

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Sabemos lo que comemos

#### Datos técnicos

**Autoría:** Antonio Conejo y Alfredo García

**Centro educativo:** CEP de Las Palmas de Gran Canaria y Gran Canaria Noroeste

**Tipo de Situación de Aprendizaje:** Tareas

**Estudio:** 4º Educación Secundaria Obligatoria (LOE)

**Materias:** Educación Física (EFI), Educación Plástica y Visual (EPV)

#### Identificación

**Justificación:** En el contexto de una sociedad consumista y sedentaria como la que se propicia desde las rutinas diarias y algunos medios de comunicación, tendemos a consumir alimentos que nos hacen un aporte calórico mayor del que realmente nuestro cuerpo necesita, al mismo tiempo que realizamos menor ejercicio físico del que realmente deberíamos.

Esta situación de aprendizaje tratará de despertar la conciencia del alumnado sobre cuáles son sus hábitos alimentarios en relación con la actividad física que desarrollan. El alumnado llevará un control y seguimiento de sus aportes energéticos y nutricionales, distinguiendo la diferencia de cómo varían los parámetros cuando se realiza ejercicio y cuando no. Se ayudarán de alguna APP como Salud y Bienestar y compartirán en google... Aparte se realizarán debates y coloquios sobre la influencia de los medios de comunicación y las modas sobre los hábitos alimenticios reflexionando y siendo críticos con las propuestas de alimentación de los medios de comunicación y analizando las consecuencias: anorexia, bulimia y estilos de vida. Como producto final, se elaborará un video relato o video musical sobre los aprendizajes adquiridos y se colgará en la web del Movimiento Actívate para que pueda ser votado.

Se tendrán en consideración los proyectos que incorpore el centro en su Proyecto Educativo relacionados con hábitos de salud y en especial los que pertenezcan a la Red de Escuelas Promotoras de Salud.

#### Fundamentación curricular

##### Criterios de evaluación para Educación Física

Código	Descripción
SEFI04C06	<p><b>Realizar actividades físico-motrices, reconociendo los principales aportes energéticos y nutricionales que una dieta equilibrada otorga a su adecuada realización y a la salud, mostrando actitudes de autoestima y crítica ante los estereotipos sociales que se asocian a estas prácticas desde distintos medios de comunicación.</b></p> <p>Con este criterio se trata de verificar si el alumnado es capaz de identificar durante la práctica de actividades físico-motrices qué principios inmediatos y su transformación energética están actuando durante la realización de las actividades, reconociendo en qué alimentos se encuentran éstos y cuáles han de estar presentes en una dieta equilibrada para lograr un buen funcionamiento de sus órganos y sistemas, alcanzar el éxito en la ejecución de sus tareas físico-motrices y proporcionar la energía suficiente para soportar el esfuerzo realizado. Asimismo, se trata de comprobar que el alumnado es capaz de adoptar posiciones críticas ante las imágenes que ofrecen los medios de comunicación sobre el cuerpo (vigorexia, anorexia, dopaje...) y el consumo, actuando consecuentemente frente a ellas, y aceptando con autoestima su realidad corporal.</p>

##### Criterios de evaluación para Educación Plástica y Visual

Código	Descripción
SEPV04C02	<p><b>Utilizar los recursos informáticos, las tecnologías de la información y la comunicación en el campo de la imagen fotográfica, el diseño gráfico, el dibujo asistido por ordenador y la edición videográfica.</b></p> <p>Con este criterio se propone verificar la capacidad del alumnado para utilizar diversidad de herramientas de la cultura actual relacionadas con las nuevas tecnologías de la</p>

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Sabemos lo que comemos

Código	Descripción
	información y comunicación y emplearlas en sus propias creaciones.
SEPV04C03	<b>Realizar proyectos plásticos que conlleven una colaboración y organización de forma cooperativa.</b> Se pretende mediante este criterio comprobar si el alumnado realiza de manera activa los proyectos participando de forma cooperativa, utilizando los recursos y las estrategias adquiridas y adecuadas al lenguaje visual.
SEPV04C06	<b>Distintuir y elaborar obras multimedia y producciones videográficas, utilizando las técnicas adecuadas al medio.</b> Con este criterio se pretende evaluar si el alumnado es capaz de reconocer los procesos, las técnicas y los materiales utilizados en los lenguajes específicos fotográficos, del cine y del vídeo (encuadres, punto de vista, trucajes, etc.).

