: A35, A36, B1, B7, B9, B10, B13, C2, C3, C8).

Esta competencia está muy relacionada con la primera de la que hablamos, ya que la búsqueda bibliográfica y su posterior revisión es obligatorio que obtengas documentos en inglés y no limitarte a tu lengua autóctona, ya que es el idioma donde se puede obtener una cantidad de información suficiente que te permita contrastar. Dentro de esta propuesta en cambio, no se han utilizado gráficas o estudios estadísticos por la propia naturaleza del proyecto. Por lo que esta competencia, en este TFG en específico no se ha adquirido del todo.

- Dotar al alumno de mecanismos de control sobre la calidad de su intervención profesional. (Competencias del grado relacionadas: A12, A19, A34, B1, B3, B4, B6, B8, B9, C1, C6, C7, C8).

Es necesario en todos los proyectos hacer una correcta evaluación del alumnado, para garantizar que se está cumpliendo con los objetivos y están recibiendo una formación adecuada. Por ello en este proyecto, se han elaborado varias fichas de evaluación con sus propios criterios que permitan al alumno conocer los requisitos de esta y como se le va a calificar. Algunas veces haciendo una evaluación directa del propio docente, y otras una



evaluación hecha por uno de sus compañeros revisada por el docente. Siendo, por lo tanto, una competencia que se adquiere en su totalidad en el desarrollo de esta propuesta.

- Conocer y aplicar las nuevas tecnologías de obtención de registros y de procesamiento de la información y de la imagen a la actividad física y al deporte: formular proyectos que integren las diversas operaciones. (Competencias del grado relacionadas: A35, A36, B10, B13, C3, C6, C8).

Aunque no en todo el desarrollo del proyecto, si existen una serie de actividades donde el uso de las nuevas tecnologías es esencial, o nos facilitan mucho nuestro trabajo, como puede ser el caso en nuestro caso de los dispositivos móviles. A pesar de que no llegan a tener una relevancia muy importante, pensamos que si cumplimos con esta competencia.

- Aplicar a situaciones profesiones reales que hagan conscientes al alumno de sus puntos fuertes y débiles para reconocer y mejorar sus propias aptitudes, actitudes y competencias personales, así como reorganizar marcos de referencia que le sirvan para entender mejor los conceptos y contenidos estudiados durante la carrera. (Competencias del grado relacionadas: A5, A6, A7, A8, A9, A10, A11, A12, A13, A14, A15, A16, A17, A18, A19, A20, A21, A22, A23, A24, A25, A26, A27, A28, A29, A30, A31, A32, A33, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B11, B12, B14, B15, B16, B17, B18, B19, B20, C4, C5, C7).

Esta es la competencia en la que más énfasis puede tener nuestro proyecto, al tener una naturaleza meramente práctica, es necesario que el alumno se haga consciente de posibles situaciones reales y buscarles solución. Como ya se puede comprobar en las competencias relacionadas del grado, es la competencia que más relación tiene con este, ya que se enfoca en la propia intervención de los futuros docentes y como estos deben de usar todos los conocimientos de los que disponen para ponerlos en práctica. En el caso de este proyecto es de adquisición obligatoria, ya que sin haberlo adquirido previamente no se hubiera podido avanzar en la propuesta en el apartado de desarrollo del proyecto y evaluación.

## 10.2. Determinar las carencias para el desarrollo de esta intervención y propuestas para solventarlas

Las principales carencias para el desarrollo de esta intervención sería la falta de motivación del alumnado por su desarrollo. Aunque esto es muy poco probable debido a las características de estos, como ya expusimos en la contextualización. Los estudiantes de este centro están todos muy vinculados con la actividad física y el deporte, y siempre son favorables a todas las propuestas del centro que conlleven ser activos, como puede ser el caso de carreras altruistas fuera del horario escolar o actividades propias del centro como el MiraWarrior.

Para asegurarnos de la participación activa del alumnado, en el caso de que esta motivación que normalmente tienen no apareciera para este proyecto, propondremos una evaluación de todas las tareas de nuestra propuesta con efectos directos en las asignaturas que participan.

Con esto daremos el incentivo que el alumnado tenga la posibilidad de obtener una buena calificación en varias asignaturas, y, por lo tanto, no depender tanto de la calificación de los exámenes de las distintas asignaturas. Todo esto pensando exclusivamente para la rama de ciencias, ya que serán los que dispondrán de dichas materias.

La otra gran carencia de nuestro proyecto era que solo implicaba al alumnado de la rama de ciencias, ya que los de humanidades no cursaban las asignaturas del proyecto. Para no excluirlos del proyecto hemos decidido hacer dos tipos de evaluación, una para cada rama. Aunque el proyecto esté más pensado para el alumnado de ciencias, los de la rama de humanidades participarán en este mediante las estaciones organizadas por la asignatura de educación física y estarán evaluados en estas tareas. Con esto conseguimos implicar a todos los estudiantes de bachillerato y que cada uno pueda intervenir en sus especialidades.