#### Fundamentación metodológica/concreción

**Modelos de Enseñanza:** Sinéctico, Investigación Grupal, Enseñanza directiva, Enseñanza no directiva, Jurisprudencial

**Fundamentos metodológicos:** La metodología aplicada fomentará la investigación autónoma del alumnado, cediéndoles el protagonismo de su propio aprendizaje. Se emplearán estrategias de aprendizaje cooperativo. Siempre que se les agrupe se tratará de que los grupos base sean los mismos en las dos materias que intervienen en la S.A.

Una vez terminado el proceso de investigación deberán de concluir si existe un balance energético entre el ejercicio físico que realizan y el consumo de alimentos.

En determinados momentos se requerirá la intervención guiada del profesorado primando el principio de intervención mínima para la exploración de soluciones a los problemas, búsqueda de recursos u organización del trabajo.

#### Actividades de la situación de aprendizaje

[1]- Activándonos						
Se iniciará la situación de aprendizaje mostrando al alumnado el objetivo que se pretende alcanzar, así como la secuencia de actividades recogidas en la misma. Para activar y centrarnos en la tarea, se pondrán en marcha dos actividades en esta primera fase: proyección de dos vídeos y formación de grupos.						
a. Se mostrarán los vídeos del Concurso online del "Movimiento actívate, por una generación saludable"						
El vídeo de presentación de la campaña: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=sEVIw5-gQPw&amp;list=PL7F6D7365464E34E4">www.youtube.com/watch?v=sEVIw5-gQPw&amp;list=PL7F6D7365464E34E4</a>						
Un vídeo musical que podría tomarse como modelo del producto final a lograr: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=h7x79cs58Ds&amp;list=PL7F6D7365464E34E4&amp;index=2">www.youtube.com/watch?v=h7x79cs58Ds&amp;list=PL7F6D7365464E34E4&amp;index=2</a>						
El CONCURSO ON LINE, invita a las y los adolescentes a elaborar un vídeo musical o un video relato o una fotografía sobre la importancia de comer sano y de practicar actividad física y a colgarlo en la web del Movimiento Actívate para que pueda ser votado.						
b. El alumnado decidirá los agrupamientos, con un máximo por grupos de 5 alumnos y alumnas, en función de sus afinidades o preferencias personales.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Sabemos lo que comemos

[1]- Activándonos						
		- Grupos Heterogéneos - Gran Grupo	1	Videos de presentación del Movimiento Actívate: <a href="http://www.youtube.com/watch?v=h7x79cs58Ds&amp;list=PL7F6D7365464E34E4&amp;index=2">www.youtube.com/watch?v=h7x79cs58Ds&amp;list=PL7F6D7365464E34E4&amp;index=2</a> <a href="http://www.youtube.com/watch?v=SEV1w5-gQPw&amp;list=PL7F6D7365464E34E4">www.youtube.com/watch?v=SEV1w5-gQPw&amp;list=PL7F6D7365464E34E4</a>	Aula de informática.	
[2]- Nos informamos						
<p>Después de la primera actividad de activación, el profesor o profesora hará una breve introducción teórica sobre como calcular, donde obtener datos sobre el gasto energético necesidades energéticas y dará instrucciones al alumnado para la recopilación de un informe en forma de tabla con los datos obtenidos.</p> <p>El alumnado recopilará información a través de distintos medios, comunicación escrita, internet, sobre las necesidades energéticas cuando se está en reposo y cuando se realiza ejercicio físico. Obteniendo una tabla que relacione las actividades cotidianas y deportivas más comunes con el gasto energético. Tendrán que facilitarse los datos obtenidos y recogerlo posteriormente en una infografía (EPV).</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
		- Trabajo individual	2	Ordenadores con conexión a Internet, enciclopedias, revistas.	Aula informática y gimnasio.	El informe sobre necesidades energéticas que se genera no será evaluado. Servirá como recurso documental.
[3]- Infografía.						
<p>En base a los datos obtenidos sobre la información que relaciona gasto energético con actividad física, elaborarán una infografía que recoja los resultados de una forma gráfica y visual. Trabajarán teniendo en cuenta los principios básicos del diseño y podrán hacer una primera propuesta al profesorado que se encargará de hacer propuestas de mejora.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEPV04C06	- Infografía	- Trabajo individual	2	<a href="http://piktochart.com/">http://piktochart.com/</a> <a href="http://www.easel.ly/">http://www.easel.ly/</a>	Aula de Informática.	Una vez elaboradas, se incorporarán las infografías al blog de aula.
[4]- Gastamos energía.						
<p>El objetivo de esta actividad es que el alumnado tome conciencia de la relación entre la actividad física y el gasto calórico.</p> <p>a. Se pesarán al iniciar la clase y registrarán su peso.</p> <p>b. Tras realizar un calentamiento, realizarán carrera continua de 25 minutos. Después de recuperarse y realizar una vuelta a la calma, se volverán a pesar. Comprobarán si se modificó el peso y calcularán el gasto calórico durante esos 25 minutos. Podrán usar como herramienta para recogida de datos alguna de las APP para móvil tales como la indicadas en los recursos.</p>						