## 11. Bibliografía

- Ahmed, N., Ahmed, S., Carmichael, Z., & Sami, A. S. (2017). Measuring healthy lifestyle and mental health indicators in south asian women using the “Your health: Quality of life and well-being” questionnaire. *Annals of Global Health*, 83(3-4), 463-470. doi:10.1016/j.aogh.2017.09.007
- Antonio Pantoja Vallejo, & Javier Montijano González. (2015). Estudio sobre hábitos de actividad física saludable en niños de educación primaria de jaén capital. *Apunts: Educación Física Y Deportes*, 1(107), 12-23. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2012/1).107.01
- Ayechu, D.A. & Durá, T.T. (2010). Calidad de los hábitos alimentarios (adherencia a la dieta mediterránea) en los alumnos de educación secundaria obligatoria. *Anales del sistema sanitario de Navarra*, ISSN 1137-6627, Vol. 33, Nº. 1, 2010, pags. 35-42. 33. 10.4321/S1137-66272010000100004.
- Benarroch, A., Pérez, S. and Perales, J. (2011) Factores que influyen en las conductas alimentarias de los adolescentes: Aplicación y validación de un instrumento

- diagnóstico. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9, 1219-1244.
- Caro, G. L.M. (2010). Hábitos de práctica físico-deportiva de los alumnos onubenses en edad escolar. Huelva, España: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Castillo, M. J. (2007). La condición física es un componente importante de la salud para los adultos de hoy y del mañana. *Selección*, 17(1), 2-8.
- Connelly, J.B., Duaso, M.J., & Butler, G.A. (2007). A systematic review of controlled trials of interventions to prevent childhood obesity and overweight: A realistic synthesis of the evidence. *Public Health*, 121(7), 510-517. doi:10.1016/j.puhe.2006.11.015
- Costa-Tutusaus, L., & Guerra-Balic, M. (2016). Relationship between healthy lifestyle and sociodemographic factors in adolescents in catalonia: Application of VISA-TEEN questionnaire. *PloS One*, 11(9), e0163381. doi:10.1371/journal.pone.0163381
- Coulthard, J. D., Palla, L., & Pot, G. K. (2017). Breakfast consumption and nutrient intakes in 4-18-year-olds: UK national diet and nutrition survey rolling programme (2008-2012). *British Journal of Nutrition*, 118(4), 280-290. doi:10.1017/S0007114517001714
- DECRETO 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. Xunta de Galicia. DOG Núm. 242, Miércoles, 21 de diciembre de 2011, Pág. 37487.

DECRETO 86/2015, do 25 de xuño, polo que se establece o currículo da educación secundaria obrigatoria e do bacharelato na Comunidade Autónoma de Galicia. Xunta de Galicia. DOG Núm. 120, Luns, 29 de xuño de 2015, Páx. 25434.

Dongen, B. M., Ridder, M. A. M., Steenhuis, I. H. M., & Renders, C. M. (2019). Background and evaluation design of a community-based health-promoting school intervention: Fit lifestyle at school and at home (FLASH). *BMC Public Health*, 19 doi:10.1186/s12889-019-7088-3

Duda, J. L. (1999). El clima motivacional y sus implicaciones para la motivación, la salud y el desarrollo de los desórdenes de alimentación en gimnastas. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 1(9), 7-23.

Encuesta Nacional de Salud (2018). Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Gobierno de España.

Epdata, (2020). Evolución de las principales causas de mortalidad. Recuperado de <https://www.epdata.es/evolucion-principales-causas-mortalidad/8549cf51-dfb6-4940-9490-8d5c70beca09>

Evans J, Macrory I, Randall C. (2015). Measuring National Well-Being: Life in the UK. *Office for National Statistics*.

Ferreira da Silva dos Santos, Sueyla, Bordin, D., Dornelas de Souza, Elaine Fernanda, & Freitas Júnior, I. F. (2020). Study protocol and baseline characteristics of "SCHOOL IN ACTION" program on support to physical activity and healthy lifestyles in adolescents. *Contemporary Clinical Trials Communications*, 17, 100505. doi:10.1016/j.conctc.2019.100505

- González-Calvo, G., Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., & Barba-Martín, R. A. (2018). Adherencia a un programa de ejercicio físico en los ámbitos educativos y extraescolar [adherence to a physical exercise program in school and extracurricular activities]. *Apunts Educación Física Y Deportes*, (134), 39-54. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.03
- González, G., Barbero, J. I., Bores, N. J., & Martínez, L. (2013). Relatos autobiográficos sobre la incompetencia motriz aprendida de un docente novel de educación física y sus posibilidades autoformativas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 62, 39-56.
- González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., & Puertas-Molero, P. (2018). Eating habits and lifestyles in schoolchildren from granada (spain). A pilot study. *Education Sciences*, 8(4), 216. doi:10.3390/educsci8040216
- Gunawardena, N., Kurotani, K., Indrawansa, S., Nonaka, D., Mizoue, T., & Samarasinghe, D. (2016). School-based intervention to enable school children to act as change agents on weight, physical activity and diet of their mothers: A cluster randomized controlled trial. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), 45. doi:10.1186/s12966-016-0369-7
- Gustavo, A. & Figueroa, M. (2005). La metodología de elaboración de proyectos como una herramienta de desarrollo cultural. Chile: *Serie Bibliotecología y Gestión de Información*, ISSN 0718-1701.
- Hellín Gómez, P., Moreno-Murcia, J. A., & Rodríguez, P. L. (2006). Relación de la competencia motriz percibida con la práctica físicodeportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 15(2), 219-231.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Jefatura del Estado. «BOE» núm. 106, de 4 de mayo de 2006. Referencia: BOE-A-2006-7899.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. Jefatura del Estado. «BOE» núm. 295, de 10 de diciembre de 2013. Referencia: BOE-A-2013-12886.

Lleixà Arribas, T., González Arévalo, C., Monguillot Hernando, M., Daza Sobrino, G., & Braz Vieira, M. (2015). Quality Indicators for Sports and Physical Exercise in Schools. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 120, 27-35.  
[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2015/2\).120.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2015/2).120.04)

Mas-Manchón, L., Rodríguez-Bravo, Á, Montoya-Vilar, N., Morales-Morante, F., Lopes, E., Añaños, E., Grau, A. (2015). Valores percibidos en la publicidad de alimentos por jóvenes con y sin trastornos de la conducta alimentaria. *Salud Colectiva*, 11(3), 423-444. doi:10.18294/sc.2015.729

Meritxell Monguillot Hernando, Carles González Arévalo, Carles Zurita Mon, Lluís Almirall Batet, & Montse Guitert Catasús. (2015). Play the Game: gamificación y hábitos saludables en educación física/Play the Game: gamification and healthy habits in physical education. *Apunts. Educació Física i Esports*, (119), 71. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1673955843>

Montero Bravo, A., Úbeda Martín, N., & García González, A.. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutrición Hospitalaria*, 21(4), 466-473. Recuperado en 16 de junio de 2020, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112006000700004&lng=es&tlng=es).

Orden ECD/462/2016, de 31 de marzo, por la que se regula el procedimiento de incorporación del alumnado a un curso de Educación Secundaria Obligatoria o de Bachillerato del sistema educativo definido por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa, con materias no superadas del currículo anterior a su implantación. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte «BOE» núm. 82, de 5 de abril de 2016 Referencia: BOE-A-2016-3229.

Organización Mundial de la Salud (2010). Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Suiza, *Ediciones de la OMS*.

Planas Juan, T., Moreo Mir, I., Vidal Thomàs, C., Perello Beau, M., Miralles Xamena, J., Pérez Mariano, D. M., & Ripoll Amengual, J. (2011). Hábitos de alimentación y actividad física en un instituto de Educación Secundaria secundaria de Baleares. *Enfermería Clínica*, 22(3), 144-147. doi:10.1016/j.enfcli.2012.01.001 Retrieved from <https://www.clinicalkey.es/playcontent/1-s2.0-S1130862112000253>

Pozuelos Estrada, F.J., Rodríguez Miranda, F.P., Travé González, G. (2012). El enfoque interdisciplinar en la Enseñanza universitaria y el aprendizaje basado en la investigación: un estudio de caso en el marco de la formación. N° 357, págs. 561-585. Huelva, España: *Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*. Secretaría General Técnica.

Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. Ministerio de Educación y Ciencia «BOE» núm. 5, de 5 de enero de 2007 Referencia: BOE-A-2007-238.

Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. Ministerio de Educación,

Cultura y Deporte. «BOE» núm. 3, de 3 de enero de 2015. Referencia: BOE-A-2015-37.

Real Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato. Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. «BOE» núm. 183, de 30 de julio de 2016. Referencia: BOE-A-2016-7337.

Reigal-Garrido, R., Videra, A., Parra, J.L., & Juárez, R. (2012). Actividad físico deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos, Nuevas Tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 22, 19-23.

Roura, E., Milà-Villaruel, R., Lucía Pareja, S., & Adot Caballero, A. (2016). Assessment of eating habits and physical activity among spanish adolescents. the "cooking and active leisure" TAS program. *PloS One*, 11(7), e0159962. doi:10.1371/journal.pone.0159962

Rufino-Rivas, P. & Figuerro, C. & Ubierna, M.<sup>a</sup> & Lanza, T. & González-Lamuño, Domingo & Fuentes, Miguel. (2007). Aversiones y preferencias alimentarias de los adolescentes de 14 a 18 años de edad, escolarizados en la ciudad de Santander. *Nutrición Hospitalaria*. 22. 695-701.

Ruiz, L. M. (1995). *Competencia motriz: Elementos para comprender el aprendizaje motor en Educación Física escolar*. Madrid: Gymnos.

Sadegholvad, S., Yeatman, H., Parrish, A., & Worsley, A. (2017). What should be taught in secondary schools' nutrition and food systems education? views from prominent food-related professionals in australia. *Nutrients*, 9(11), 1207. doi:10.3390/nu9111207



- Salwa, M., Atiqul Haque, M., Khalequzzaman, M., Al Mamun, M. A., Bhuiyan, M. R., & Choudhury, S. R. (2019). Towards reducing behavioral risk factors of non-communicable diseases among adolescents: Protocol for a school-based health education program in bangladesh. *BMC Public Health*, *19*(1), 1002. doi:10.1186/s12889-019-7229-8
- Schembre, S. M., Wen, K. C., Davis, N. D., Shen, E., Nguyen-Rodriguez, T. S., Belcher, R. B., Hsu, Y., Weigensberg, J. M., Goran, I. M., Spruijt-Metz, D. (2013). Eating breakfast more frequently is cross-sectionally associated with greater physical activity and lower levels of adiposity in overweight Latina and African American girls, *The American Journal of Clinical Nutrition*, Volume 98, Issue 2, August 2013, Pages 275–281, <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.045849>
- Seligman, M. E. (1991). *Indefensión: en la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Debate.
- Serra-Paya, N., Ensenyat Solé, A., & Blanco Nespereira, A. (2014). Intervenció multidisciplinària i no competitiva en l'àmbit de la salut pública per al tractament del sedentarisme, el sobrepès i l'obesitat infantil: Programa NEREU.3(117) Retrieved from <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFE/article/view/280837>
- Sharif Ishak, Sharifah Intan Zainun, Chin, Y. S., Mohd Taib, M. N., & Mohd Shariff, Z. (2016). School-based intervention to prevent overweight and disordered eating in secondary school malaysian adolescents: A study protocol. *BMC Public Health*, *16*(1), 1101-12. doi:10.1186/s12889-016-3773-7
- Silva, D. F. O., Sena-Evangelista, K. C. M., Lyra, C. O., Pedrosa, L. F. C., Arrais, R. F., & Lima, Severina Carla Vieira Cunha. (2018). Motivations for weight loss in

adolescents with overweight and obesity: A systematic review. *BMC Pediatrics*, 18(1), 364. doi:10.1186/s12887-018-1333-2.

Stenhouse, L. (1984). Investigación y desarrollo del curriculum. España: *Ediciones Morata*.

Torres, S. J. (1994). Globalización e interdisciplinariedad: curriculum integrado. España: *Ediciones Morata*.

Trigueros, R., Mínguez, L. A., González-Bernal, J. J., Jahouh, M., Soto-Camara, R., & Aguilar-Parra, J. M. (2019). Influence of teaching style on physical education adolescents' motivation and health-related lifestyle. *Nutrients*, 11(11), 2594. doi:10.3390/nu11112594.

## 12. Anexos

### 12.1. Anexo 1. Evaluación de pruebas de condición física

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??	
<b>Prensión manual</b>			
Criterios	Evaluación		
Medición de la distancia entre el pulgar y el meñique en su máxima extensión posible.	Mal	A medias	Bien
Ajuste del grip del dinamómetro mediante la medida calculada anteriormente.	Mal	A medias	Bien
Posición bípeda, con brazos completamente extendidos y sin contacto con ninguna parte del cuerpo.	Mal	A medias	Bien
Fuerza isométrica durante 2 segundos.	Mal	A medias	Bien
<b>Salto horizontal</b>			
Criterios	Evaluación		
Posición en bipedestación con pies a la altura de los hombros sin tocar la línea límite del salto.	Mal	A medias	Bien
Ejecutar un swing de brazos para un mayor impulso.	Mal	A medias	Bien
Caer con ambos pies a la vez y sin la posibilidad de levantarlos o el contacto con cualquier otra parte del cuerpo en el suelo.	Mal	A medias	Bien
Se mide con una pica desde el talón del pie más cercano a la línea de salida.	Mal	A medias	Bien
<b>Suspensión de brazos</b>			
Criterios	Evaluación		
Agarre de la barra a la altura de los hombros.	Mal	A medias	Bien
Detener el balanceo del estudiante si es necesario.	Mal	A medias	Bien
Detener la prueba en el momento en el que el mentón no se mantenga por encima de la barra.	Mal	A medias	Bien
<b>Flexibilidad</b>			
Criterios	Evaluación		
Se debe de quitar el calzado de ambos pies.	Mal	A medias	Bien
Posición en contacto con el banco sueco con ambos pies, con las piernas completamente extendidas.	Mal	A medias	Bien
Flexión de una de las piernas hasta poner el pie a la altura de la rodilla contraria.	Mal	A medias	Bien
Brazos totalmente extendidos, con palma y dorso de la mano en contacto.	Mal	A medias	Bien
Realizar un máximo de 3 balanceos, y hacer la medición cuando se estabilice.	Mal	A medias	Bien

## 12.2. Anexo 2. Evaluación de antropometría

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??	
<b>Talla</b>			
Criterios	Evaluación		
Posición bípeda erguida, con talones juntos y en una angulación de 45° respecto la línea media.	Mal	A medias	Bien
Tronco erguido, espalda en contacto con el tallímetro.	Mal	A medias	Bien
Lóbulo de las orejas formando una línea perpendicular al suelo con los ojos.	Mal	A medias	Bien
Medida realizada en inspiración.	Mal	A medias	Bien
<b>Peso</b>			
Criterios	Evaluación		
Sin calzado, con ambos pies en las marcas de la báscula.	Mal	A medias	Bien
Sin balanceos o cualquier movimiento.	Mal	A medias	Bien
Esperar a que el peso se estabilice para tomar la medida.	Mal	A medias	Bien
<b>Perímetro cintura</b>			
Criterios	Evaluación		
Posición en bipedestación con el vientre relajado.	Mal	A medias	Bien
Manos apoyadas en el hombro contrario.	Mal	A medias	Bien
Identificar la zona más delgada de la cintura y hacer la medición ahí.	Mal	A medias	Bien
Medición en expiración normal.	Mal	A medias	Bien
<b>Pliegue tricpital</b>			
Criterios	Evaluación		
Sujeto en bipedestación y medidor en su espalda. Medida del pliegue en el punto medio del hombro y el codo.	Mal	A medias	Bien
Soltar el pliegue después de cada medida, pero sin perder el contacto con la zona.	Mal	A medias	Bien
Agarre del pliegue con el brazo en ángulo de 90° y medición con el extendido.	Mal	A medias	Bien
Repite el proceso 3 veces y haces la media de las medidas.	Mal	A medias	Bien
<b>Pliegue subescapular</b>			
Criterios	Evaluación		
Sujeto en bipedestación y medidor en su espalda. Medida del pliegue justo debajo de la cresta ilíaca.	Mal	A medias	Bien
Agarre del pliegue siguiendo la inclinación natural de la cresta.	Mal	A medias	Bien
Soltar el pliegue después de cada medida, pero sin perder el contacto con la zona.	Mal	A medias	Bien
Repite el proceso 3 veces y haces la media de las medidas.	Mal	A medias	Bien

### 12.3. Anexo 3. Evaluación de pruebas de habilidad

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??	
<b>Tiros libres</b>			
Criterios	Evaluación		
Posición en bipedestación detrás de la línea de tiro libre.	Mal	A medias	Bien
Pie de la mano ejecutante adelantada.	Mal	A medias	Bien
Brazo ejecutante con el codo a la altura del hombro y el codo en un ángulo de 90°.	Mal	A medias	Bien
Seguir el movimiento del lanzamiento, nunca cortarlo.	Mal	A medias	Bien
<b>Lanzamiento de balonmano</b>			
Criterios	Evaluación		
Brazo por encima del hombro.	Mal	A medias	Bien
Adelantamiento del pie contrario al ejecutor del lanzamiento.	Mal	A medias	Bien
<b>Lanzamiento de jabalina</b>			
Criterios	Evaluación		
Agarre de la jabalina por la encordadura.	Mal	A medias	Bien
Carrera corta que finaliza con una frenada del pie contrario a la mano ejecutante.	Mal	A medias	Bien
Lanzamiento de la jabalina por encima del hombro.	Mal	A medias	Bien
No sobrepasar la línea de lanzamiento.	Mal	A medias	Bien
<b>Lanzamiento de peso</b>			
Criterios	Evaluación		
Comienzo en posición de bipedestación con el balón apoyado en la clavícula del brazo ejecutor.	Mal	A medias	Bien
Doble paso lateral para un mayor impulso.	Mal	A medias	Bien
Realización del lanzamiento al final de los pasos con una rotación del tronco y extensión completa del brazo.	Mal	A medias	Bien

## 12.4. Anexo 4. Evaluación de actividades musicales

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??	
Coreografía			
Criterios	Evaluación		
La coreografía presenta movimientos por todo el espacio, en diferentes niveles de altura, en diferentes planos, en diferentes trayectorias y con movimientos variados y adecuados a la música.	1	2	3
Los movimientos corporales de los estudiantes se adecuan al ritmo prefijado de la pista de música, combinando correctamente espacio, tiempo e intensidad.	1	2	3
Los movimientos de los estudiantes están perfectamente integrados en la coreografía en ritmo y tiempo, además de una sincronización adecuada con los compañeros.	1	2	3
La coreografía tiene potencial para dirigirse a grupos numerosos de gente.	1	2	3
La coreografía es capaz de llegar a los 5 minutos de duración, aunque en el examen solo se exija la mitad de tiempo.	1	2	3

## 12.5. Anexo 5. Evaluación de alimentación

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??	
Alimentación			
Criterios	Evaluación		
Reconoce las principales características de la alimentación equilibrada.	1	2	3
Explica con cierta soltura las diferencias entre alimentos sanos y otros perjudiciales para la salud.	1	2	3
Es consciente de la relación entre el bienestar de la salud y los hábitos saludables.	1	2	3
Conoce todos los hábitos de higiene y alimentación saludables	1	2	3
Sabe elaborar un plato saludable mediante el método del palto de Harvard.	1	2	3

## 12.6. Anexo 6. Evaluación de higiene postural

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??		
Higiene postural				
Criterios		Evaluación		
Reconoce la importancia de una buena higiene postural en relación con la calidad de vida.		1	2	3
Es consciente de los problemas que pueden ocasionarse por malos hábitos posturales.		1	2	3
Conoce las recomendaciones básicas de posturas de pie, sentado y acostado para evitar problemas de salud.		1	2	3
Explica correctamente la importancia de no mantener una misma postura durante periodos prolongados de tiempo, alternando entre periodos de pie o movimiento.		1	2	3
Es consciente de la relevancia que tiene planificar los movimientos o gestos con antelación, evitando movimientos bruscos y que conlleven un mayor riesgo.		1	2	3

## 12.7. Anexo 7. Evaluación de dietas y cálculos

Nombre: G..... C..... T.....		Fecha: ??/??/??		
Dietas				
Criterios		Evaluación		
Conoce la importancia de llevar una dieta adecuada para no aumentar nuestro peso.		1	2	3
Distingue adecuadamente entre la energía consumida de una persona y la energía adquirida con su alimentación y hace una valoración rápida.		1	2	3
Es capaz de discernir los diferentes macronutrientes y vitaminas de los alimentos.		1	2	3
Resuelve de forma adecuada la cantidad de kcal que un sujeto debe de tomar diariamente según sus características y sus niveles de actividad.		1	2	3

## 12.8. Anexo 8. Competencias del grado

**A1** Comprender los beneficios del deporte como experiencia de ocio para ser capaz de incluir los indicadores fundamentales en la planificación y atender a los mismos en el desarrollo de la práctica de ocio, considerando el género, la edad y la discapacidad, y analizando con enfoque crítico las estrategias de discriminación positiva.

**A2** Comprender los procesos históricos de las actividades físico-deportivas y su influencia en la sociedad contemporánea, estudiando el caso de España y Galicia, y la presencia diferenciada de los hombres y de las mujeres.

**A3** Conocer y analizar la cultura deportiva y proponer los cambios necesarios, en la propia y en la de las personas con las que trabaja, desde la ética y el juego limpio, las diferencias de género y la visibilidad de los discapacitados.

**A4** Conocer y comprender las bases que aporta la educación física a la formación de las personas.

**A5** Fomentar la convivencia, estimulando y poniendo en valor la capacidad de constancia, esfuerzo y disciplina de los participantes en las actividades de educación física y deportiva.

**A6** Diseñar y ordenar estrategias y espacios de aprendizaje que respondan a la diversidad social (sexo, género, edad, discapacidad, culturas...) y al respeto de los derechos que conforman los valores que aporta la educación física y deportiva a la formación integral de los ciudadanos.

**A7** Promover y evaluar la formación de hábitos de actividad física y deporte a lo largo del ciclo vital, considerando que la edad, el género o la discapacidad son variables que necesitan de la intervención consciente para favorecer la igualdad de oportunidades.

**A8** Diseñar, desarrollar, y evaluar los procesos de enseñanza – aprendizaje, relativos a la actividad física y el deporte, con atención y tutorización según las características individuales y contextuales de las personas (género, edad, discapacidad, culturas, etc.).

**A9** Elaborar propuestas curriculares para las distintas etapas en el marco institucional de un centro educativo, desarrollando los elementos de la programación didáctica del área de E. Física, con arreglo a la legislación vigente y al proyecto educativo de centro.

**A10** Conocer los distintos niveles de la legislación educativa y aplicar los fundamentos básicos que promueve en cuanto a la Planificación y Programación Didáctica de la Educación Física en las etapas educativas.

**A11** Poseer el conjunto de habilidades o competencias docentes que faciliten el proceso de enseñanza-aprendizaje en el aula de educación física.

**A12** Evaluar y elaborar instrumentos de recogida de datos que atiendan a los aprendizajes del alumno, al proceso de enseñanza en sí y a la función del docente.

**A13** Identificar las principales tareas del profesor de educación física dentro y fuera del aula, resaltando las que hacen referencia a su labor tutorial, orientadora y departamental.



**A14** Diseñar, planificar, evaluar técnico-científicamente y desarrollar programas de ejercicios orientados a la prevención, la reeducación, la recuperación y readaptación funcional en los diferentes ámbitos de intervención: educativo, deportivo y de calidad de vida, considerando, cuando fuese necesario las diferencias por edad, género, o discapacidad.

**A15** Conocer, saber seleccionar y saber aplicar las técnicas de modificación de conducta que puede utilizar el profesional de Educación Física y Deportes en los diferentes ámbitos de su competencia laboral.

**A16** Diseñar, programar y desarrollar actividades esenciales de la motricidad humana: el juego, la danza y la expresión corporal, el ejercicio y las actividades en el medio natural, en el ámbito educativo, recreativo y de la actividad física y salud, promoviendo la igualdad de derechos y oportunidades y evitando la exclusión en función del género y la discapacidad.

**A17** Programar y desarrollar actividades físico-deportivas en el medio natural, en el contexto educativo y recreativo, favoreciendo la participación a la que todos tienen derecho y evitando la invisibilidad por razones de género o discapacidad.

**A18** Diseñar y aplicar métodos adecuados para el desarrollo y la evaluación técnico-científica de las habilidades motrices básicas en las diferentes etapas evolutivas del ser humano, considerando el género.

**A19** Planificar, desarrollar, controlar y evaluar técnica y científicamente el proceso de entrenamiento deportivo en sus distintos niveles y en las diferentes etapas de la vida deportiva, de equipos con miras a la competición, teniendo en cuenta las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en la actuación del entrenador y en los deportistas.

**A20** Diseñar, planificar y realizar funciones de animación para la utilización saludable del ocio.

**A21** Diseñar, planificar y realizar actividades físicas y deportivas en lugares o espacios que implican un riesgo intrínseco: en el medio acuático, en la nieve u otros del medio natural o con animales.

**A22** Comprender los fundamentos neurofisiológicos y neuropsicológicos subyacentes al control del movimiento y, en su caso, las diferencias por género. Ser capaz de realizar la aplicación avanzada del control motor en la actividad física y el deporte.

**A23** Evaluar técnica y científicamente la condición física y prescribir ejercicios físicos en los ámbitos de la salud, el deporte escolar, la recreación y el rendimiento deportivo, considerando las diferencias biológicas por edad y género.

**A24** Diseñar, planificar, evaluar técnica y científicamente y administrar programas de actividad física adaptada a personas y diferentes grupos de población con discapacidad, o que requieran atención especial.

**A25** Identificar y comprender los requisitos psicomotores y sociomotores de las habilidades deportivas, ejecutando básicamente las habilidades motrices específicas de un conjunto de deportes, considerando las diferencias por género.

**A26** Identificar y aplicar las peculiaridades didácticas de cada especialidad deportiva en la intención pedagógica de los diferentes ámbitos de intervención.

**A27** Aplicar los principios cinesiológicos, fisiológicos, biomecánicos, comportamentales y sociales en los contextos educativo, recreativo, de la actividad física y salud y del entrenamiento deportivo, reconociendo las diferencias biológicas entre hombres y mujeres y la influencia de la cultura de género en los hábitos de vida de los participantes.

**A28** Realizar e interpretar pruebas de valoración funcional en los ámbitos de la actividad física saludables y del rendimiento deportivo.

**A29** Identificar los riesgos para la salud que se derivan de la práctica de actividad física insuficiente e inadecuada en cualquier colectivo o grupo social.

**A30** Aplicar técnicas y protocolos que le permitan asistir como primer interviniente en caso de accidente o situación de emergencia, aplicando, si fuese necesario, los primeros auxilios.

**A31** Realizar el análisis funcional de la conducta en los contextos deportivos, educativos o de ejercicio físico para la salud, como paso previo a la intervención psicológica.

**A32** Dirigir y gestionar servicios, actividades, organizaciones, centros, instalaciones, programas y proyectos de actividad física y deportiva desde los principios de igualdad de oportunidades, supervisando y evaluando la calidad, las garantías de seguridad y salud de los usuarios, así como su satisfacción y los resultados sociales y económicos.

**A33** Seleccionar y saber utilizar el material y equipamiento deportivo adecuado para cada tipo de actividad físico-deportiva en el contexto educativo, deportivo, recreativo y de la actividad física y salud.

**A34** Realizar actos facultativos de elaboración de informes técnicos y peritajes, asesorar e inspeccionar sobre actividad deportiva, instalaciones y programas deportivos.

**A35** Conocer y saber aplicar el método científico en los diferentes ámbitos de la actividad física y el deporte, así como saber diseñar y ejecutar las técnicas de investigación precisas, y la elección y aplicación de los estadísticos adecuados.

**A36** Conocer y saber aplicar las nuevas tecnologías de la información y la imagen, tanto en las ciencias de la actividad física y del deporte, como en el ejercicio profesional.

**B1** Conocer y poseer la metodología y estrategia necesaria para el aprendizaje en las ciencias de la actividad física y del deporte.

**B2** Resolver problemas de forma eficaz y eficiente en el ámbito de las ciencias de la actividad física y del deporte.

**B3** Trabajar en los diferentes contextos de la actividad física y el deporte, de forma autónoma y con iniciativa, aplicando el pensamiento crítico, lógico y creativo.

**B4** Trabajar de forma colaboradora, desarrollando habilidades, de liderazgo, relación interpersonal y trabajo en equipo.

- B5** Comportarse con ética y responsabilidad social como ciudadano.
- B6** Dinamizar grupos en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
- B7** Gestionar la información.
- B8** Desarrollar hábitos de excelencia y calidad en los diferentes ámbitos del ejercicio profesional.
- B9** Comprender la literatura científica del ámbito de la actividad física y el deporte en lengua inglesa y en otras lenguas de presencia significativa en el ámbito científico.
- B10** Saber aplicar las tecnologías de la información y comunicación (TIC) al ámbito de las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.
- B11** Desarrollar competencias para la adaptación a nuevas situaciones y resolución de problemas, y para el aprendizaje autónomo.
- B12** Conocer los principios éticos necesarios para el correcto ejercicio profesional y actuar de acuerdo con ellos.
- B13** Conocer y aplicar metodologías de investigación que faciliten el análisis, la reflexión y cambio de su práctica profesional, posibilitando su formación permanente.
- B14** Comprender y aplicar la legislación vigente relativa al marco de las actividades físicas y deportivas en los distintos ámbitos: educación, deporte, gestión, ocio y salud.
- B15** Comprender y saber utilizar las importantes posibilidades que la educación física y el deporte tienen para generar hábitos sociales y valores democráticos (coeducación de géneros, respeto a la diversidad social y cultural, cooperación, competición respetuosa, compromiso con el entorno...).
- B16** Dominar habilidades de comunicación verbal y no verbal necesarias en el contexto de la actividad física y el deporte.
- B17** Promover y evaluar actividades de ampliación curricular, referentes a la creación de hábitos autónomos de actividad física y deporte.
- B18** Comprometerse e involucrarse socialmente con su profesión y en concreto, con la situación actual de la actividad física y el deporte en la educación formal; con la gestión del centro educativo; con sus compañeros (trabajo cooperativo) y con aquellos a los que educa.
- B19** Ejercer la profesión con responsabilidad, respeto y compromiso.
- B20** Conocer, reflexionar y adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y el trabajo en equipo a partir de las prácticas externas en alguno de los principales ámbitos de integración laboral, en relación a las competencias adquiridas en el grado que se verán reflejadas en el trabajo fin de grado.
- C1** Expresarse correctamente, tanto de forma oral como escrita, en las lenguas oficiales de la comunidad autónoma.

- C2** Dominar la expresión y la comprensión de forma oral y escrita de un idioma extranjero.
- C3** Utilizar las herramientas básicas de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) necesarias para el ejercicio de su profesión y para el aprendizaje a lo largo de su vida.
- C4** Desarrollarse para el ejercicio de una ciudadanía abierta, culta, crítica, comprometida, democrática y solidaria, capaz de analizar la realidad, diagnosticar problemas, formular e implantar soluciones basadas en el conocimiento y orientadas al bien común.
- C5** Entender la importancia de la cultura emprendedora y conocer los medios al alcance de las personas emprendedoras.
- C6** Valorar críticamente el conocimiento, la tecnología y la información disponible para resolver los problemas con los que deben enfrentarse.
- C7** Asumir como profesional y ciudadano la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida.
- C8** Valorar la importancia que tiene la investigación, la innovación y el desarrollo tecnológico en el avance socioeconómico y cultural de la sociedad.