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Sabemos lo que comemos

[4]- Gastamos energía.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Hoja de registro.	- Trabajo individual - Gran Grupo	2	Báscula. <b>APPs para control de ingestión de calorías y consumo energético.</b> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.myfitnesspal.android</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fatsecret.android</a> <a href="https://play.google.com/store/apps/details?id=com.corusen.accupedo.te&amp;hl=es">https://play.google.com/store/apps/details?id=com.corusen.accupedo.te&amp;hl=es</a>	Gimnasio y cancha deportiva.	Se podrá usar una hoja de registro que elaborará el propio alumnado.
[5]- Debatimos						
<p><b>a.</b>Tras la visualización de campañas publicitarias sobre tipos de alimentación, estéticas y modas, se realizará un debate en grupos de 4 sobre la influencia negativa o positiva de las mismas.</p> <p><b>b.</b>Utilizaremos la dinámica 1-2-4.Reflexionan individualmente, luego por parejas y por último hacen conclusiones en grupo de 4 y se realizará una puesta en común. La reflexión sobre la que trabajarán es la influencia de los medios de comunicación sobre el cuerpo y el consumo.</p>						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEFI04C06	- Puesta en común	- Grupos Heterogéneos	1	Ordenador con conexión a Internet, proyector y salida de audio. Plantilla 1-2-4 (una por alumno/a) V í d e o <a href="http://youtu.be/ynrdVFjJVcE">http://youtu.be/ynrdVFjJVcE</a>	Aula o gimnasio	
[6]- Analizamos cómo quieren que comamos, bebamos y nos movamos.						
<p>El objetivo de esta actividad es recabar modelos de carteles, vídeos u otro tipo de objetos multimedia que ayuden a concienciarnos sobre las ventajas de llevar una alimentación equilibrada y hacer ejercicio físico.</p> <p>Se propondrá al alumnado que investigue sobre campañas publicitarias que inciten al consumo de productos o servicios que no sean del todo saludables, por ejemplo el consumo de bebidas azucaradas, alcohólicas, comida rápida, así como campañas que inviten a la alimentación saludable y a la práctica de actividad física.</p> <p>Se aportará un informe que formará parte de portfolio del blog de aula. Este informe incluirá además de evidencias gráficas, los siguientes apartados: mensaje principal de la campaña, aspectos gráficos y visuales destacables, técnicas empleadas, población a la que va destinada, otros aspectos que crean interesantes recoger.</p> <p>Una vez analizado el anuncio, deberá proponer una campaña alternativa que fomente hábitos de vida saludable. Para ello diseñarán una primera propuesta para la realización de un vídeo</p>						

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Sabemos lo que comemos

[6]- Analizamos cómo quieren que comamos, bebamos y nos movamos.						
publicitario en el que se fomente la necesidad de establecer un equilibrio entre el consumo calórico y el ejercicio físico.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Informe análisis de campañas - Propuesta de campaña	- Grupos Heterogéneos	3	Referencias de algunas campañas publicitarias como ejemplo. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iGn3Cp3v_eY">https://www.youtube.com/watch?v=iGn3Cp3v_eY</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=wBChXbUionc">https://www.youtube.com/watch?v=wBChXbUionc</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=u5-zDauxSow">https://www.youtube.com/watch?v=u5-zDauxSow</a>	Aula de informática	
[7]- Representando la realidad						
Elaboración de gráficas y maquetas para representar actividades deportivas y aportes energéticos de los alimentos. Las propuestas podrán pasar por representar a modo de posters o infografías. La idea es representar de forma gráfica las aportaciones calóricas de los alimentos y el consumo energético de las actividades físicas cotidianas y deportivas.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
- SEPV04C03	- Maqueta o cartel	- Grupos Heterogéneos	3	Témperas, pinceles, lápices, cartulinas, plastilina, pasta de modelar, papel, cartón. <a href="http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-gasto-calorico/">http://www.dietas.net/tablas-y-calculadoras/calculo-del-gasto-calorico/</a>	Aula de Plástica	
[8]- Grabamos lo que comemos y como nos movemos.						
Como tarea final, trabajaremos en la elaboración de una propuesta audiovisual que sirva de campaña publicitaria para concienciar de la necesidad de establecer el equilibrio entre el aporte calórico de nuestra dieta y el ejercicio físico. Ésta quedará grabada en soporte de vídeo y podrá ser una canción, un anuncio, una historia teatralizada u otra que el alumnado quiera aportar, siempre que cumpla con el mensaje. Una vez elaborada quedará recogida en el blog del aula.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

### Sabemos lo que comemos

[8]- Grabamos lo que comemos y como nos movemos.						
- SEPV04C06 - SEFI04C06 - SEPV04C02	- Vídeo	- Grupos Heterogéneos	5	Cámara, móvil o tablet, Software de edición de vídeo, software de edición de rótulos y gráficos. Software de edición de vídeo: Windows Movie Maker (Windows) OpenShot (GNU/Linux) Pivivi (GNU/Linux) Avidemux (GNU/Linux)	Aula de Informática, espacios exteriores del centro, otros espacios.	Dado que esta actividad dará como resultado el producto final, se desarrollará principalmente en las sesiones de Educación Plástica y Visual, será calificado en ambas áreas.
[9]- Mostramos el vídeo.						
- Los grupos mostrarán los vídeos realizados. Para darle difusión al trabajo realizado, se podrá exhibir los trabajos finales con ocasión de una jornada cultural o algún evento dentro del plan de actividades complementarias del centro. También servirá para solicitar la votación del mayor número de personas posibles y haya más posibilidades de aspirar a los premios del concurso.						
Criterios Ev.	Productos/Inst.Ev.	Agrupamiento	Sesiones	Recursos	Espacios/context.	Observaciones.
	- Exposición de trabajos	- Grupos Heterogéneos	1	Ordenador con proyector y acceso a Internet.	Sala de proyección	Esta actividad no será evaluable.

#### Referencias, Observaciones, Propuestas

**Referencias:** Movimiento Actívate <http://www.movimientoactivate.es/>  
 Nutrineira <http://www.nutrineira.com/2012/08/el-balance-energetico.html>  
 Infografías con easel.ly <https://www.youtube.com/watch?v=E1u7Eh2kuv0>  
 Principios básicos del diseño. <https://prezi.com/skx6ebt7q5ml/principios-y-reglas-basicos-del-diseno-grafico/>  
 Pasos para la producción de un cortometraje <http://es.slideshare.net/alperalta43/pasos-para-la-produccion-y-realizacion-de-un-cortometraje>  
 Manual de OpenShot <http://www.openshotusers.com/help/1.3/es/>  
 Manual de Windows Movie maker [http://mosaic.uoc.edu/wp-content/uploads/Manual\\_Basico\\_de\\_Windows\\_Movie\\_Maker.pdf](http://mosaic.uoc.edu/wp-content/uploads/Manual_Basico_de_Windows_Movie_Maker.pdf)

#### Observaciones:

#### Propuestas: