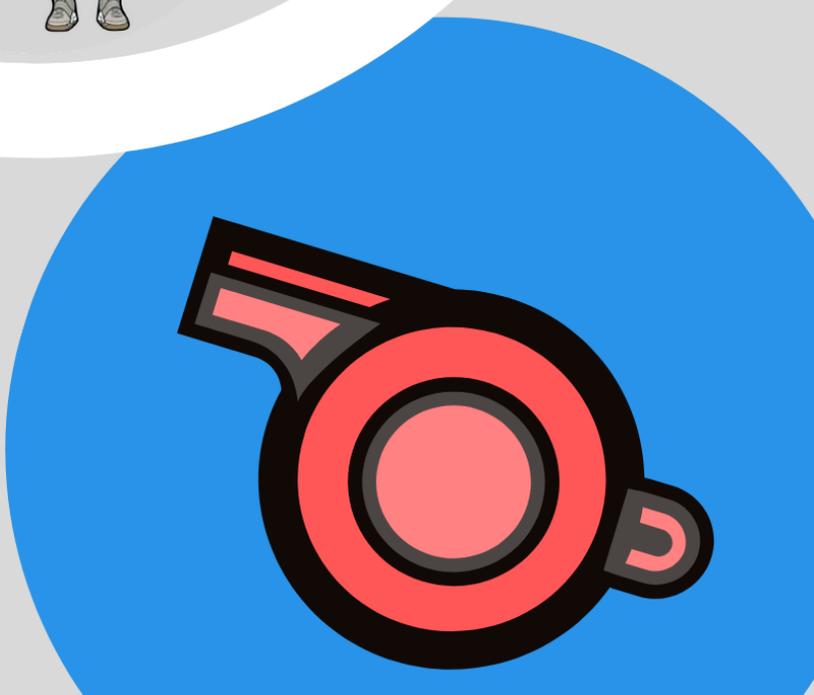




MÉTODO
#EDUFIS



ÍNDICE ANEXOS:

1. ¿Qué es el Educación Física?
2. ¿Qué es el “MÉTODO #EDUFIS”?
3. ¿Qué líneas de actuación vamos a seguir?
 - 3.1. Cooperación
 - 3.2. Gestión emocional
 - 3.3. Promoción de la actividad física y la salud
 - 3.4. Meta final
4. Normativa
5. Ruleta #EDUFIS
6. Zona de Recuperación
7. Decálogo
8. Consejos
9. Beneficios
10. Mitos
11. Valores
12. Frases
13. Sedentarismo
14. Obesidad
15. Recomendaciones
16. Desayuno
17. Pausas
18. Postura
19. Móvil
20. Tareas
21. Tarea transversal trimestral
22. Proyecto Campeonato Deportivo “JUGGER”



1. ¿Qué es la Educación Física?

Como punto de partida, para dar respuesta a esta pregunta vamos a citar textualmente la introducción a la asignatura recogida en el Decreto 87/2015, de 5 de junio, del Consell, por el que establece el currículo y desarrolla la ordenación general de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato en la Comunitat Valenciana, que dice textualmente:

“La Educación Física, a través del desarrollo de la competencia motriz, establece la integración de los conceptos, procedimientos y actitudes vinculados al cuerpo, al movimiento y su relación con el entorno. El enfoque de esta materia, no sólo debe contribuir al desarrollo motriz, sino también a la adquisición de todas aquellas conductas que mejoren la salud y con ello el bienestar físico, psíquico y emocional del alumnado como personas integrantes de una sociedad de bienestar. De este modo, la Educación Física aporta solución a uno de los principales problemas de salud de la sociedad actual, caracterizada por un alto porcentaje de hábitos sedentarios y desequilibrios alimenticios”.

Aunque no podemos olvidar que tradicionalmente a todo el ejercicio físico en general se le llamaba gimnasia y, muy especialmente, a nuestra asignatura de EF a la que desgraciadamente todavía está ligada. Por lo tanto, no debemos confundir EDUCACIÓN FÍSICA con GIMNASIA:

- **GIMNASIA:** la entendemos como deporte individual (como el atletismo) o colectivo (como el fútbol) con unos movimientos determinados y un reglamento diferente al del resto de las disciplinas deportivas cuyo fin es competitivo. Se divide en 2 disciplinas:
 - Gimnasia deportiva
 - Gimnasia rítmica
- **EDUCACIÓN FÍSICA:** la entendemos como una asignatura específica cuyo fin es educar y formar a la persona a través del movimiento, utilizando contenidos relacionados con:
 1. Condición física y salud
 2. Juegos y deportes
 3. Actividades en el medio natural
 4. Expresión corporal y comunicación
 5. Elementos transversales



"La educación es mucho más que Educación Física, pero es muy poco sin ella.-Hammeleck".



2. ¿Qué es el “MÉTODO #EDUFIS”?

Hola a tod@s y BIENVENID@S a vuestro CUADERNO DEL ALUMNADO de Educación Física. Lo primero de todo quería daros las GRACIAS por tener el interés suficiente para leer este cuaderno, creado exclusivamente con el fin de mejorar el proceso de ENSEÑANZA-APRENDIZAJE y la COMUNICACIÓN entre profesor-alumn@s.

Pero os estaréis preguntado, ¿qué es esto del MÉTODO #EDUFIS? Pues muy sencillo, es mi forma de trabajar, mi estilo, mi visión, mi idea, etc. Es decir, mi concepto de la EDUCACIÓN y la manera que tengo de aplicarla en mis clases de EDUCACIÓN FÍSICA, donde compartiremos nuestros CONOCIMIENTOS tanto teóricos como prácticos, enseñaremos nuestros VALORES, mejoraremos COMPETENCIAS, tendremos ACTITUDES de esfuerzo, autoexigencia, colaboración, cooperación, tolerancia y respeto, mostraremos y gestionaremos nuestras EMOCIONES y, sobre todo, aprenderemos TOD@S de TOD@S. Porque somos COMPAÑEROS DE EQUIPO y este PARTIDO no podemos ganarlo solos.

No obstante, el principal objetivo de este CUADERNO, no es otro, que el de fomentar la práctica de actividad física y el deporte, y la creación de estilos de vida saludables a través de la asignatura de Educación Física. Y, para ello, junto a los contenidos ya programados dentro de nuestras UNIDADES DIDÁCTICAS INTEGRADAS y bajo un enfoque transversal, llevaremos a cabo **3 LÍNEAS DE ACTUACIÓN** (*detalladas en el apartado 3*) a lo largo del curso que nos ayudarán a convertirnos en personas menos SEDENTARIAS y más SALUDABLES.



"El movimiento es una medicina para crear el cambio físico, emocional y mental.-Carol Welch"



3. ¿Qué líneas de actuación vamos a seguir?

Por encima de todo, debemos entender que para poder transferir lo que aprendemos desde la asignatura de Educación Física a nuestras vidas, es crucial que trabajemos desde un enfoque competencial. Pero, ¿qué quiere decir esto? Pues, básicamente, según nuestra actual **Ley 2/2006**, de 3 de mayo, de Educación (LOE) modificada por la **Ley 8/2013**, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) y la **Orden ECD 65/2015**, de 21 de enero, por la que se describen la relación entre competencias, contenidos y criterios de evaluación, consiste en adquirir las competencias que nos van a permitir un mejor desarrollo personal, social y profesional, acorde a las demandas de la sociedad.

Ahora bien, ¿qué entendemos por competencias? Siguiendo el Informe Deseco (2003) "son una combinación de habilidades prácticas, conocimientos, motivación, valores éticos, actitudes, emociones, y otros componentes sociales y de comportamiento que se movilizan conjuntamente para lograr una acción eficaz". En resumen, si trabajamos de manera competencial, podremos adquirir aquellas competencias que son indispensables para vivir en sociedad y nos convertiremos en personas 100% íntegras.

Pero ¿qué relevancia tiene la Educación Física? Según la OMS, menos de la mitad de los jóvenes realiza 1h diaria de actividad física, por lo que citando el **art. 6 del Real Decreto 1105/2014** que dice: "Las Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico durante la jornada escolar", entendemos que la Educación Física ofrece remedio a un gran dilema de salud que sufre la sociedad actual, caracterizada por poseer un alto % de trastornos alimentarios y hábitos sedentarios.

No obstante ¿qué líneas de actuación debemos seguir? Principalmente, siguiendo los nuevos descubrimientos aportados por la neurociencia recogidos en las obras de Irene Pellicer (2018), la orientación de esta disciplina cooperará en la consecución de todas las conductas que mejoren la **salud integral**, es decir, el bienestar físico, mental, emocional, interior y social del alumnado como componentes de una sociedad de bienestar. De este modo, forjaremos los pilares que sustentan una enseñanza de calidad (recogidos por la UNESCO dentro de su Marco de Acción Educativa para 2030) que son **la promoción para la salud y la igualdad a través de la actividad física**.

Por este motivo, con la finalidad de que todos nosotros aprendamos de y para la vida, y adquiramos el mantenimiento de nuestro propio bienestar a nivel integral como un hábito de y para nuestra vida, seguiremos **3 líneas de actuación transversales durante todo el curso**:

- **Cooperación**
- **Gestión emocional**
- **Promoción de actividad física y salud**

Dicho esto, con el fin de cumplir con lo descrito, cada uno de vosotros debe firmar y entregar al profesor al inicio de curso, un **CONTRATO DIDÁCTICO INDIVIDUAL Y COLECTIVO** de Educación Física donde se recogen todos los compromisos que debéis aceptar para aprobar esta asignatura.



CONTRATO DIDÁCTICO INDIVIDUAL DE EDUCACIÓN FÍSICA	
Nombre del alumno/a:	Nombre del profesor:
Fecha de inicio y fin de contrato:	Curso:
COMPROMISOS	
<p>PARA EL ALUMNADO: Declaro estar informado por parte del profesor sobre el sistema de evaluación que utilizaremos este curso, estar de acuerdo con el presente contrato y cumplirlo para poder aprobar la asignatura. No obstante, en base a los siguientes apartados me comprometo a: (entregar en un plazo máx. de 2 semanas desde el inicio del curso)</p> <p>AUTORIZACIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> Fichas Médica + Derechos de imagen + Salidas escolares <p>ACTITUD</p> <ul style="list-style-type: none"> Mostrar siempre una actitud de respeto, superación, esfuerzo, autoexigencia y cooperación con toda la clase. <p>ASISTENCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcanzar un mínimo del 70% para aprobar cada evaluación y el curso. Participar de manera obligatoria, en Educación Física no hay exención. Compensar faltas de asistencia realizando la tarea de “sesión alternativa” o “investiga tu lesión”. Entregar las justificaciones el mismo día de clase o al día siguiente y firmadas. 1 retraso = llegar 10’ tarde a clase sin justificación. 5 retrasos = 1 falta de asistencia. 1 tarjeta amarilla = 5’ sin participar y realizar un ejercicio de la “RULETA”. 3 tarjetas amarillas = 1 tarjeta roja = expulsión a dirección + parte de incidentes. <p>HÁBITOS SALUDABLES</p> <ul style="list-style-type: none"> Traer bolsa de aseo para cambiarme los últimos 5’ de clase. No ensuciar el vestuario y permanecer el tiempo necesario para el aseo. No gritar ni malgastar el agua. Traer un almuerzo saludable para alimentarme correctamente antes o después de las sesiones. <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> Respetar a los grupos cooperativos encargados del material. No utilizar material sin la autorización del profesor. Si generamos algún desperfecto al mismo, lo pagamos o lo reponemos. <p>TAREAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Realizar las TAREAS FINALES al final de cada UDD y la TAREA TRANSVERSAL al final de cada TRIMESTRE. Seguir los criterios establecidos para su realización. Si no se realiza significará el suspenso de la misma y si no se entrega en la fecha indicada se calificará con una puntuación máxima del 50%. Preguntar cualquier duda al profesor antes de su entrega o realización. <p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Superar cada evaluación obteniendo un 5 (como mínimo) y 10 (como máximo), pudiendo suspender alguna evaluación pero aprobar el curso siempre y cuando la media de las 3 evaluaciones esté aprobada. <p>CONTROL DE CONTINGENCIAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Llevar ropa y calzado deportivo. Retirar de la pista cualquier objeto que pueda ser peligroso o cubrirlo. No realizar una actividad diferente a la que el profesor indique. No utilizar móvil, pulseras, anillos, pendientes, mascar chicles, llevar monedas o llaves en los bolsillos, comer, etc. <p>DINÁMICA DE LA SESIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Estar siempre a tiempo en el patio o el gimnasio antes de empezar la clase. Levantar la mano para preguntar cualquier cosa que necesite al profesor. Realizar el calentamiento estructuradamente para evitar lesiones (1º activación – 2º mov. articular – 3º estiramientos) Realizar los ejercicios de forma segura y con la técnica y ayudas correctas. Realizar una vuelta a la calma siempre mediante estiramientos o técnicas de relajación 	
<p>PARA EL PROFESOR</p> <p>Declaro haber informado al alumnado sobre el sistema de evaluación que utilizaremos este curso, estar de acuerdo con el presente contrato didáctico y cumplirlo para ayudarle a superar la asignatura. No obstante, me comprometo a:</p> <p>FORMACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Ayudar al alumnado a adquirir las competencias clave esenciales para la vida. Establecer secuencias de formación: fijar objetivos, proponer ayudas, respetar los diferentes ritmos de aprendizaje, establecer plazos y comprobar los aprendizajes adquiridos. <p>EVALUACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Evaluar al inicio, durante y al final de cada Unidad Didáctica Integrada (UDI), en base a los criterios de evaluación (CE) del Decreto 87/2015 de la CV. Diseñar indicadores de logro u objetivos de unidad a partir de los (CE) Elaborar instrumentos de evaluación para calificar los criterios de evaluación. <p>NEGOCIACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Respetar las horas de entrada y salida de las clases. No hacer diferencias entre alumn@s y entre grupos. Pactar un clima de confianza para motivar al alumnado y favorecer el diálogo Hacer balances y negociar el contrato si es necesario. 	
Firma del alumno/a	Firma de profesor



CONTRATO DIDÁCTICO GRUPAL DE EDUCACIÓN FÍSICA

Nombre del alumno/a:	Nombre del profesor:
Fecha de inicio y fin de contrato:	Curso y grupo:

COMPROMISOS
¿Por qué?

Porque hay que cumplir con los objetivos de este curso. Por este motivo, me comprometo a:

- Aprender a escuchar al profesor y a los compañeros.
- Aprender a defender con argumentos las propias ideas frente al grupo.
- Aprender a compartir y aprovechar las habilidades y conocimientos que puede aportar cada miembro del grupo.
- Percibir la satisfacción que reporta el hecho de resolver problemas a partir de la colaboración entre los miembros del grupo.
- Saber pedir ayuda o ayudar, cuando así se requiera, al realizar un tarea.
- Aprender a organizar el tiempo y el trabajo, cuando éste sea en grupo.
- Aprender a trabajar de manera parecida a los científicos: analizando, cuestionando, experimentando, comprobando, revisando, diseñando, planificando, elaborando, etc.

¿Para qué?

Para poder trabajar en grupo de manera eficaz. Por este motivo, me comprometo a:

- Saber respetar las opiniones de los demás.
- Ayudar a cualquiera de los integrantes del grupo si le cuesta comprender algún aspecto que esté relacionado con la tarea o con cualquier otra cosa.
- No ponerse nervioso ni levantar la voz si alguna cosa sale mal.
- A fin de conseguir que todos los miembros del grupo participen, debe repartirse el trabajo.
- Hacer las cosas de manera ordenada.
- Las discusiones con los integrantes del equipo deben hacerse de manera tranquila, sin alterarse, respetando las opiniones de todos y el turno de palabra.
- Cuando el profesor deba hablar con alguien de fuera de la clase, bajar un poco la voz.
- Organizar bien el trabajo, los materiales y el tiempo.

¿Qué?

Trabajar a través de grupos cooperativos durante todo el curso realizando:

- **TAREA CALENTAMIENTO:** donde cada grupo calienta de manera independiente teniendo como máximo 10' desde el inicio de la sesión, al igual que la vuelta a la calma. Cada sesión el coordinador entregará una hoja por escrito al profesor con el calentamiento realizado y el objetivo de la sesión.
- **TAREA TRANSVERSAL:** donde cada grupo elabora REVISTA DEPORTIVA compuesta por 2 partes:
Por un lado, se debe elaborar una infografía-resumen de las UNIDADES DIDÁCTICAS vistas a lo largo del trimestre.
 - La infografía debe contener la siguiente información:
 - Trimestre - nombre alumnos – (número, título, objetivo unidades)
 - Calentamiento específico + 1 actividad de la parte principal de la unidad + dibujos o imágenes ilustrativas

Por otro lado, se debe escribir un artículo por trimestre basada en 3 temáticas:

- 1º T (hábitos saludables) 2º T (crítica social) 3º T (entrevistas deportivas)

Una vez realizada la infografía y el artículo, se ha de crear un video explicando ambos que no supere los 5 min. de duración, donde cada componente tendrá 1 min. de intervención.

Tras realizar el video-exposición, se subirá ALUES junto con la infografía y el artículo para su corrección.

¿Cómo?

Cumpliendo con los roles cooperativos, tales como:

- **Coordinador:** IMPORTANTE: ha de realizar el calentamiento y conocer el objetivo de la sesión. Para ello, se le entregará una ficha con el título de las sesiones de cada UD y el objetivo de las mismas.
- **Supervisor:** ha de dirigir y animar al equipo, corregir ejercicios y garantizar que todos participan, se respetan...
- **Responsable de mantenimiento:** ha de sacar y recoger el material utilizado para el calentamiento
- **Relaciones públicas:** ha de comunicarse con profesor y otros grupos de alumnos e informar de todo
- **Evaluador:** ha de coevaluar a su grupo rellenando la hoja de coevaluación al final de cada Unidad Didáctica y tomar apuntes de los contenidos trabajados en cada una de las sesiones.
- Cada rol va asociado a un brazalete con su color correspondiente. Cada equipo va asociado a una pulsera y todos los componentes de un mismo equipo tienen la pulsera del mismo color. Cada semana se cambia de rol.

Firma del alumno/a	Observaciones:
---------------------------	-----------------------



3.1. Cooperación.



Citando la fabulosa obra de Carlos Velázquez (2010) llamada "*Aprendizaje Cooperativo en Educación Física. Fundamentos y aplicaciones prácticas*", pasamos a detallar nuestra **1º línea de actuación, la cooperación**. e este modo, debemos definir el **aprendizaje cooperativo** (en adelante **AC**) como "una metodología educativa que se basa en el trabajo en pequeños grupos, generalmente heterogéneos, donde los alumnos trabajan juntos para mejorar su propio aprendizaje y también el de los demás miembros de su equipo.

Se pretende así que cada alumno se convierta en referente de aprendizaje de sus compañeros y viceversa, tomando como base las numerosas investigaciones que demuestran que el intercambio de información entre alumnos con diferentes niveles de conocimiento no sólo mejora las habilidades sociales y comunicativas del alumnado, sino que promueve un verdadero **aprendizaje significativo**, aumenta su motivación hacia las tareas escolares y facilita su inclusión en el grupo clase. No obstante, podemos destacar los siguientes **componentes esenciales del AC**:

- Interdependencia positiva: de objetivos, de recursos, de recompensa, de roles, de identidad o respecto al contrario.
- Interacción promotora (cara a cara)
- Responsabilidad personal e individual
- Habilidades interpersonales y de grupo
- Procesamiento grupal o autoevaluación

Pero, **¿qué pretendemos con el AC?** Básicamente, que los alumnos sean capaces de:

- Lograr un conjunto de objetivos de aprendizaje específicos de un área determinada.
- Tener a sus compañer@s como referentes de su aprendizaje y, a su vez, servir de referentes del aprendizaje de sus compañer@s.
- Ayudarse mutuamente para buscar múltiples soluciones a los problemas que se les plantean desde diferentes enfoques y planteamientos.
- Ser capaces de trabajar en grupo, distribuyendo tareas, roles y responsabilidades.
- Desarrollar habilidades sociales y regular sus conflictos de forma constructiva.
- Desarrollar aspectos afectivos hacia sus compañer@s, actitudes democráticas y motivación hacia el aprendizaje.



Para conseguir estos beneficios, podemos aplicar diferentes **estructuras de aprendizaje cooperativo** a lo largo del curso, tales como:

- Jigsaw o puzzle de Aronson
- Enseñanza recíproca
- Juego cooperativo o Co-op Play
- Piensa, comparte y actúa
- Yo hago, nosotros hacemos
- Descubrimiento compartido
- Enfoque inventivo de juegos

Ahora bien, **¿cómo podemos formar grupos cooperativos eficaces?** Principalmente, tendremos que favorecer un clima social positivo en clase, utilizar el juego cooperativo por encima del competitivo y hacer una buena gestión del tamaño, distribución y duración de los grupos. Además, una vez tengamos claro que queremos aplicar el **AC** en nuestra clase, el profesor deberá:

- Elaborar materiales escritos con la información básica, pero suficiente.
- Controlar la efectividad de los grupos para generar que sean más eficientes.
- Anotar comportamientos para socializarlos en la evaluación final de la sesión.
- Utilizar propuestas de resolución cooperativas de problemas con el siguiente formato: piensa y presenta tus ideas, escucha las de tus compañer@s, pídeles que expongan sus ideas, argumenta tus ideas y acepta las ideas de los demás.
- Gestionar el tiempo mediante preguntas estratégicas.
- Incentivar al grupo al consenso en caso de recurrir a votación.
- Evitar perspectiva del ""YO+, TÚ-" mediante dinámica de "me he sentido...cuando..." o "pedir que se diga algo + después de algo -".
- Evaluar los logros alcanzados por los grupos, académicos y sociales.
- Intervenir únicamente cuando el grupo: no está centrado en la tarea, no ha entendido la tarea o vive un conflicto interpersonal.

En definitiva, la gran mayoría de investigaciones, destacan la superioridad de las metodologías cooperativas sobre las basadas en la competición o el trabajo individual.. De este modo, desterramos los **dos mitos más extendidos entre los docentes**, que son:

- *Pensar que debemos educar competitivamente para promover personas adaptadas a nuestra sociedad competitiva.*
- *Creer que el trabajo en grupo sólo beneficia a los estudiantes con menor rendimiento.*

Pues bien, atendiendo a todo lo que venimos afirmando, vamos a formar **GRUPOS COOPERATIVOS DE TRABAJO** desde el inicio del curso que se mantendrán hasta el final de cada Unidad Didáctica Integrada (UDI) o de cada evaluación y podrán modificarse según el criterio del profesor o extenderse hasta el final del curso. No obstante, diferenciaremos los grupos por colores y se entregará a cada miembro del grupo una **PULSERA** de su color. A su vez, dentro de cada grupo se asignarán diferentes **ROLES** asociados a **BRAZALETES** de colores y que irán rotando cada semana con el fin de que todos los integrantes del equipo pasen por todos los roles.



A continuación, se adjunta todos los documentos para su puesta en práctica:



ROLES COOPERATIVOS



¿TIENES LO QUE HACE FALTA PARA FORMAR PARTE DE ESTE EQUIPO?

ELIGE UN ROL = UN COLOR = UN BRAZALETE = UNA SEMANA REALIZÁNDOLO Y... CÁMBIALO



COORDINADOR:

se ocupa de entregar los brazaletes, de dirigir las actividades del equipo garantizando la participación y de realizar el calentamiento y la vuelta a la calma.



SUPERVISOR:

se ocupa de dirigir y animar al equipo, de corregir ejercicios y garantizar que todos "hacen lo que tienen que hacer", es decir, todos hacen el calentamiento, todos se asean, todos se respetan, todos participan...



RELACIONES PÚBLICAS:

se ocupa de comunicarse con el profesor y con los otros grupos e informar de todo aquello que sucede dentro-fuera del grupo.



EVALUADOR:

se ocupa de comprobar que todos sus compañer@s están desempeñando correctamente sus roles y evaluarlos al final de la sesión. Debe rellenar la COEVALUACIÓN al final de clase.



RESPONSABLE DE MANTENIMIENTO:

se ocupa de organizar y supervisar la recogida y devolución del material al almacén.



CONTRATO DE TRABAJO COOPERATIVO

Estimadas alumnos/as,

Soy **José Bañón Ortuño**, vuestro profesor de Educación Física durante este curso. Me gustaría informaros que, aprovechando las ventajas que tiene el **TRABAJO EN EQUIPO** y utilizando una metodología de **APRENDIZAJE COOPERATIVO** vamos a configurar **grupos de trabajo** durante esta UDI. Si todo va bien, los grupos se mantendrán durante toda la UDI e incluso podrán extenderse hasta final de Evaluación o Curso. De lo contrario, estaremos las medidas que consideremos necesarias para ‘compensar’ cada uno de los grupos con el fin de mejorarlos. Por ello, el objetivo no es otro que el de mejorar como personas, compañeros, amigos, grupo, equipo... aprovechando todas los beneficios que nos puede aportar la asignatura de **EDUCACIÓN FÍSICA**.

Dicho esto, me gustaría recalcar que la **AYUDA** es un componente esencial en una sociedad donde cada vez va primando más el individualismo y el enfrentamiento frente a lo colectivo y la colaboración. No obstante, si pretendemos formarnos como personas que convivan en sociedad (y no solo sobrevivan), se hace indispensable la **COOPERACIÓN** entre todos/as y cada uno de nosotros/as, adquiriendo valores esenciales como la empatía o solidaridad.

Por lo tanto, para poder configurar los grupos, debéis rellenar la siguiente hoja donde aparezcan (NOMBRE + APELLIDOS) de todos los integrantes del **GRUPO DE TRABAJO**.

No lo olvides.... SIENTE, PIENSA, COMPARTE Y ACTÚA

Yo, (poner nombre y apellidos).....

me comprometo a TRABAJAR EN EQUIPO durante y respetar a tod@s mis compañer@s, profesor y materiales que utilicemos a lo largo del curso.

Firma

Para cualquier duda o consulta, ponerse en contacto con:

e-Mail: jbo88pef@gmail.com





NOTA: Elige una pulsera y escribe tu nombre, curso y firma en el grupo del color correspondiente a tu pulsera. Una vez tengáis a todos los miembros del grupo, debéis decidir un NOMBRE DE GRUPO relacionado con una fruta o verdura del color de vuestro grupo.

GRUPO 1		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		

GRUPO 2		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		

GRUPO 3		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		



GRUPO 4		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		

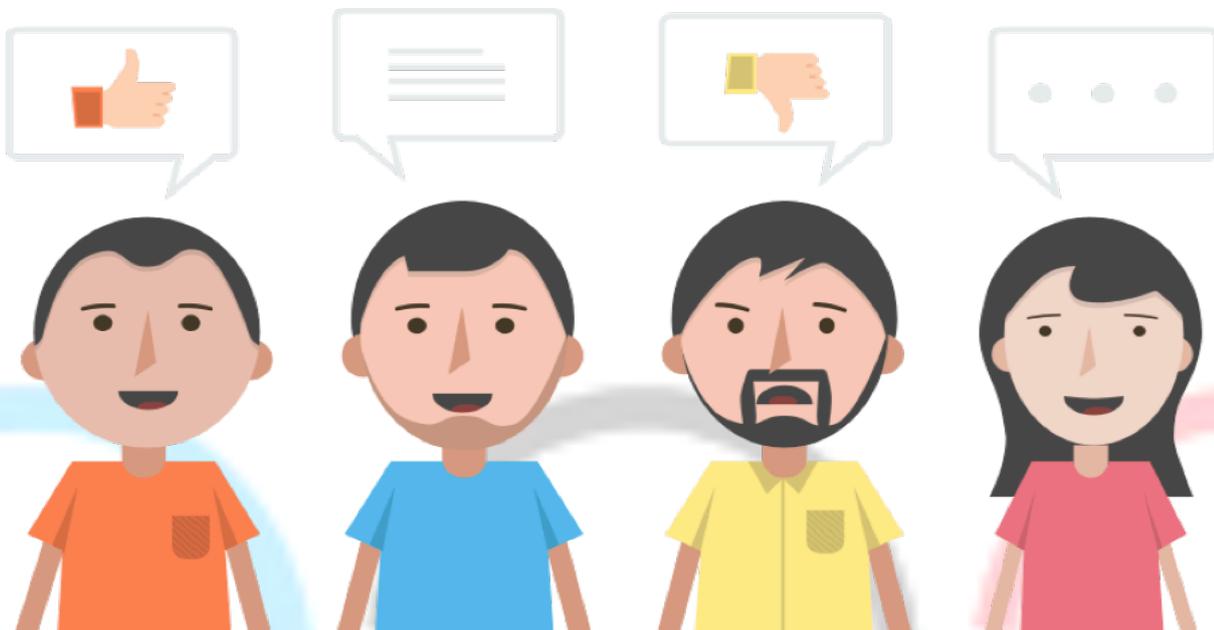
GRUPO 5		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		

GRUPO 6		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		

GRUPO 7		
NOMBRE + APELLIDOS	CURSO	FIRMA
NOMBRE DE EQUIPO:		



COEVALUACIÓN DE TRABAJO COOPERATIVO



COORDINADOR

RESPONSABLE
MANTENIMIENTO

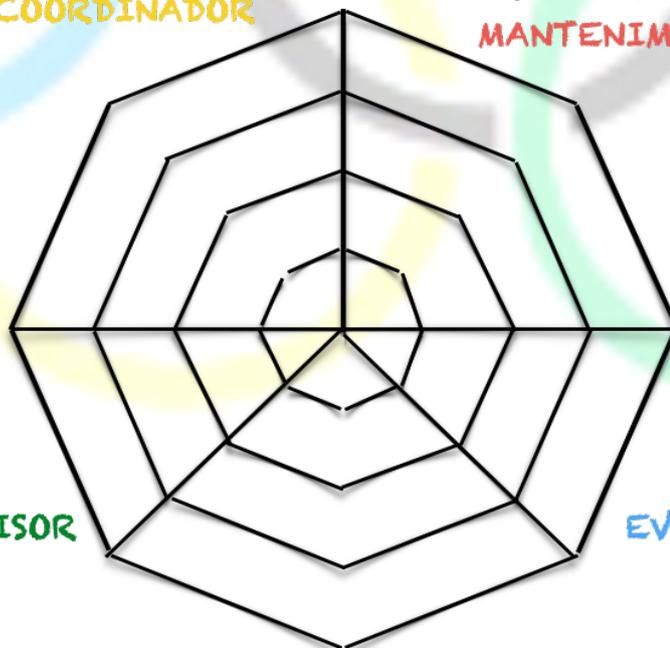
Calificaciones

10	20
9	17 - 18 - 19
8	15 - 16
7	13 - 14
6	11 - 12
5	10
4	7 - 8 - 9
3	5 - 6
2	3 - 4
1	1 - 2

SUPERVISOR

EVALUADOR

RELACIONES
PÚBLICAS



ROL: COORDINADOR		
FUNCIONES	SI	NO
Reparte los brazaletes a cada compañer@		
Dirige las actividades del grupo		
Organiza el reparto del trabajo		
Realiza el calentamiento y vuelta a la calma		
NOMBRE:		

ROL: SUPERVISOR		
FUNCIONES	SI	NO
Anima a los compañer@s		
Corrige ejercicios mal realizados		
Garantiza que tod@s guarden silencio		
Garantiza que tod@s se respeten y cooperen		
NOMBRE:		

ROL: RESPONSABLE DE MANTENIMIENTO		
FUNCIONES	SI	NO
Saca el material antes de comenzar la clase		
Organiza el material en cada actividad		
Vigila que tod@s respeten el material		
Recoge y ordena el material al final de clase		
NOMBRE:		

ROL: RELACIONES PÚBLICAS		
FUNCIONES	SI	NO
Ejerce de mediador entre grupo y profesor		
Ejerce de mediador entre grupo y otro grupo		
Ejerce de mediador en su propio grupo		
Comunica al profesor los incidentes		
NOMBRE:		

ROL: EVALUADOR		
FUNCIONES	SI	NO
Comprueba que sus compañer@s desempeñan sus roles adecuadamente		
Evalúa a sus compañer@s justamente		
Recoge la coevaluación al inicio de clase		
Avisa a su compañero si no está cumpliendo debidamente su rol		
NOMBRE:		



3.2. Gestión emocional.



Siguiendo la obra magistral de Irene Pellicer llamada "*Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*" pasamos a explicar nuestra **2º línea de actuación, la gestión emocional**. Para ello, debemos responder a la siguiente pregunta: **¿qué entendemos por emoción?** Citando a Bisquerra, la definimos como "un estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada". Asimismo, este autor clasifica las emociones en **positivas, negativas, ambiguas y estéticas**. Afirmando que esta división no indica que unas emociones sean buenas y otras malas, sino que todas ellas son necesarias e imprescindibles, pues las emociones no se pueden elegir, surgen de manera espontánea.

Ahora bien, **¿qué es la Educación Física emocional?** Pues, por un lado, reúne la Educación Física partiendo de las competencias propias, y por otro, la Educación Emocional a través de las 5 competencias emocionales. Pero, **¿por qué debemos abordar las emociones en Educación Física?** Principalmente, por la necesidad de dar respuesta a los conflictos diarios que surgen en nuestras clases y nadie nos ha enseñado como resolver y, por las siguientes razones:

- Nos sentimos mejor y generamos dopamina, endorfinas, oxitocina, serotonina y norepinefrina, que son sustancias químicas producidas por nuestro cerebro que cambian nuestro estado de ánimo (siempre a mejor).
- Nos permiten relajarnos y aplicar todo lo que aprendemos sin tensión ni presión.
- Nos permiten mejorar nuestro rendimiento físico-cognitivo y el estado de ánimo.
- Nos diferencian de los demás y son el medio ideal para socializarnos.
- Nos empoderan (puedo porque pienso que puedo).

Aclarados ambos conceptos, podemos estructurar el proceso de educación de las emociones en **5 competencias emocionales**:

1. **Conciencia emocional:** siento las emociones y diferencio cada una de ellas.
2. **Regulación emocional:** regulo mis emociones si soy consciente cuales son las que tengo (depende de la conciencia emocional).
3. **Autonomía emocional:** utilizo mis emociones cuando yo quiero.



4. **Competencia social:** me relaciono con los demás para sentir emociones.
5. **Competencias para la vida y el bienestar:** utilizo las emociones para mejorar mi vida. Nada que no pase por la emoción nos sirve de aprendizaje. Si queremos que algo se aprenda y se retenga, la experiencia tiene que pasar por nuestro cuerpo, debemos vivenciarlo y emocionarnos con ello, y no quedarse en el abstracto (**cognición corporizada**).

A lo sumo, observamos que actualmente existen muchas aportaciones que contemplan la parte física y la parte emocional del ser humano como algo indivisible. Por ejemplo, Damasio establece la siguiente división:

- **El vínculo cuerpo – mente.**
- **El vínculo sentimiento – cuerpo.**
- **El vínculo cuerpo – pensamientos de orden superior.**

Por tanto, **¿cómo vamos a trabajar las emociones en Educación Física?** Principalmente, llevaremos a cabo una propuesta de actividades de enseñanza – aprendizaje aplicadas de manera transversal durante todo el curso, teniendo como objetivo mejorar nuestras competencias emocionales a través de los bloques de contenidos del currículo, con el fin de tener el cuerpo y la acción motriz como eje para el desarrollo de la esencia de la persona. Para ello, vamos a estructurar nuestra sesión en **4 momentos claves**:

1. **Dinámica atencional**
2. **Dinámica liberación energético - emocional**
3. **Dinámica de movimiento**
4. **Dinámica de quietud**

Haciendo hincapié en el trabajo de alguno de los **9 TREVA** al final de cada sesión:

1. **Atención**
2. **Respiración**
3. **Visualización**
4. **Voz-habla**
5. **Relajación**
6. **Conciencia sensorial**
7. **Postura**
8. **Energía corporal**
9. **Movimiento**

Estas 9 competencias suelen y pueden ser trabajadas en combinaciones diversas dependiendo de la acción o intención motriz y su trabajo puede llevar al desarrollo de las competencias específicas en relajación-meditación que podemos aplicar durante los períodos más estresantes, tales como:

- **Mindfulness**
- **Silencio mental**
- **Centramiento** (sincronización entre pensamiento, sentimiento y acción)
- **Focusing** (o gestión emocional)
- **Relajación profunda**
- **Expresión corporal**



Por último lugar, de manera transversal y en línea con nuestras sesiones de EF Emocional, también llevaremos a cabo el prestigioso **programa** de la Universidad de Yale (EEUU) llamado **RULER** (reconocer, entender, etiquetar, expresar y regular emociones), basado en la **integración del Aprendizaje Social y Emocional (SEL)** en los centros educativos, con el objetivo de que:

- los alumnos tengan mejor rendimiento académico
- se mejore el clima escolar
- se aumente la inteligencia y habilidades sociales emocionales de los alumnos
- se disminuya la ansiedad y la depresión entre el alumnado
- los alumnos sean menos propensos a intimidar a sus compañeros
- los alumnos tengan mejores habilidades de liderazgo
- los profesores tengan mejores relaciones con los estudiantes, menos "burnout" y sentimientos más positivos sobre la enseñanza.

Sin olvidarnos que obtener éxito en este programa, vamos a utilizar **4 estrategias para la gestión de las emociones**. Son las siguientes:

- **Carta de Inteligencia Emocional:** es un documento de consenso que nos sirve para crear un ambiente emocional de aprendizaje adecuado desde el principio, partiendo de la manera en que aspiramos a tratar a nuestros compañer@s. En esta carta, familias, alumnos y profesores deben describir cómo quieren sentirse en a lo largo del curso, los comportamientos que pueden fomentar esos sentimientos y las consignas para prevenir y gestionar los sentimientos y conflictos que puedan aparecer. Una vez redactada, se firma y se entrega al profesor para que la guarde y así pueda utilizarla en el cualquier momento para crear un clima positivo.
- **Mood Meter (Medidor de Emociones):** es una aplicación que sirve para desarrollar la autoconciencia y conciencia de otras personas. Se divide en 4 cuadrantes: rojo, azul, verde y amarillo. Cada cuadrante representa un conjunto de sentimientos agrupados en función del nivel energía (eje vertical) o del nivel de agrado (eje horizontal). Básicamente, la utilizaremos para marcar las emociones que vamos sintiendo a lo largo de la sesión o del día y después de cierto tiempo identificar en qué cuadrante están y por qué razón nos encontramos ahí.
- **Meta-moment:** es un pequeño momento que nos tomamos para reflexionar y decidir cómo responder eficazmente ante una situación o estímulo negativo. Se divide en 6 pasos: algo pasa, sientes y te das cuenta, te detienes, piensas en tu mejor versión, creas una estrategia, éxito.
- **Blueprint:** es un documento que sirve solucionar conflictos entre alumn@s y profesores, teniendo en cuenta la perspectiva de ambas partes. De esta modo, podemos desarrollar la empatía al entender los sentimientos ajenos y trabajar en base a ellos buscando las mejores soluciones.

Además, también hemos diseñado una **diana de autoevaluación** para evaluar las propias emociones que sentimos a diario y la cual podemos utilizar al final de cada sesión durante cualquier momento del curso. Esto nos puede servir como un diario que podemos utilizar para comprobar, una vez ha pasado un tiempo, todas las emociones que hemos ido sintiendo, y así poder actuar en consonancia para mejorarlas.



A continuación, se adjuntan todos los documentos para su puesta en práctica:



ESTRATEGIAS PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL



1 CARTA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es un documento de consenso que nos sirve para crear un ambiente emocional de aprendizaje adecuado desde el principio, partiendo de la manera en que aspiramos a tratar a nuestros compañeros durante todo el curso..



CARTA I-E

2 MOOD METER

¿CÓMO UTILIZAR MOOD METER APP?



Se utiliza para reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular emociones.

1. MARCA TU SENTIMIENTO
2. DESCRIBE POR QUÉ TE SIENTES ASÍ
3. SELECCIONA UNA ESTRATEGIA PARA CAMBIAR TU SENTIMIENTO
4. REVISLA LOS INFORMES PERSONALES PARA SEGUIR TUS SENTIMIENTOS
5. RECIBE RECORDATORIOS PARA COMPROBAR TUS SENTIMIENTOS

DESAGRADABLE - ALTA ENERGÍA

ENFADADO

ENRABIETADO, FRUSTRADO, FURIOSO, INQUIETO, IMPACTADO, MOLESTO, NERVIOSO, ASUSTADO, PREOCUPADO, RECHAZADO, MAL, MALHUMORADO



AGRADABLE - ALTA ENERGÍA

FELIZ

ANIMADO, AGRADABLE, ACTIVO, SORPRENDIDO, INSPIRADO, ENÉRGICO, EMOCIONADO, MOTIVADO, OPTIMISTA, ORGULLOSO, MARAVILLOSO

DESAGRADABLE - BAJA ENERGÍA

TRISTE

APÁTICO, ABURRIDO, ACOBARDADO, AVERGONZADO, DISGUSTADO, EXCLUIDO, PREOCUPADO, CANSADO, DECAIDO, HUMILLADO

AGRADABLE - BAJA ENERGÍA

CALMADO

AGRADECIDO, ALIVIDADO, ARMONÍA, SEGURO, HUMILDE, CONTENTO, RELAJADO, TRANQUILO, REALIZADO, SERENO, SATISFECHO.

3 META-MOMENTO

Es un pequeño momento que nos tomamos para reflexionar y decidir cómo responder eficazmente ante una situación o estímulo negativo.

¿CÓMO LO APLICAMOS?



1. Something happens
1. Algo pasa



2. Sense
2. Lo sientes



3. Stop
3. Stop



4. See your best self
4. Visualiza tu mejor yo



5. Strategize
5. Escoge una estrategia



6. Success
6. Triunfa

4 BLUEPRINT

Es un documento que sirve solucionar conflictos entre alumnos y profesores, teniendo en cuenta la perspectiva de ambas partes. De esta modo, podemos desarrollar la empatía al entender los sentimientos ajenos y trabajar en base a ellos buscando las mejores soluciones.



AUTOEVALÚA-TE



Fuente: Programa RULER (Universidad de Yale, EEUU)
José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento - SinObraDerivada 4.0 Internacional.



CARTA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Estimado alumn@s, por medio de la redacción de la presente carta, tenemos el objetivo de crear un clima emocional de aprendizaje adecuado desde el principio del curso, partiendo de la manera en que aspiramos a tratar a todos y cada uno de nuestros compañer@s a lo largo del mismo.

Para ello, tanto familias, alumnos como el propio profesor deben describir cómo quieren sentirse en a lo largo del curso, los comportamientos que pueden fomentar esos sentimientos y las consignas para prevenir y gestionar los sentimientos y conflictos que puedan aparecer de forma inesperada.

Una vez redactada, debemos firmarla y entregarla al profesor o depositarla en el buzón #edufis para que este la revise y la coloque de manera estratégica en algún lugar del gimnasio y así pueda utilizarla y hacer referencia a ella en el cualquier momento con el fin de crear un clima positivo.

No obstante, para redactar la carta basta con contestar a las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo queremos sentirnos en clase?

De manera individual, escribe entre 5 y 10 sentimientos que te gustaría experimentar cada día de clase. Seguidamente, nos juntamos por grupo cooperativos, cada componente mostrará sus sentimientos y entre tod@s deberán seleccionar las 5 sentimientos que más les gustan y crear una lista.

2. ¿Cómo actuaremos para crear un clima positivo de aprendizaje?

De manera grupal, redacta una lista donde se incluya los comportamientos observables, medibles y específicos que un grupo de compañer@s debe realizar para experimentar los sentimientos redactados en la lista anterior durante todo el curso.

3. ¿Cómo podemos prevenir y gestionar los conflictos y sentimientos negativos?

De manera grupal, debatir sobre los conflictos y sentimientos negativos que no os gustaría experimentar en vuestro día a día. A continuación, redactar una lista en la que aparezcan las medidas que tomaríais para que eso no sucediera y, en caso de que ocurriese, las soluciones que se os propondríais.

(AVISO: PUEDES CONTESTAR LAS PREGUNTAS EN EL REVERSO DE ESTA MISMA HOJA)

FECHA:

FIRMA DEL GRUPO COOPERTIVO:



MEDIDOR DE EMOCIONES – MOOD METER

Este instrumento es uno de los principales "anclajes de la inteligencia emocional" del programa RULER elaborado por la Universidad de Yale (EEUU), que nos ayuda a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular las emociones., es decir, a nuestra gestión emocional. Además, este medidor de emociones sirve para desarrollar la inteligencia emocional con el tiempo y otros beneficios o ventajas, tales como:

- Amplía tu vocabulario emocional. Descubre los matices en tus sentimientos.
- Obtén información de tu vida interior y busca lo que está causando tus sentimientos.
- Regula tus sentimientos. Usa estrategias para regular tus sentimientos.
- Recuerda consultar contigo mismo. Usa recordatorios para controlar tus sentimientos.
- Mira tu informe. Aprende cómo tus sentimientos están afectando tus decisiones.

Esta herramienta funciona de la siguiente manera:

1. Marca tu sentimiento
2. Describe por qué te sientes así
3. Selecciona una estrategia para cambiar tu sentimiento
4. Revisa los informes personales para seguir tus sentimientos
5. Recibe recordatorios para comprobar tus sentimientos
6. Comparte tus sentimientos con tus amigos

Y se estructura en 2 ejes principales:

- El **eje X (horizontal)**: nos muestra el estado interno de **sensación mental**, que va desde *extremadamente desagradable* (-5) a *neutral* (0) y a *extremadamente agradable* (+5).
- El **eje Y (vertical)**: nos muestra la **energía** que circula por el cuerpo, desde *muy baja* (-5) a *neutra* (0) a *muy alta* (+5).
- Ambos ejes X e Y se cruzan para formar cuatro cuadrantes.
- Cada cuadrante de color representa una categoría de estados de ánimo:
 - **ROJO**: emociones desagradables y con mucha energía, como ira o frustración.
 - **AMARILLO**: emociones agradables y altas en energía, como emoción o alegría.
 - **AZUL**: emociones desagradables y bajas en energía, como aburrimiento o tristeza.
 - **VERDE**: emociones agradables y bajas en energía, como tranquilidad o serenidad.
- ◆ A medida que marcas tus sentimientos en cada cuadrante, la aplicación revela palabras de emoción vinculadas a cada coordenada en la cuadrícula. Y cada cuadrante tiene 25 palabras de emoción, formando un total de 100 palabras.



TAREA COMPETENCIAL:

De manera grupal, ordenadamente, explicar cada uno de los cuadrantes empezando por el rojo y finalizando por el verde o amarillo. Podéis hacerlo del siguiente modo:

1. Palabras de sentimientos con ejemplos.
2. Expresiones faciales y comunicación verbal y no verbal.
3. Historietas.

De manera individual, una vez dominamos la aplicación, podemos ir contestando las siguientes preguntas:

- **RECONOCE:**
 - *¿Qué sientes?*
 - *¿Cómo es de agradable?*
 - *¿Cuánta energía tienes?*
 - *¿Dónde te encuentras?*
- **COMPRENDE:**
 - *¿Qué te ha hecho sentir así?*
- **ETIQUETA:**
 - *¿Qué palabra describe mejor dónde te encuentras?*
- **EXPRESA:**
 - *¿Cómo expresas ese sentimiento?*
 - *¿Es adecuada la expresión en el lugar donde tu ubicas?*
- **REGULA:**
 - *¿Estás en el lugar que quieres estar?*
 - *¿Qué estrategias puedes utilizar para quedarte ahí?*
 - *Y si quieres cambiar, ¿qué estrategias utilizarías?*

FECHA:

FIRMA:



META-MOMENTO

1. ¡PASA ALGO!

Los detonante pueden ser reales o ficticios dando lugar a emociones basadas en nuestras evaluaciones (cómo percibimos el detonante). Las mas frecuentes son el enfado y ansiedad.

2. EMOCIÓN.

Al activarse la emoción, provoca cambios en nuestras respuestas, tales como: cognitivos (pensamientos), fisiológicos (cuerpo) y de comportamiento (expresiones faciales y comunicación verbal y no verbal).

3. PARAR.

Al detenernos y respirar, disminuimos nuestra respuesta fisiológica y ganamos control sobre nuestras reacciones. Prueba realizando 3 respiraciones profundas por la nariz. Crea tu propio ritual y nunca lo olvidarás.

4. VER EL MEJOR YO.

Los tres integrantes del mejor yo son: el yo ideal (cómo me veo yo), la reputación (cómo nos ven los demás), y el resultado (cómo nos gustaría que nos vieran).

Pregunta: ¿qué características tiene el mejor yo? Redacta una lista de 5-10 adjetivos

5. DISEÑO DE ESTRATEGIAS.

Tras ponerse en funcionamiento nuestro mejor yo, debemos seleccionar una estrategia que nos permita hacer frente al acontecimiento. Por ejemplo, la reevaluación positiva o el diálogo interno con uno mismo.

6. ¡ÉXITO!

El último paso que debemos completar en el Meta-Momento es la correcta ejecución de la estrategia diseñada y la perfecta alineación del comportamiento, es decir, el modo en que damos una respuesta al detonante con nuestros propios valores y nuestro mejor yo.

Finalmente, con el paso del tiempo y la práctica continuada, es interesante pasar de una actuación proactiva, es decir, actuar antes de que se produzca un detonante, a una reactiva, actuar después de un detonante.

FECHA:

FIRMA:



BLUEPRINT

Esta herramienta no es más que un documento que utilizamos para solucionar los conflictos que suceden entre *alumn@-alumn@*, o bien *alumn@-profesor*, teniendo siempre en cuenta la perspectiva de ambas partes para tomar medidas. De esta modo, podemos desarrollar nuestra empatía hacia la otra persona, al entender los sentimientos ajenos y trabajar en base a ellos buscando las mejores soluciones. No obstante, también podemos utilizar el BLUEPRINT para solucionar problemas pasados, actuales o futuros.

De este modo, podemos realizarnos las siguientes preguntas:

- Reconocer:
 - ¿Cómo me siento?
- Etiquetar:
 - ¿Cómo se siente el compañer@?
- Comprender:
 - ¿Qué me ha causado estos sentimientos? ¿Qué ha causado los sentimientos del compañer@?
- Expresar:
 - ¿Cómo expreso y regulo mis sentimientos?
- Regular:
 - ¿Cómo expresa y regula el compañer@ sus sentimientos?

Una vez respondidas las cuestiones iniciales, finalizamos el proceso con una reflexión y valoración del grupo basada en las siguientes preguntas:

- ¿Qué podíamos haber hecho para mejorar la situación?
- ¿Qué podemos hacer ahora?

(AVISO: PUEDES CONTESTAR LAS PREGUNTAS EN EL REVERSO DE ESTA MISMA HOJA)

FECHA:

FIRMA DEL GRUPO COOPERTIVO:



DIANA DE AUTOEVALUACIÓN

Explica en qué situaciones de clase has sentido la emoción, cómo te has sentido y dónde (qué parte del cuerpo) has sentido la emoción.

EMOCIONS	FECHA	SITUACIONES DE CLASE	ME HE SENTIDO...	HE SENTIDO LA EMOCIÓN EN...
ALEGRÍA				
HUMOR				
AMOR				
CALMA				
SORPRESA				
TRISTEZA				
VERGÜENA				
MIEDO				
IRA				

NOMBRE:

FIRMA:

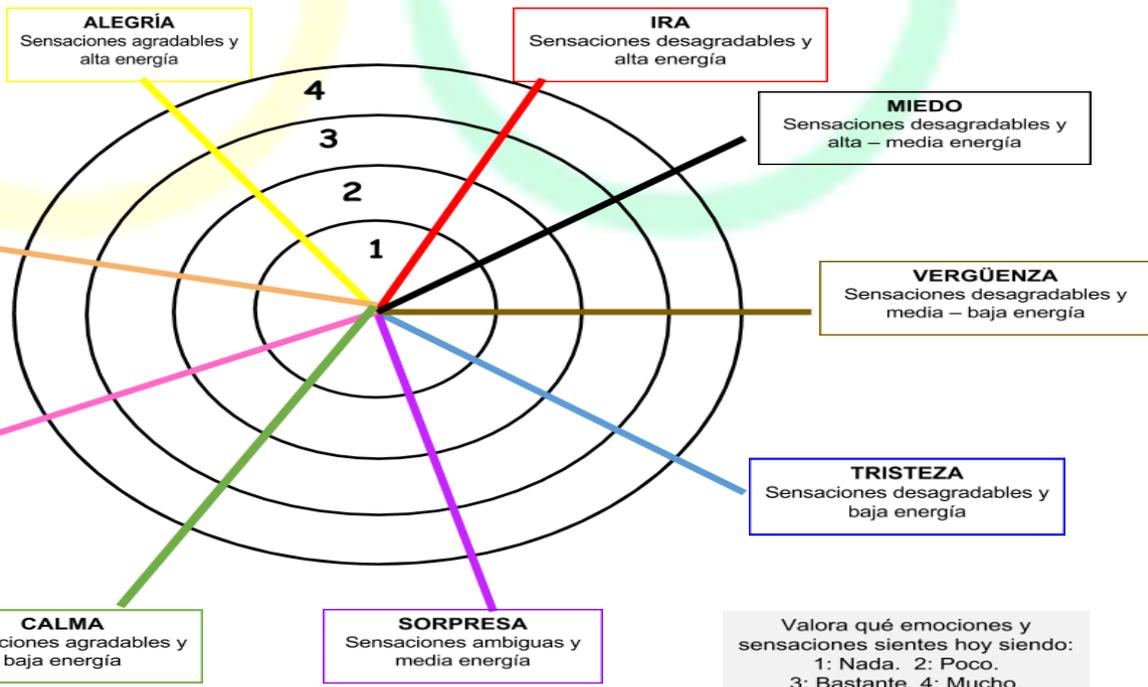


TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES



AM AMOR														MI MIEDO	
EM EMPATÍA														NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN			
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX ÉXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN			
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOMPRESIÓN	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO			
AD ADMIRACIÓN	OR ORGULLO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLÍA	DS DESPRECIO			
								DC DECEPCIÓN	HA HASTÍO	PE PESIMISMO					

★ EMOCIONES BÁSICAS

♥ AMOR

! SORPRESA

🦇 MIEDO

☀️ ALEGRÍA

🔥 IRA

🧑‍🦿 ASCO



A lo sumo, asociamos la obesidad infantil con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.

Por tanto, **¿cómo podemos reducir el sobrepeso y la obesidad?** Fundamentalmente, son necesarios unos entornos y comunidades favorables que permitan influir en las elecciones de las personas, de modo que la opción más sencilla (la más accesible, disponible y asequible) sea la más saludable en materia de alimentos y actividad física periódica. Por ejemplo:

- Realizar una actividad física periódica (60 minutos diarios para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos).
- Limitar la ingesta energética procedente de la cantidad de grasa total y de azúcares.
- Aumentar el consumo de fruta y verdura, legumbres, cereales integrales y frutos secos.

De acuerdo a todo lo que venimos afirmando, a través de nuestra asignatura de Educación Física, hemos elaborado el **CARNET #EDUFIS** con el objetivo principal de promover la actividad física y el deporte, los estilos de vida saludables y reducir así el sedentarismo y los malos hábitos. El carnet se divide en 4 áreas principales donde los alumnos pueden ir sumando puntos con el objetivo de obtener "**1 PUNTO**" muy valioso en la nota final de cada evaluación. A su vez, el carnet lleva incorporados 2 códigos QR con información sobre cómo conseguir los puntos (**REGLAMENTO**) y cuánto vale cada actividad realizada (**CONTADOR**). Las principales **ÁREAS** son:

- Alimentación (VERDE)
- Aseo personal (AZUL)
- Recreos Movidos (AMARILLO)
- Actividad física extraescolar (ROJO)

A continuación, se adjuntan todos los documentos para su puesta en práctica:



			NOMBRE: CURSO: EVAL.:						
			CARNET #EDUFIS						
			CONTADOR REGLAMENTO						
			José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivada 4.0 Internacional.						

			NOMBRE: CURSO: EVAL.:						
			CARNET #EDUFIS						
			CONTADOR REGLAMENTO						
			José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivada 4.0 Internacional.						

			NOMBRE: CURSO: EVAL.:						
			CARNET #EDUFIS						
			CONTADOR REGLAMENTO						
			José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrasDerivada 4.0 Internacional.						

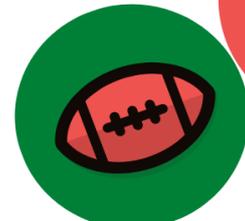
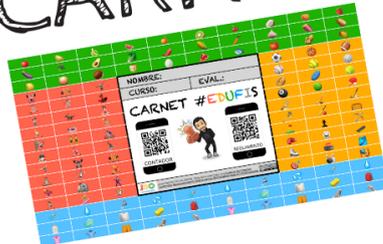




"LEE" LAS REGLAS PARA SUMAR PUNTOS EN TU...



CARNET #EDUFIS
#ElMovimientoEsVida



1. DESAYUNOS SALUDABLES:

- ELIGE UNA PIEZA DE FRUTA Y ACOMPÁÑALA DE UN BOCADILLO DE PAN INTEGRAL, FRUTOS SECOS, ENSALADA, TORTILLA, ETC.
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑÁNDOSELO AL PROFESOR EL DÍA DE CLASE O BIEN CON UNA FOTO DONDE APAREZCAS COMIÉNDOTE EL DESAYUNO.
- POR CADA DESAYUNO = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 3 PUNTOS)**

2. ASEO PERSONAL:

- BEBE AGUA, ENJABÓNATE LAS AXILAS, SÉCATE CON LA TOALLAS Y CÁMBIATE LA CAMISETA.
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑÁNDOLE AL PROFESOR TU BOLSA DE ASEO (CAMISTA+TOALLA+PERFUME, ETC.)
- POR CADA PARTICIPACIÓN = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 3 PUNTS)**

3. RECREOS MOVIDOS:

- PARTICIPA COMO ORGANIZADOR O JUGADOR EN LOS DIFERENTES MERCADILLOS DEPORTIVOS QUE SE ANUNCIAN LOS LUNES Y SE REALIZAN DE M-V.
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO TU CARNET ANTES DE JUGAR U ORGANIZAR EL MERCADILLO
- POR CADA PARTICIPACIÓN = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 3 PUNTS)**

4. AF EXTRAESCOLAR:

- PRACTICA CUALQUIER TIPO DE AF FUERA DEL CENTRO (CORRER, BICI, GYM, FÚTBOL, ETC)
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO AL PROFESOR (FOTO, VIDEO CAPTURA DE PANTALLA, ETC.)
- POR CADA PARTICIPACIÓN = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 3 PUNTS)**

5. LOS 1000 PASOS DIARIOS O PLOGGING:

- CONTABILIZA LOS PASOS DIARIOS MEDIANTE UN PODÓMETRO O PULSERA DE ACTIVIDAD
 - PLOGGING: TENDENCIA ECODEPORTIVA DE RECOGER BASURA MIENTAS SE REALIZA AF
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO AL PROFESOR (FOTO, VIDEO PULSERA CON DATOS, ETC.)
- POR CADA DÍA = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 1 PUNTO)**

6. RETOS ENTRE COMPAÑER@S:

- INVENTA UN RETO Y RETA A TUS COMPAÑEROS/AS.
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO AL PROFESOR (VIDEO DONDE SALGAS EXPLICANDO Y REALIZANDO EL RETO).
- POR CADA RETO = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 1 PUNTO)**

7. TÉCNCAS DE RELAJACIÓN O GESTIÓN EMOCIONAL

- CONTROLA TUS EMOCIONES, RELÁJATE, CONCÉNTRATE EN TU YO INTERIOR, MEDITA SOBRE TUS COMPORTAMIENTOS, ESTIRA TUS MÚSCULOS, RESPIRA PROFUNDAMENTE, AYUDA A LOS DEMÁS, CONFÍA EN TI MISMO, SÉ TU MEJOR VERSIÓN CADA DÍA Y NUNCA OLVIDES QUE "PUEDES PORQUE PIENSAS QUE PUEDES".
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑÁNDOLE AL PROFESOR (FOTO, VIDEO, REGISTRO DE DATOS DE APP MOOD METER, YOGA, ETC)
- POR CADA PARTICIPACIÓN = 0,1 PUNTOS (MÁXIMO 3 PUNTS)**

8. SOCIO DE CLUB O CENTRO DEPORTIVO

- REALIZA COMO MÍNIMO 2 ENTRENAMIENTOS POR SEMANA CON TU EQUIPO O DE FORMA INDIVIDUAL.
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO AL PROFESOR UN CERTIFICADO SELLADO POR LA ENTIDAD O CLUB.
- POR ENSEÑAR JUSTIFICACIÓN= 1 PUNTO (MÁXIMO 1 PUNTO)**

9. EVENTOS DEPORTIVOS:

- PARTICIPA EN EVENTOS SOLO O ACOMPAÑADO (CARRERAS POPULARES, TORNEOS INTERCENTROS, DÍA DEL DEPORTE, 12H, ETC.).
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO AL PROFESOR TU INSCRIPCIÓN Y UNA FOTO O VIDEO DEL EVENTO.
- POR CADA EVENTO = 0,5 PUNTOS (MÁXIMO 1 PUNTO)**

10. ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES

- PARTICIPA EN LAS EXCURSIONES O ACTIVIDADES QUE PROPONGA EL CENTRO.
 - JUSTIFÍCALO ENSEÑANDO AL PROFESOR LA AUTORIZACIÓN FIRMADA DE LA ACTIVIDAD O UNA FOTO DE ESE DÍA.
- POR CADA ACTIVIDAD = 0,5PUNTOS (MÁXIMO 1 PUNTO)**

REFLEXIONA SOBRE TU ESTILO DE VIDA SALUDABLE...



NO ME GUSTA

LO HAGO POR OBLIGACIÓN



ME ENCANTA

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



JBO EDUCACIÓN FÍSICA **CONTADOR** 
#EDUFIS

1. SI TE ALIMENTAS SALUDABLEMENTE
POR CADA DESAYUNO = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 3 PUNTOS) 

 **2. SI TE ASEAS ADECUADAMENTE**
POR CADA CAMBIO = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 3 PUNTOS)

3. SI PARTICIPAS EN LOS "RECREOS MOVIDOS"
CADA PARTICIPACIÓN = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 3 PUNTOS) 

 **4. SI REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA EXTRAESCOLAR**
POR CADA PARTICIPACIÓN = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 3 PUNTOS)

5. SI REALIZAS + DE 1000 PASOS DIARIOS O PLOGGING
POR CADA DÍA = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 1 PUNTO)  

 **6. SI PROPONES RETOS A TUS COMPAÑER@S**
POR CADA RETO = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 1 PUNTO)

7. SI PRACTICAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN O GT
POR CADA DÍA = 0,1 PUNTOS
(MÁXIMO 1 PUNTO)  

 **8. SI ERES MIEMBRO DE ALGÚN CLUB O CENTRO DEPORTIVO**
POR ENSEÑAR UNA JUSTIFICACIÓN SELLADA = 1 PUNTO
(MÁXIMO 1 PUNTO)

9. SI PARTICIPAS EN EVENTOS DEPORTIVOS
POR CADA EVENTO = 0,5 PUNTOS
(MÁXIMO 1 PUNTO) 

 **10. SI PARTICIPAS EN LAS ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES-COMPLEMENTARIAS**
POR CADA ACTIVIDAD = 0,5 PUNTOS
(MÁXIMO 1 PUNTO)

JOSE BAÑÓN ORTUÑO (2020). ESTE OBRA ESTÁ BAJO UNA LICENCIA DE CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-SINOBRADEDERIVADA 4.0 INTERNACIONAL. 





CONTADOR DEL ALMUERZO SALUDABLE



(Idea origina: Juanjo Pérez)

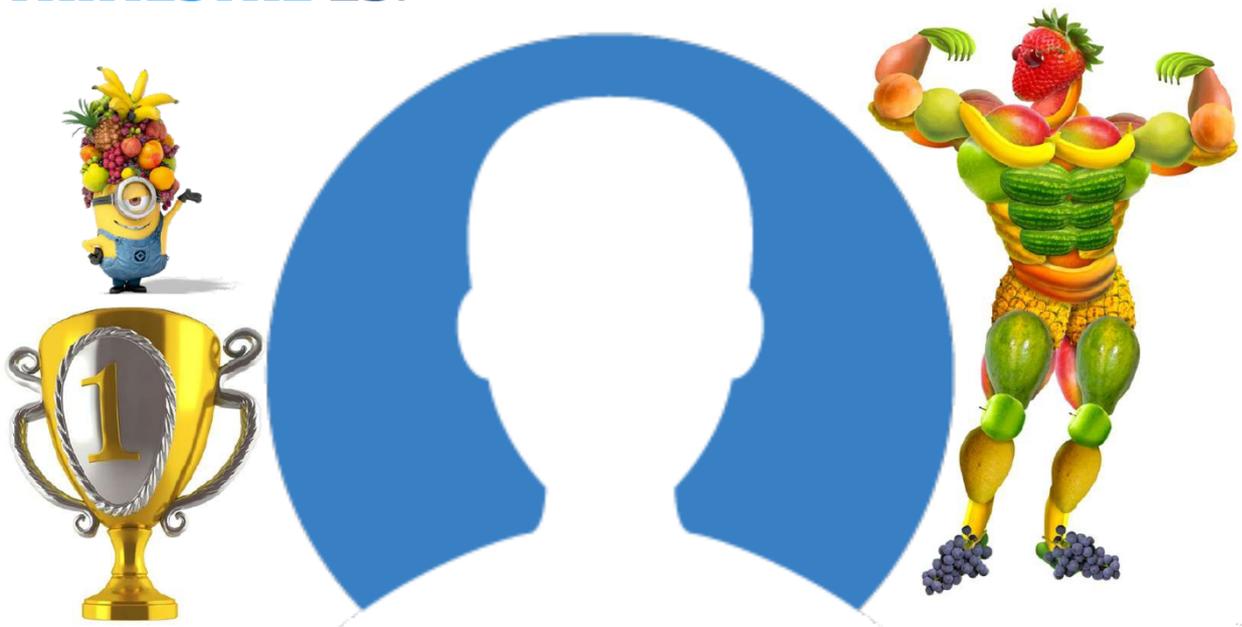
Prof. José Bañón Ortuño



CONTADOR DEL ALMUERZO SALUDABLE



EL ESTUDIANTE MÁS SALUDABLE DEL TRIMESTRE ES:





CONTADOR DEL ALMUERZO SALUDABLE

INSTRUCCIONES



El **CONTADOR DEL ALMUERZO SALUDABLE** es una iniciativa para la promoción del consumo de fruta en el instituto. De esto modo favorecemos la adquisición de hábitos saludables entre el alumnado, atendiendo así a nuestro PEAFS (Proyecto de Actividad Física y Salud) y a nuestra principal línea de actuación. El procedimiento para su puesta en práctica es el siguiente:

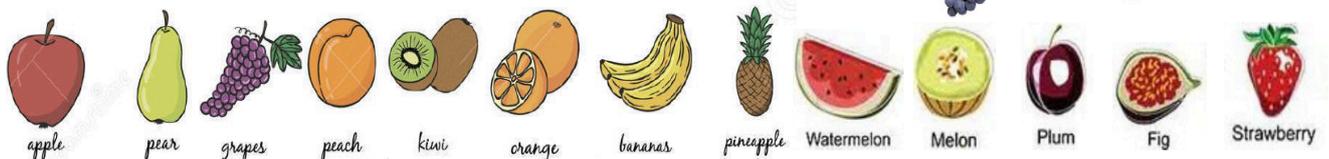
- 1) Se imprime el contador en una cartulina en tamaño A3 plastificada y se coloca en el aula visiblemente para todos con el objetivo de poder anotar y borrar en la casilla diaria del alumno que trae el almuerzo saludable.
- 2) Se escriben los nombres de los alumnos en la columna izquierda, asignando un número de fila a cada uno.
- 3) Diariamente se anotará una "X" a aquellos alumnos que consuman su ALMUERZO SALUDABLE en el recreo. Cada mes, un grupo de alumnos (grupos cooperativos) se encargará de anotar en el contador quien trae el almuerzo saludable (supervisado por profesor). En la fila superior, aparecen 31 números, correspondiendo con los días de un mes. El punto debe ser colocado, en la celda que corresponde al alumno y día.
- 4) A diario, el profesor que tiene clase con el grupo antes del recreo, se encargará de supervisar quién ha traído el almuerzo saludable. Al finalizar el mes, se realiza un conteo para observar los alumnos que han consumido más ALMUERZOS SALUDABLES. Tras ello, se borra el contador volviendo a cero todas las casillas. Y al final del trimestre se hace un recuento para calcular la nota por medio del criterio de evaluación 1.4. del Decreto 87/2015 de la Comunidad Valenciana.
- 5) Para premiar a aquellos alumnos que consuman más fruta, se les hará una foto, a modo de reconocimiento en el cartel de "Alumno más saludable del mes/trimestre/curso". Esa foto se puede sacar impresa y colocar a modo de mural en un espacio de la clase destinado a la salud.



CONTADOR DEL ALMUERZO SALUDABLE



Curso:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1																															
2																															
3																															
4																															
5																															
6																															
7																															
8																															
9																															
10																															
11																															
12																															
13																															
14																															
15																															
16																															
17																															
18																															
19																															
20																															
21																															
22																															
23																															
24																															
25																															
26																															



NORMAS DE ORGANIZACIÓN DE LOS RECREOS “MOVIDOS”

Los RECREOS “MOVIDOS” se organizan de la siguiente manera:

- Se iniciarán a partir del mes de octubre y durará hasta junio.
- Los responsables de su organización serán los grupos de alumnos de 3º y 4º ESO.
- Cada grupo se dividirá en 5 o 6 subgrupos cooperativos de trabajo (ya realizados previamente en clase para facilitar el tiempo de compromiso motor y fomentar la autonomía del alumnado).
- Los organizadores deberán acudir al gimnasio nada más suene la sirena para organizar y supervisar el mercadillo de actividades ofertadas.
- Podrán participar todos los alumnos del centro. Deberán acudir al gimnasio y elegir la actividad que quieren realizar. No podrán participar aquellos que lleguen mas tarde de 5' una vez suena la sirena.
- Tanto organizadores como participantes recibirán una puntuación extra en su nota final del trimestre.
- Cada semana se encargará un grupo de organizarlos. Por ejemplo:
 - 1ª semana de octubre empezará 4ºA.
 - 2ª semana 4ºB
 - 3ª semana 4ºC
 - 4ª semana 4ºD
 - 1ª semana de noviembre continuará 4ºE
 - 2ª semana 4ºF
 - 3ª semana 3ºA
 - 4ª semana 3ºB
 - 1ª semana de diciembre continuará 3ºC
 - 2ª semana 3ºD
 - 3ª semana 3ºE
 - 3ª semana de enero continuará 3ºF
 - 4ª semana vuelven a empezar los 4º ESO.
 - Así sucesivamente...
- Y ese grupo se repartirá cada día de la semana en un subgrupo de un máximo de 6 personas. Por ejemplo:
 - Lunes: subgrupo 1
 - Martes: subgrupo 2
 - Miércoles: subgrupo 3
 - Jueves: subgrupo 4
 - Viernes: subgrupo 5 (si no hay, repite el subgrupo que quiera)



CARTEL INFORMATIVO DE LOS RECREOS “MOVIDOS”

¿Cómo participar?

Estar en el punto de encuentro en cuanto toque el timbre y buscar al responsable para organizarnos. Una vez pasados 5 minutos ningún alumno podrá incorporarse como norma general, a no ser que el responsable se lo permita.

¿Cómo se controla a quién participa?

El responsable lleva un registro del nombre, apellidos, curso y días que participa el alumnado en la actividad correspondiente. Organizará las actividades del mercadillo y las supervisará.

¿Qué ganas?

1. Amigos
2. Diversión
3. Mejor nota en Educación Física
4. Mucha mucha mucha SALUD!
5. Premio a la clase con más chicas, con más chicos y en conjunto

¿Cómo se van a promover?

1. Involucrando al claustro de profesores
2. Explicando por aulas en qué consiste
3. Transmitiendo a las familias del alumnado lo que se va a hacer
4. Creando un clima participativo, no discriminatorio y no-competitivo al participar

¿Qué actividades se pueden realizar?

1. Baile (clases dirigidas con soporte musical). GIMNASIO
2. Fútbol-sala (partidos con árbitro y petos por ciclos). PISTA 1
3. Baloncesto 3x3 alterno con Balonmano (partidos con árbitro y petos por ciclos). PISTA 2
4. Ping-pong (partidos a 21 puntos). CUBIERTO
5. Voleibol y Pinfuvote (partidos por equipos). GIMNASIO
6. Pilota (frare), frontenis y pádel (partidos a puntos). TRINQUETE
7. Marcha-jogging (caminar rápido). RECORRIDO POR PATIO
8. Béisbol, combas, balón prisionero (otros juegos). TIERRA Y CUBIERTO



EVALUACIÓN DE LOS RECREOS “MOVIDOS”

HETEROEVLUACIÓN DEL PROFESOR	PUNTOS
<p>INICIO: Acude con antelación nada más tocar el timbre al gimnasio para anticiparse al alumnado que participa y preparar el material necesario. Se coordina con el profesorado de Educación Física, logrando cierta autonomía en la toma de decisiones.</p>	0,2
<p>ANTES: Explica correctamente las actividades que hay disponibles al alumnado participante, con claridad, entonación, intensidad y una expresión corporal adecuada.</p>	0,2
<p>DURANTE: Organiza adecuadamente al alumnado en el espacio destinado a la actividad en los primeros 5' del recreo, utilizando petos si es oportuno.</p>	0,2
<p>DURANTE: Supervisa al alumnado que participa durante la actividad y el uso adecuado del material, ejerciendo de árbitro si fuera necesario.</p>	0,2
<p>DESPUÉS: Finaliza todas las actividades 5' antes de que finalice el recreo y recoge el material utilizado supervisando que no tenga daños.</p>	0,2
TOTAL	



3.4. Meta final.



Llegados a este momento y siguiendo la fantástica obra de Irene Pellicer llamada "*NeruoEF. La REVOLUCIÓN de la Educación Física desde la NEUROCIENCIA*", pasamos a argumentar algunas de las ideas que nos han llevado a elaborar un sistema de trabajo para mejorar nuestra salud basado en las **3 líneas de actuación** que desarrollamos a lo largo de este curso, tales como:

1. La cooperación
2. La gestión emocional
3. La promoción de actividad física y hábitos saludables

Como punto de partida, citando al prestigioso neurólogo Fernando Gómez Pinilla de la Universidad de UCLA, debemos comprender que **el cerebro que tenemos hoy en día se formó a través del ejercicio**. Por lo que nuestros genes están ansiosos de ejercicio y el hecho de que no se les facilite puede causar enfermedades degenerativas tales como Alzheimer o Parkinson.

No obstante, numerosas investigaciones demuestran que el ejercicio físico "**enciende el cerebro**" y la actividad física regular incrementa 4 veces el nivel de **BDNF** basal (proteína responsable del desarrollo cerebral). Aunque no podemos olvidar que los efectos del ejercicio pueden ser acumulativos (**reserva cognitiva**) y mejorar el rendimiento académico. En este sentido, destacamos los **recuerdos emocionales**, entendidos como una estructura importantísima para el aprendizaje, la memoria y la creación de nuevas neuronas.

Pero, si tan valioso es nuestro cerebro... **¿cómo podemos retrasar su envejecimiento?** Basándonos en Fernando Mora proponemos 12 claves:

1. Comer menos de modo alternativo.
2. Hacer ejercicio físico de forma regular.
3. Hacer ejercicio mental todos los días.
4. Viajar mucho.
5. No vivir solo.
6. Adaptarse a los cambios sociales.
7. No estrés "con desesperanza".
8. No fumar.
9. Buen sueño con solo la luz del cielo.
10. Evitar el apagón emocional (personas que ya no sienten emoción +).
11. Dar sentido a la vida con agradecimiento.
12. Alcanzar la felicidad de las pequeñas cosas.



Aclarada la importancia que tiene la práctica de ejercicio físico para la salud de nuestro cerebro, resaltamos la importancia que está teniendo (cada vez más) la **Neuroeducación Física (NeuroEF)**. Entendiendo a esta como una nueva vertiente que trata de ampliar las fronteras de nuestra materia programando en función de los nuevos conocimientos aportados por la Ciencia del Cerebro, muchos de ellos con una vinculación directa a la acción motriz.

Por lo tanto, siguiendo las premisas que nos plantea la NeuroEF y a través del desarrollo de nuestras 3 líneas de actuación, tendremos como objetivo prioritario durante este curso, la mejora de nuestra **SALUD INTEGRAL**, la cual podemos dividir en 5 tipos:

"Si nos levantamos y nos movemos, suena la melodía del cerebro y del cuerpo". D.Sousa

En primer lugar, **la Salud Física**: El estado de nuestro cuerpo determina nuestra calidad de vida en gran medida. Mantenerlo activo es la mejor elección. A través de ella y junto a la salud mental, tenemos el objetivo de desarrollar las habilidades cognitivas a partir del ejercicio físico aeróbico.

- **Hábitos de vida saludables para el día a día**: higiénicos, posturales, prevención de hábitos tóxicos, primeros auxilios, alimentación, práctica física, tecnológicos, ocio y tiempo libre.

"Un cuerpo para toda una vida. ¡Cuidalo!"

En segundo lugar, **la Salud Mental**: El ejercicio físico aeróbico contribuye en el desarrollo cognitivo, del mismo modo que, en la neurogénesis (creación de nuevas neuronas) y en la neuroprotección (prevención de enfermedades mentales y emocionales).

- **Aspectos positivos desde la salud mental para el cerebro**: feedback, repetición, refuerzo positivo, error como oportunidad, observación e imitación y visualización.
- **Beneficios a nivel mental de la actividad física**: 30' de ejercicio cardiovascular moderado y crónico (mejora memoria, atención y predisposición afectiva al aprendizaje), 30' de ejercicio cardiovascular de alta intensidad (mejor velocidad de procesamiento de la información y retención del aprendizaje) y ejercicio de resistencia muscular (en menor medida beneficia procesos de aprendizaje y memoria).

"Tenemos que levantar a nuestros estudiantes de nuestras sillas y hacerles mover".

En tercer lugar, **la Salud Emocional**: La actividad física genera los mismos resultados o mejores, en el tratamiento de enfermedades emocionales (ansiedad, depresión, etc.) que la medicación, contribuyendo además, a la fundamentación de la autoconfianza y autoestima. Por lo que a través de ella tenemos el objetivo de expresar, mediante el cuerpo escénico, las emociones básicas. Para cuidar esta salud se establece el siguiente protocolo:

1. **El cuerpo sentido**: escuchar las propias emociones y el efecto de éstas en el cuerpo.
2. **El cuerpo expresivo**: liberar las emociones que hemos silenciado (regulación emocional).
3. **El cuerpo comunicativo**: comunicar el gesto con un lenguaje con voluntad e intencionalidad.
4. **El cuerpo escénico**: desarrollar el cuerpo sentido, expresivo y comunicativo para transmitir mensajes más rotundos y eficaces, comunicando nuestras emociones.



“Es esencial conocer el mundo de las emociones para captar la esencia de la enseñanza”.

En cuarto lugar, **la Salud Interior:** En esta sociedad estresante que hemos creado, el PARAR, escucharnos y re-conectarnos debe ser una PRIORIDAD. Por este motivo, a través de ella tenemos el objetivo de calmar el espacio íntimo. Podemos destacar los siguientes beneficios de la actividad meditativa en el ámbito educativo:

- **Individuales:** académicos (atención, rendimiento y aprendizaje), EF y Deporte (aprendizaje y desarrollo motor, rendimiento físico y psicología) e inteligencia emocional y espiritual (competencias intrapersonales y espiritualidad).
- **Colectivos:** académicos (clima de aula, colaboración y capacidades emprendedoras), EF y Deporte (tácticas y estrategias, sentimiento de pertenencia y trascendencia), inteligencia emocional (competencias intrapersonales) y convivencia (violencia escolar y conflictos y valores).

“La respiración consciente es el vehículo que utilizas para volver a tu verdadero hogar”.

Y, en quinto lugar, **la Salud Social:** El ser humano es un ser social. El compartir momentos con otras personas es vital para nuestra salud mental y el simple hecho de estar en compañía provoca un incremento inmediato del nivel de serotonina. Por tanto, a través de ella tenemos el objetivo de potenciar un clima positivo en el grupo. Podemos clasificar los siguientes aspectos que proporcionan contextos socialmente saludables en el día a día:

- La creación de un buen clima socio-afectivo e desde la inclusividad.
- La superación de una visión sexista.
- La búsqueda de caminos hacia el interculturalismo.
- La promoción del juego limpio.
- La prevención de las conductas violentas.
- El tratamiento pedagógico del conflicto. Estrategias: imponer, eludir, ceder, negociar y colaborar.

“La capacidad de descubrir el estado de ánimo de otra persona es exclusivamente humana”.

Poniendo un punto y final a toda nuestra actuación y citando a un referente como José Antonio Marina, no podemos concluir sin decir que la neurociencia afirma que la educación cambia el cerebro de una manera intencionada y dirigida, hecho que nos permite aprovechar conscientemente todas las posibilidades que el cerebro nos brinda. Y, muy especialmente, la Educación Física.

“Si el ejercicio pudiera recetarse en forma de píldora, sería el medicamento del siglo”. Ratey



4. Normativa

LOS RESULTADOS
CONSEGUIDOS
SERÁN
DIRECTAMENTE
PROPORCIONALES
AL ESFUERZO
REALIZADO.

CON SENTIDO
COMÚN Y
PONIENDO UN
POCO DE NUESTRA
PARTE, SEGURO
QUE TODO IRÁ
BIEN.

EL MÉTODO #EDUFIS
jbo88pef@gmail.com
<https://jbo88pef.wixsite.com/website>



José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



NORMATIVA

#EDUFIS

#ELMOVIMIENTOESVIDA
#IHEFDIARIA



(Anverso)





1. ACTITUD

- a. **De respeto:** mostraremos siempre el máximo RESPETO hacia el profesor, compañeros y material utilizado. De lo contrario, nos penalizarán con sanciones.
- b. **De superación, esfuerzo y autoexigencia:** tendremos INICIATIVA siendo consciente de nuestras fortalezas y debilidades, mostraremos INTERÉS en las tareas y actuaremos con FLEXIBILIDAD.
- c. **De cooperación:** reconoceremos las posibilidades de nuestros compañeros y participaremos en todas las sesiones mostrando actitudes de EMPATÍA y COLABORACIÓN

2. ASISTENCIA



- a. **Faltas:** deberemos enseñar JUSTIFICANTE y realizar una sesión alternativa a la sesión 'perdida' para recuperar ese contenido (si no se realiza se contará como falta). La reiterada no justificación de las faltas provocará la no superación de EF.
- b. **Retrasos:** 5 retrasos contarán como una FALTA.
- c. **Justificantes:** deberemos entregárselos al profesor al día siguiente hábil de clase junto con la sesión alternativa.
- d. **Abandono de clase:** no podremos desaparecer de la vista del profesor sin su PERMISO.
- e. **Sanciones:** obtendremos una (TARJETA AMARILLA) si faltamos al respeto, quedando sentados y en silencio durante 5'. Si nos amonestan 3 veces, obtendremos una expulsión (TARJETA ROJA) y nos enviarán a la sala de guardia para abrirnos un parte de incidencias y comunicárselo a la familia.
- f. **Participación:** participaremos en todas las actividades de forma OBLIGATORIA. Si algún alumno/a no puede, el profesor le propondrá alternativas. Si no participamos, suspendemos ese contenido. La exención en EF no existe.



3. ASEO

- a. **Higiene personal:** llevaremos una bolsa de aseo con toalla, camiseta y calcetines limpios para asearnos en los vestuarios al terminar la clase. No es obligatorio, pero cuenta para nota.



4. MATERIALES

Estableceremos GRUPOS RESPONSABLES de la colocación y recogida del material cada semana.
 Está PROHIBIDO utilizar material sin la autorización del profesor, ni en el caso de que esté en el medio de la pista Si generamos algún desperfecto al mismo, nos haremos cargo de los gastos de reparación o reposición del mismo. Si cuidamos el material y no hay que gastar dinero en reponerlo, podremos comprar material novedoso y hacer las clases de EF más atractivas.

5. TIC



Está PROHIBIDO el uso de MÓVIL en clase. El profesor nos explicará cuándo y por qué podremos utilizarlo. Por ejemplo, para favorecer los contenidos de condición física, deportes, orientación, expresión corporal, etc.



6. TAREAS

Las realizaremos ajustándonos a los CRITERIOS establecidos en cada tarea. Su no realización significará el suspenso de la misma.
 Aquellos que no las entreguen en fecha se les calificará con una puntuación máxima del 50%.

7. EVALUACIÓN



La asignatura tendrá 2 BLOQUES de nota:

- ESPECÍFICO: calificado en cada Unidad Didáctica (notas de tareas)
- TRANSVERSAL: calificado al final de cada evaluación (notas de asistencia, actitud e higiene).

Para aprobar la asignatura se necesita sacar un 5 de media en los 2 BLOQUES y en las 3 EVALUACIONES, pudiendo suspender alguna evaluación.

Si al final del curso suspendemos EF...tendremos la oportunidad de recuperarla en la PRUEBA EXTRAORDINARIA DE JULIO.

Por tanto habrá que ENTRENAR, ESTUDIAR, COMPORTARSE, ASEARSE Y CUIDARSE.



8. CONTROL CONTINGENCIAS

- a. **Indumentaria:** llevaremos ROPA DEPORTIVA preferiblemente de algodón (para evitar rozaduras). Si no la llevamos, obtendremos una penalización y participaremos en la sesión según las indicaciones del profesor.
- b. **Complementos:** están PROHIBIDOS los anillos, pendientes, piercing, cadenas u otros abalorios que puedan suponer un riesgo para su integridad o la de sus compañeros. Si los llevamos, obtendremos una penalización.
- c. **Bolsillos:** no debemos llevar en los bolsillos objetos tales como llaves, móviles o monedas, ya que impiden la correcta realización de los ejercicios.
- d. **Gorras o gafas de sol:** podremos usarlas cuando el profesor lo indique. Por ejemplo, en una salida de SENDERISMO para evitar una insolación.
- e. **Calzado:** usaremos ZAPATILLAS DEPORTIVAS debidamente atadas que faciliten la estabilización lateral del pie. Es una cuestión de seguridad.
- f. **Comidas:** acudiremos a clase de EF habiendo desayunado correctamente para poder afrontar la sesión con la "energía" suficiente para que no aparezcan desmayos y mareos. Además, se recomienda llevar un ALMUERZO SALUDABLE.
- g. **Chicles u otros:** está PROHIBIDO comer chicle ya que compromete la respiración y el riesgo de atragantamiento.
- h. **Seguridad:** está PROHIBIDO realizar una actividad diferente a la que indique el profesor y deberemos prestar ATENCIÓN a la realización correcta del ejercicio y sus ayudas



9. DINÁMIA DE SESIÓN

- a. **Inicio:** nos reuniremos en el centro del PATIO/GIMNASIO
- b. **Calentamiento:** estableceremos GRUPOS RESPONSABLES que dirijan su propio calentamiento entre 6' y 10'.
- c. **Control:** pasaremos lista de control, puntualidad y vestimenta mientras se realiza el calentamiento.
- d. **Desarrollo:** realizaremos la PARTE PRINCIPAL entre 30' y 35'.
- e. **Final:** los grupos responsables realizarán la VUELTA A LA CALMA en 5' y tendremos los últimos 5' para el aseo personal.

LA EDUCACIÓN ES MUCHO MÁS QUE EDUCACIÓN FÍSICA, PERO ES MUY POCO SIN ELLA

(Reverso)



5. Ruleta #EDUFIS



RULETA #EDUFIS

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO:

1. **Para elegir voluntarios de clase.**
 - a. La ruleta tiene 30 números y cada número va asociado a un número de la lista de clase.
2. **Para seleccionar equipos o parejas.**
 - a. Cada vez tira un capitán (equipos) o persona (por orden de lista) para elegir y según el número que toque es la pareja seleccionada.
3. **Para elegir un reto del CARNET #EDUFIS.**
 - a. La ruleta se fracciona en 4 colores y cada color va asociado a un bloque de contenidos:
 - Verde: BL.1. Condición física y salud
 - Azul: Bl.2. Juegos y deportes
 - Amarillo: BL.3. Actividades en el medio natural
 - Rojo: BL.4. Expresión corporal
4. **Para elegir función a realizar del área de lesionados.**
 - a. Las áreas se dividen en 4 roles y van ligadas a los colores de cada bloque de contenidos:
 - Verde: inventor/a de ideas
 - Azul: ojeador/a
 - Amarillo: árbitro
 - Rojo: responsable del material
5. **Para establecer sanciones.**
 - a. Cada número de la ruleta va asociado a un ejercicio físico y a su vez el número a las repeticiones que han de realizar.
 - b. Si el profesor saca tarjeta amarilla a alumno, ha de acudir a ruleta, realizar una tirada y ejecutar el ejercicio que salga tantas veces como indique el número ligado al ejercicio. Si vuelve a recibir una 2º tarjeta amarilla volverá a realizar el mismo proceso. Una 3º tarjeta significaría la expulsión del alumno a la sala de guardia y la apertura de un parte de incidencias. SI NO QUIERE REALIZARLO LA 2º AMARILLA SUPONDRÁ LA ROJA DIRECTA Y EXPULSIÓN.

Prof. José Bañón Ortuño



6. Zona de Recuperación

SI ESTAS LESIONAD@ O NO TE ENCUENTRAS BIEN PARA HACER CLASE DE EF:

1. DIRÍGETE A TU PROFESOR Y CUÉNTALE LO QUE TE PASA.
2. RECUERDA QUE NO EXISTE LA EXENCIÓN EN E.F.

EL PROFESOR TE MANDARÁ TAREAS ACORDES A TUS POSIBILIDADES O TENDRÁS QUE JUGARTELA A LA RULETA DE LA SUERTE #EDUFIS.

3. EN LA "ZONA DE RECUPERACIÓN" ENCONTRARÁS MATERIALES E INSTRUCCIONES PARA LLEVAR A CABO LAS TAREAS. ELIGE UNA Y TU PROFESOR TE IRÁ HACIENDO PREGUNTAS SOBRE ELLA.
4. SI NO REALIZAS NINGUNA TAREA DE LA 'ZDR'... DEBERÁS HACER UN TRABAJO Y PRESENTARLO EN LA SIGUIENTE SESIÓN SOBRE: (ESCANEA QR).

ZONA DE RECUPERACIÓN

INVESTIGACIÓN LESIÓN

SESIÓN ALTERNATIVA

¡ATENCIÓN!

OJEADOR/A

- Observar a un compañero/a o a un grupo durante la clase
- Sobre una planilla, tomar notas sobre acciones, actitud, participación...
- Dar feedback al final y motivar al compañero/a proponiendo mejoras

ÁRBITRO

- Conocer el reglamento o normas
- Pitar los partidos de forma objetiva
- Anotar marcas, ayudar a medir...
- Controlar el tiempo de juego, la puntuación,...

INVENTOR DE IDEAS

- Aportar ideas en los trabajos de grupo, diseños...
- Participar como coreógrafo, director...
- Proponer actividades, juegos...

RESPONSABLE MATERIAL

- Ayudar a colocar el material
- Organizar grupos, distribuir y repartir el material.
- Recoger y contar el material utilizado



7. Decálogo

DECÁLOGO #EDUFIS

EN EDUCACIÓN FÍSICA... + SUMAS... 0 - RESTAS...

<p>+ LE DAMOS IMPORTANCIA AL ESFUERZO.....</p> <p>- LE DAMOS IMPORTANCIA AL RESULTADO (GANAR O PERDER)</p>	
<p> + BUSCAMOS HACER PIÑA MÁS QUE COMPETIR.....</p> <p>- BUSCAMOS COMPETIR MÁS QUE HACER PIÑA</p>	
<p>+ SOMOS DEPORTIV@S Y NOS ENTENDEMOS CON L@S DEMÁS.....</p> <p>- SOMOS AGRESIV@S Y NOS IMPONEMOS A L@S DEMÁS</p>	
<p> + SOMOS HONRAD@S Y RESPETAMOS LAS NORMAS.....</p> <p>- SOMOS TRAMPOS@S Y NOS SALTAMOS LAS NORMAS</p>	
<p>+ COMPETIMOS CONTRA NOSOTR@S MISM@S.....</p> <p>- COMPETIMOS CONTRA L@S DEMÁS</p>	
<p> + SOMOS ATENT@S Y ACTIV@S EN CLASE.....</p> <p>- ESTAMOS DESPISTAD@S O PARAD@S EN CLASE</p>	
<p>+ DISCREPAR ES UNA OPORTUNIDAD PARA DIALOGAR Y TOLERAR.....</p> <p>- DISCREPAR ES UNA OPORTUNIDAD PARA IMPONERSE Y ENFADARSE</p>	
<p> + NOS ORGANIZAMOS SOL@S SIN DISCRIMINAR A NADIE.....</p> <p>- NO SABEMOS ORGANIZARNOS Y SOLEMOS DISCRIMINAR</p>	
<p>+ TOD@S SOMOS IGUALES Y TRATAMOS A TOD@S IGUAL.....</p> <p>- NO TOD@S SOMOS IGUALES NI NOS TRATAMOS POR IGUALY SOLEMOS DISCRIMINAR</p>	
<p> + ANIMAMOS Y AYUDAMOS A UN COMPAÑER@ QUE FALLA.....</p> <p>SOMOS INDIFERENTES O AGRESIV@S SI UN COMPAÑER@ FALLA</p>	

JOSÉ BAÑÓN ORTUÑO (2020). ESTE OBRA ESTÁ BAJO UNA LICENCIA DE CREATIVE COMMONS RECONOCIMIENTO-NOCOMERCIAL-SINOBRADEIVADA 4.0 INTERNACIONAL.



9. Beneficios



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. Además, contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios tales como:



FISIOLÓGICOS



- La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.



SOCIALES



- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.



PSICOLÓGICOS



- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.



INFANCIA Y ADOLESCENCIA



- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



10. Mitos



MITOS Y FALSAS CREENCIAS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA



1

LAS AGUJETAS DESAPARECEN TOMANDO AGUA CON AZÚCAR



No se relacionan con el lactado, sino con las contracciones excéntricas. Si queremos que desaparezcan debemos realizar la misma actividad o similar con poco ritmo pero sin pausas.



2

EL CONSUMO DE PROTEÍNAS AUMENTA LA MASA MUSCULAR

Un exceso de proteínas es perjudicial para el organismo (sobrecarga el hígado y los riñones), siendo una dieta adecuada y correcto entrenamiento la base de una buena musculación



3

CONSUMIR AZÚCAR ANTES DEL EJERCICIO AUMENTA EL RENDIMIENTO

No se recomienda la ingesta de azúcar, tabletas de glucosa, ni cualquier otro alimento muy concentrado de glucosa en los 30-40 minutos antes del ejercicio físico. La razón es que puede dar lugar a una hipoglucemia reactiva causando malestar físico y agotamiento durante la realización del ejercicio físico.

4

TODO DEPORTISTA DEBE TOMAR SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS



Una dieta variada aporte suficiente cantidad de las distintas vitaminas y sólo será necesario recurrir a su suplemento cuando se sospechen déficits o carencias de las mismas.

5

SUDAR ABUNDANTEMENTE ES ADECUADO PARA PERDER PESO



El agua es necesaria para la vida, nos ayuda a transportar nutrientes, gases, regula la temperatura corpórea dañar células e incluso el cerebro. Por tanto, el ejercicio debemos realizarlo en horas de menor calor, bebiendo agua antes, durante y después, con opa blanca y transpirable.

6

EXISTE LA PÉRDIDA LOCALIZADA DE PESO



No existen ejercicios localizados capaces de reducir grasa de manera local. El lugar de donde provienen como combustión para el ejercicio depende de factores genéticos, hormonales. No obstante, para reducir el % de grasa corporal es fundamental el ejercicio aeróbico (correr, bicicleta, ...) y anaeróbico (fútbol, tenis, ...) donde intervengan grandes y pequeños grupos musculares.



7

EL EJERCICIO PROVOCA HAMBRE Y HACE QUE SE INGIERAN MÁS ALIMENTOS

La sensación de hambre depende, entre otros, de los niveles de azúcar en sangre. Cuando el ejercicio es intenso utiliza la glucosa como energía, disminuye la glucemia, y se desencadena la sensación de hambre. Por contrario, si el ejercicio es moderado, al usar grasas como fuente de energía la sensación de hambre no es estimulada. No obstante, el hambre es una necesidad fisiológica de comer, de calmar una sensación de falta de

8

EL MÚSCULO SE CONVIERTE EN GRASA Y VICEVERSA



El músculo se crea siempre y cuando llevemos a cabo una alimentación correcta y el organismo reciba las proteínas que necesita para crecer. La grasa lo único que hace es quemarse para obtener energía. Aunque es cierto que con la práctica de ejercicio físico los niveles de nuestra grasa corporal disminuyen y aparece más el músculo debido a que la grasa deja de taparlo.

9

ABDOMINALES INFERIORES Vs SUPERIORES



El recto abdominal es mucho más estrecho en su parte superior que en la inferior, de manera que la primera acumula con mayor facilidad mucha más tensión (es el mismo motivo que las agujetas en el pecho: se suelen tener en la zona más cercana al hombre al tener muchas menos fibras musculares).

10

CUALQUIER EJERCICIO O DEPORTE VALE PARA CUALQUIER PERSONA



Atendiendo al principio de individualización, toda práctica de ejercicio físico o deporte debe estar adaptada a las características de la persona que vaya a realizarlo. No tiene las mismas necesidades un adulto que un adolescente. Pero todos pueden seguir una práctica de actividad física saludable.

PRÁCTICAS ERRÓNEAS RELACIONADAS CON EL EJERCICIO FÍSICO Y LA SALUD



- NO BEBER AGUA DURANTE EL EJERCICIO PARA EVITAR EL FLATO
- NO CALENTAR NI REALIZAR VUELTA A LA CALMA
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO INTENSO DURANTE LA DIGESTIÓN
- REALIZAR LA MANIOBRA DE VASALVA AL LEVANTAR PESOS
- REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SIN CALCETINES
- PARARSE SÚBITAMENTE TRAS UN EJERCICIO MODERADO O INTENSO
- DUCHARSE CON AGUA FRÍA O CALIENTE JUSTO DESPUES DE HACER EJERCICIO
- REALIZAR HIPEREXTENSIONES, HIPERFLEXIONES, CIRCUNDICCIONES CERVICALES, HIPERCIFOSIS DORSAL, HIPERLORDOSIS LUMBAR, ROTACIONES FORZADAS, ABDUCCIONES Y ADUCCIONES FORZADAS, ETC.



Fuente: López Miñarro, P. A. (2002). Mitos y falsas creencias en la práctica deportiva. Barcelona: Inde. José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

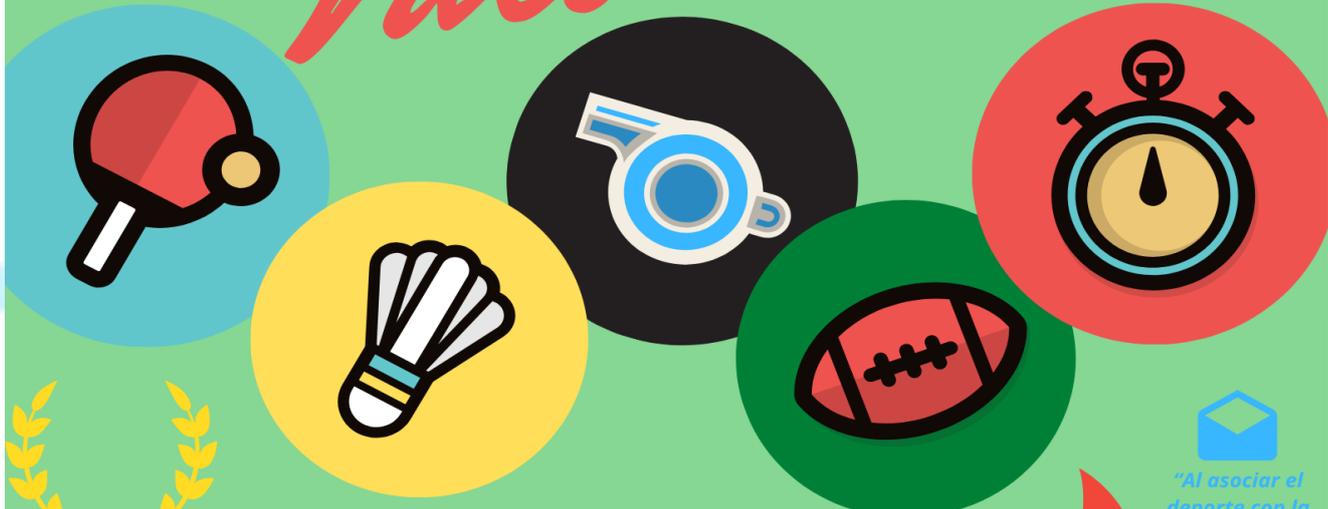


11. Valores



ESTOS SON NUESTROS

Valores



EXCELENCIA

DAR LO MEJOR DE SI MISMO, TANTO EN EL CAMPO DE JUEGO COMO EN LA VIDA. NO SE TRATA DE GANAR SINO TAMBIÉN DE PARTICIPAR, SOBRE LA SUPERACIÓN DE LAS METAS PERSONALES, ESFORZARSE PARA SER Y HACER LO MEJOR EN NUESTRA VIDA DIARIA.



AMISTAD

CONSTRUIR UN MUNDO PACÍFICO Y MEJOR GRACIAS AL DEPORTE, A TRAVÉS DE LA SOLIDARIDAD, EL ESPÍRITU DE EQUIPO Y EL OPTIMISMO. CONSIDERAR AL DEPORTE COMO UNA HERRAMIENTA PARA LA COMPRESIÓN MUTUA ENTRE INDIVIDUOS Y PERSONAS DE TODO EL MUNDO A PESAR DE LAS DIFERENCIAS.



"Al asociar el deporte con la cultura y la formación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales universales"



RESPETO



RESPECTARSE A UNO MISMO, A NUESTRO CUERPO, RESPETAR A OTROS, ASÍ COMO TAMBIÉN RESPETAR LAS NORMAS Y REGULACIONES, RESPETAR AL MEDIOAMBIENTE. EN RELACIÓN CON EL DEPORTE, RESPETO POR EL FAIR PLAY O JUEGO LIMPIO Y POR LA LUCHA CONTRA EL DOPING O CUALQUIER OTRA FORMA COMPORTAMIENTO ANTIÉTICO.

Transmitidos a través de...

LEMA

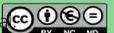
CITIUS, ALTIUS, FORTIUS

LLAMA

SIMBOLIZA LA CON LA ANTORCHA RECORRIENDO TODOS LOS PAÍSES

ANILLOS

REPRESENTA EL RESPETO BRINDADO A LOS CINCO CONTINENTES SIN DISCRIMINACIÓN.



12. Frases

JBO
- EDUCACIÓN FÍSICA -

FRASES
#edufis

“He fallado una y otra vez en mi vida, por eso he conseguido el éxito”.
Michael Jordan.

“Cuanto más difícil es la victoria, mayor es la felicidad de ganar”. Pelé.

“La gloria es ser feliz. La gloria no es ganar aquí o allí. La gloria es disfrutar cada día, disfrutar trabajando duro, intentando ser mejor jugador que antes”.
Rafael Nadal.

“Los campeones no se hacen en los gimnasios. Los campeones están hechos de algo que tienen muy adentro de ellos: el deseo, un sueño y una visión”
Muhammad Ali.

“No importa lo bueno que seas, lo emocionante es que puedes ser todavía mejor.”
Tiger Woods.

“Si crees que eres el mejor ya no puedes mejorar, si quieres ser el mejor siempre debes hacerlo”.
Valentino Rossi.

“La mente es el límite. Mientras la mente pueda imaginar el hecho de que puedes hacer algo, puedes hacerlo, siempre y cuando realmente lo creas al 100 por ciento”.
Arnold Schwarzenegger.

“No se le puede poner límite a algo, cuanto más sueñes más lejos llegarás”.
Michael Phelps.

“El jugador más valioso es el que hace que la mayoría de jugadores sean valiosos”.
Peyton Manning.

“La habilidad solo se desarrolla con horas y horas de trabajo”.
Usain Bolt.

“Para alcanzar lo que nunca has tenido tendrás que hacer lo que nunca has hecho”
Mireia Belmonte.

“Soy lo que soy gracias al deporte, que tiene unos valores que puedo extrapolar a lo que es el resto de mi vida: mi familia, mi gente”.
Ruth Beitia.

“Puedo porque pienso que puedo”.
Carolina Marín

“El trabajo duro lo ha hecho fácil. Ese es mi secreto. Esa es la razón por la que gano”.
Nadia Comaneci.

“He tenido que aprender a luchar toda mi vida y aprender a seguir sonriendo. Si sonríes, las cosas salen mejor”.
Serena Williams.

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



13. Sedentarismo



Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla

GRUPOS DE EDAD	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA*
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla. De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.		
5 a 17 años	Al menos 60 minutos al día. Intensidad moderada y vigorosa.	Incluir, al menos 3 días a la semana, actividades de intensidad vigorosa y actividades que fortalezcan	Reducir los periodos sedentarios prolongados. Fomentar el transporte activo y las actividades al aire libre.	Limitar el tiempo de uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de dos horas al día.

RECOMENDACIONES OMS:

ACTIVIDAD FÍSICA AERÓBICA:
moderada: 150 (300) minutos/semana; 2,5-5h
vigorosa: 75 (150) minutos/semana; 1,25-2,5h
(sesiones de 10 minutos mínimo)

ACTIVIDAD FORTALECIMIENTO MUSCULAR:
Mínimo 2 veces/semana

EL SEDENTARISMO

Produce **más muertes** que el tabaquismo, la hipertensión y la diabetes.

TE PUEDE PRODUCIR:

- PROBLEMAS EN LA PARTE BAJA DE LA COLUMNA
- LA REDUCCIÓN DEL OXÍGENO QUE CONSUME EL ORGANISMO
- ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER
- ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
- DEPRESIÓN
- DIABETES
- ENFERMEDADES ARTICULARES
- LESIONES EN EL CEREBRO
- OBSTRUCCIÓN DE LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS
- HIPERTENSIÓN
- FUNCIONAMIENTO INADECUADO DE LAS VÁLVULAS DE LAS VENAS

LA ACTIVIDAD FÍSICA EVITA LA MUERTE:

- Camina
- Usa la bicicleta
- Usa las escaleras
- Ve al gimnasio
- Trota
- Nada

30 MIN. DIARIOS
Debe originar un jadeo y un poco de sudor.

REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA PUEDES SUFRIR LESIONES, PERO TAMBIÉN PREVENIRLAS

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional



14. Obesidad

OBESIDAD INFANTIL

¿Qué es?

Exceso de grasa corporal que puede generar daños a la salud.

- Mala alimentación

¿Cómo se origina?

Existen varios factores como...

- Genética
- Poca actividad física
- Estilo de vida

¿Qué le puede pasar a un niño con obesidad?

A CORTO PLAZO

- Riesgo de fracturas
- Diabetes
- Problemas psicológicos

Problemas de sueño, aprendizaje y para respirar.

A LARGO PLAZO

- Aumento en el riesgo de padecer enfermedades del corazón, diabetes, cáncer, artritis

Persistencia de la obesidad

¿CÓMO RESOLVERLO?

¡A moverse!
Actividad física 1 hora al día

Alimentación equilibrada

Consulta a un nutriólogo

Educación en Nutrición

¡Nunca te saltes el desayuno!

¡Bebe agua! 6-8 vasos al día

Sustituye comida chatarra por alimentos sanos

FB/nutrisoficial

¿Qué pasa en España y el Mundo?

42 millones de niños presentan obesidad en el mundo

La cifra podría llegar a 70 millones en 2025

1 de cada 3 niños en edad escolar presenta obesidad

¿Cómo saber si un niño no está en su peso adecuado?

1.-Calcular su IMC

2.-Ubicar el resultado en las tablas para IMC infantil de la OMS

Peso (kg)

Talla* (m*)

Percentil

Peso

Menor de 3	Bajo
Entre 3 y 85	Normal
Entre 85 y 97	Sobrepeso
Mayor de 97	OBESIDAD

http://uzuzuz.uho.hk/chil/growth/standards/imc_para_edad/es/

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



15. Recomendaciones

JBO
- EDUCACIÓN FÍSICA -

Seamos activos
CADA MOVIMIENTO CUENTA
Recomendaciones de la OMS 2020

1. La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente.

2. Cualquier cantidad de actividad física es mejor que ninguna, y cuanto más mejor.

3. Toda actividad física cuenta.

4. El fortalecimiento muscular beneficia a todas las personas.

5. Demasiado sedentarismo puede ser perjudicial para la salud.

6. Todos pueden beneficiarse de incrementar la actividad física y reducir el sedentarismo.

LIMITAR el tiempo dedicado a actividades sedentarias.

SUSTITUIR el tiempo sedentario por alguna actividad física.

Seamos activos
MENOS TIEMPO SEDENTARIO
Recomendaciones de la OMS 2020

Seamos activos
MÁS ACTIVIDAD FÍSICA
Recomendaciones de la OMS 2020

Población infantil y adolescente
Al menos **60 min/día** de actividad física moderada a vigorosa.

Mujeres en embarazo o postparto
Al menos **150 min/sem** de actividad física aeróbica moderada.

Personas adultas y mayores
150-300 min. de actividad física moderada y **2 días/sem** de fortalecimiento muscular.

Personas con afecciones crónicas y personas con discapacidad

MENORES Y ADULTOS CON DISCAPACIDAD

- Esclerosis múltiple
- Lesión medular
- Discapacidad intelectual
- Esquizofrenia
- Parkinson
- Historial de ictus
- Depresión severa
- TDAH

AFECCIONES CRÓNICAS

- Supervivientes de cáncer
- Personas con hipertensión
- Personas con diabetes tipo 2
- Personas que viven con VIH

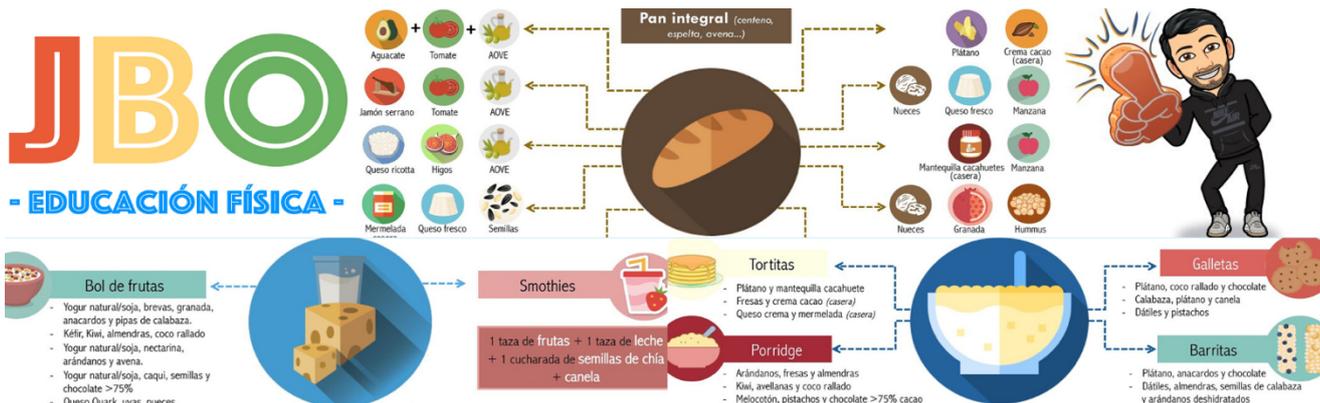
Además, **mayores de 65:** incluir al menos **≥3 días/sem** de **act. multicomponente** (equilibrio y fuerza funcional) como parte de su actividad semanal.

Intentar alcanzar las mismas recomendaciones de su grupo por edad.

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional. Extraído de: OMS (2020)



16. Desayuno



¡QUÉ DEBEMOS EVITAR!

AZÚCAR **HARINAS REFINADAS** **GRASAS NO SALUDABLES** **SAL**

CEREALES

Muesli, granola, copos de maíz, avena u otro cereal en sus versiones integrales y sin azúcar

Añade fruta desecada (dátiles, orejones, etc)

LEGUMBRES

Alubias rojas, blancas o garbanzos cocidos
Hummus: clásico, guisantes, lentejas, etc

PAN TOSTADO

Pan integral (>70% harina integral)
Aceite oliva virgen extra requesón

PREPÁRATE UN BOCADILLO SALUDABLE

1. AOVE + PIMIENTO + POLLO AL HORNO
2. TOMATE + QUESO (TÚ ELIGES)
3. HOJAS VERDES + HUEVO + AOVE
4. ATÚN + TOMATE + AGUACATE
5. TORTILLA + BERENJENAS + PIMIENTOS
6. AGUACATE + SALMÓN/ATÚN
7. HUMMUS (TÚ ELIGES) + POLLO A LA PLANCHA
8. CREMA DE CACAHUETES + RÚCULA + CHERRY
9. REVUELTO DE CHAMPIÑONES + CALABACÍN
10. TOMATE + REQUESÓN + ANCHOAS

AGUACATE

Baila bien solo y con quien lo pongas

El dulce de la mañana

PLÁTANO

Al igual que la uva si lo combinas con queso saben a beso

Planifica tu desayuno saludable

HUEVOS

Tortilla, plancha, cocidos o pasados por agua

YOGUR

Natural o griego sin azúcar.
Puedes aderezar con toppings:
Canela, cacao puro, frutos secos, etc

QUESOS

Evitar quesos con sal
Los cremosos tienen más grasas
Priorizar frescos a curados

PESCADOS

Control de sal en las conservas.
Usar restos de cena.

CARNES

Priorizar las carnes blancas, el horno, la plancha y el cocido

FRUTOS SECOS

Crudos, tostados y sin sal

LECHE

Batido

FRUTA FRESCA

La fruta de temporada es más sabrosa y ahorras dinero

o cortada

FRUTAS DEL BOSQUE

Solos o para acompañar yogures, tostadas o en tu bol de cereales

PALITOS DE ZANAHORIA, PEPINO O RABANITOS

HIDRATOS DE CARBONO **PROTEÍNAS** **VERDURAS**

bebida **Aporte de proteínas**

PAN INTEGRAL. ELIGE UNA PROTEÍNA Y COMBINALA CON ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObrDerivada 4.0 Internacional.



17. Pausas



PAUSAS ACTIVAS



CUELLO



Con la ayuda de la mano lleva la cabeza a un lado como si tocara el hombro con la oreja hasta sentir una leve tensión. Sostenla por 10 segundos y realiza el ejercicio hacia el otro lado.



Entrelaza las manos y llévalas detrás de la cabeza de manera tal que lleve el mentón hacia el pecho. Sosten esta posición durante 10 segundos.



Eleva los hombros cinco veces y luego descansa.

¡CUIDA TU POSTURA!
 Cuando estés sentado intenta mantener una pierna erguida, mantén los pies apoyados en el suelo formando un ángulo recto con las rodillas

1. Disminuye el estrés.
2. Favorece el cambio de posturas y rutina.
3. Libera estrés articular y muscular.
4. Estimula y favorece la circulación.
5. Mejora la postura.
6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.
7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.
8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.
9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.
10. Mejora el desempeño laboral.

OJOS



Cierra los ojos por 10 segundos, respira profundo y piensa en algo positivo.



Con el cuello recto mira hacia la derecha, hacia la izquierda, hacia arriba, hacia abajo. Hazlo repetidamente durante 10 segundos.



Con el cuello recto haz movimientos circulares con los ojos hacia el lado izquierdo y luego hacia el lado derecho durante 10 segundos.

¡MUEVETE!
 Intenta caminar en casa si dispones de espacio, realiza movimientos circulares con los hombros, con las muñecas o con los pies.
 Ponte de frente a la pared y apóyate con tus manos con los codos estirados, lleva las piernas al pecho de forma alternativa doblando caderas y rodillas.

¡TONIFÍCATE!
 Ponte de frente a la pared y apóyate con tus manos con los codos extendidos. Acércate y alejate de la pared manteniendo tus pies fijos en el suelo mediante la flexión y extensión de tus codos.
 Ponte de espaldas a la pared y sitúa una mano entre tu espalda y la pared. Trata de presionar tu mano contra la pared apretando tu abdomen.

¡ESTIRA!
 Realiza estiramientos sencillos entre 2-3 veces al día.

¡BAILA!
 Es una estupenda forma de animarte y de realizar ejercicio aeróbico.

BRAZOS



Con la espalda recta cruza los brazos por detrás de la cabeza e intenta llevarlos hacia arriba. Sosten esta posición durante 10 segundos.



Lleva el brazo hacia el lado contrario y con la otra mano empujalo hacia el hombro. Realiza este ejercicio durante 10 segundos y luego hazlo con el otro brazo.



Lleva los brazos hacia atrás por encima del nivel del hombro, toma un codo con la mano contraria empujándolo hacia el cuello. Sostenlo durante 10 segundos y cambia de lado.

MANOS



Estira el brazo hacia el frente y abre la mano como si estuvieras haciendo la señal de pare y con ayuda de la otra mano lleva hacia atrás todos los dedos durante 10 segundos.



Lleva hacia adelante la mano y voltea hacia abajo todos los dedos, con la ayuda de la otra mano ejerce un poco de presión hacia atrás durante 10 segundos.



Con las palmas de las manos hacia arriba, abre y cierra los dedos. Esto se debe repetir 10 veces.

PIERNAS



Extiende los brazos hacia el frente y flexiona las piernas simulando que te sientas en el aire. Mantén esta posición durante 10 segundos.



Dá un paso al frente, apoyando el talón en el piso y lleva la punta del pie hacia tu cuerpo. Mantente así durante 15 segundos.



Levanta la rodilla hasta donde te sea posible y sostén la posición durante 10 segundos. Mantén recta la espalda y la pierna de apoyo (se recomienda sostenerse).



Conservando la pierna recta, extiéndela al máximo posible. Mantén esta posición durante 10 segundos.



18. Postura



JBO
- EDUCACIÓN FÍSICA -

HIGIENE POSTURAL



CONOCE LA COLUMNA

1

- PROTEGE LA MÉDULA ESPINAL
- GRACIAS A ELLA MANTENEMOS LA POSTURA Y TENEMOS MOVIMIENTO

FACTORES DE RIESGO

3

- SENTADO/A
- COGER MOCHILA
- AJUSTAR MOCHILA

DE PIE

5

- POSTURA ARMÓNICA: la más correcta según tus posibilidades individuales.

AJUSTAR MOCHILA

7

- MOCHILA POR ENCIMA DE LA CADERA
- LLEVAR LAS DOS ASAS BIEN COLOCADAS EN LOS HOMBROS
- CINTAS ANCHAS Y ACOLCHADAS

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

9

- DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA
- BEBER AGUA
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA
- UTILIZA MENOS DE DOS HORAS EN JUEGOS DE ORDENADOR, INTERNET Y TELEVISIÓN

COMO SENTARSE



CÓMO COLOCAR EL MOBILIARIO Y EL EQUIPO INFORMÁTICO



CÓMO COLOCAR EL MOBILIARIO Y EL EQUIPO INFORMÁTICO



LA POSTURA

2

- POSTURA CORRECTA
- POSTURA VICIADA
- POSTURA ARMÓNICA

SENTADO/A

4

- ESPALDA APOYADA
- SENTADO/A ATRÁS
- PIES EN APOYO COMPLETO

COGER MOCHILA

6

- FLEXIONAR PIERNAS
- MEJOR COGERLA DESDE ALTURA MEDIA

CARGAR PESO

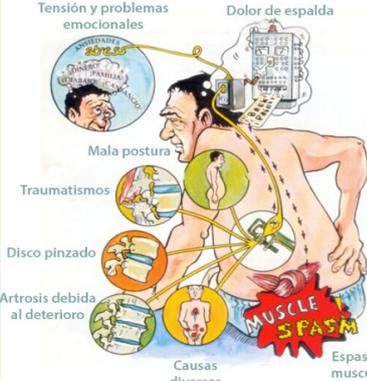
8

- NO LLEVAR MUCHO PESO
- NO LLEVAR MÁS DEL 10% DEL PESO CORPORAL
- PONER OBJETOS PESADOS PEGADOS A LA ESPALDA

CONCIENCIA Y MENTALIZA EN HIGIENE POSTURAL

10

- RUTINAS DIARIAS DE MOVIMIENTO
- "PILDORAS DE MOVIMIENTO"

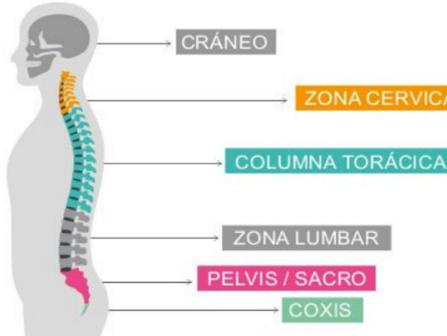


Estructura de la columna vertebral

Es el eje central del cuerpo humano

Se estabiliza por medio de ligamentos y tendones.

Vista desde el lado, tiene una forma de doble S



MOVIMIENTOS



FUNCIONES



José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional. 



19. Móvil



USO DE MÓVIL

#EDUFIS



1. UTILÍZALO ÚNICAMENTE CUANDO INDIQUE EL PROFESOR Y PARA LO QUE EL PROFESOR INDIQUE.



2. ESTÁ PROHIBIDO HACER FOTOS O VIDEOS SIN PERMISO DEL PROFESOR.

3. ACUÉDATE DE TRAERLO CON LA BATERÍA CARGADA CUANDO EL PROFESOR LO SOLICITE.



4. SE PUEDEN RECIBIR LLAMADAS IMPORTANTES CON PREVIO AVISO AL PROFESOR.

5. SÓLO SE PUEDEN BUSCAR CONTENIDOS EDUCATIVOS RELACIONADOS CON LA TAREA.



6. SE TIENE QUE LLEVAR SIEMPRE GUARDADO EN LA MOCHILA Y EN SILENCIO.

7. ESTÁ PROHIBIDO CONECTARSE A INTERNET O DESCARGARSE APPS SIN PERMISO DEL PROFESOR.



8.. SÓLO PODEMOS UTILIZARLO PARA USO PERSONAL Y PRIVADO DURANTE EL RECREO.

9. EL PROFESOR NO SE RESPONSABILIZA DE LA PÉRDIDA DEL DISPOSITIVO MÓVIL.



10. ESTÁ PROHIBIDO UTILIZAR LAS RRSS O WHATSAPP O REGISTRARSE EN CUALQUIER PLATAFORMA.



20. Tareas

TAREAS #EDUFIS

Portada	Cuerpo del trabajo	Citas	Página de referencias
- Encabezado de página (esquina superior izquierda).	- Margen de 2,54 cm. (izquierda).	- Citar dentro del texto usando comillas (máx 40 palabras).	- En nueva página, con título centrado, ``Referencias``.
- Número de página (extremo derecho del encabezado).	- Encabezado 1,27cm. - Número de página en el encabezado (esquina superior derecha).	- Si se citan de dos a cinco autores, poner apellidos. Después de eso, usar et al.	- Pasos: 1) Apellido del autor. 2) Primera inicial. 3) Fecha. 4) Título artículo/capítulo. 5) Título libro/publicación. 6) Volumen (cursiva). 7) Número edición. 8) Número de página.
- Título: centrado, (letras mayúsculas y minúsculas) en la mitad de la página.	- Interlineado doble. - Fuentes: <i>Times New Roman</i> o <i>Helvetica</i> .	- Si el autor es Anónimo , citarlo así.	- Las referencias del texto coinciden con las referencias del final.
- Debajo del título: 1) Nombre 2) Institución 3) Fecha del escrito.	- Párrafos: sangría de 1.27 cm. - 1 espacio después de la puntuación.	- Los títulos de informes, películas... en <i>cursiva</i> . (Más de cuatro letras, mayúscula).	

José Bañón Ortuño (2020). Este obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.



21. Tarea transversal trimestral

TRABAJO TRANSVERSAL REVISTA DEPORTIVA

(Previamente, se explicará el trabajo a través de una Clase Invertida)

PRESENTACIÓN

Creación de una revista deportiva donde habrá que trabajar en equipo (grupos cooperativos). La revista se divide en 2 partes: una parte destinada a elaborar infografías relacionadas con las Unidades Didácticas impartidas cada Trimestre; y otra parte destinada a elaborar artículos que traten sobre los diferentes contenidos que se pueden abordar desde la asignatura de Educación Física. No obstante, tanto las infografías como los artículos se irán entregando al final de cada Trimestre para su corrección con el objetivo de tenerlos todos preparados al final del curso para presentar la revista a la comunidad educativa del centro y realizar una gala de entrega de premios a la mejor revista.

¿CÓMO VAMOS A TRABAJAR?

Se formarán grupos estables cooperativos para trabajar durante el trimestre que podrán extenderse hasta final de curso. Con el objetivo de cumplir con lo establecido, se entregará un contrato de trabajo cooperativo que se ha de rellenar, firmar y entregar al profesor.

– Las bases de ese contrato son:

- Cumplir objetivos, trabajar de manera eficaz y cooperativa por grupos.
- Hay 5 roles, cada alumno elige un rol y cada semana se cambian de rol.
- Cada rol va asociado a un brazalete con su color correspondiente.
- Cada equipo va asociado a una pulsera y todos los componentes de un mismo equipo tienen la pulsera del mismo color.
- Por otro lado, **NO OLVIDAR** que al final de cada Unidad Didáctica trabajada han de entregarse las coevaluaciones del grupo cooperativo repartidas al inicio de curso.

– Roles:

- i. **COORDINADOR: IMPORTANTE:** ha de conocer el objetivo de la sesión, entregar por escrito el calentamiento que va a realizar con su grupo, dirigirlo y ejecutarlo al mismo tiempo. Para ello, se les facilitará en su Cuaderno del Alumnado una ficha donde aparecerá el título de todas las sesiones de cada UD y el objetivo de las mismas. No obstante, en la primera UDI del curso repasaremos y confeccionaremos la estructura que debe seguir un calentamiento.
- ii. **SUPERVISOR:** ha de dirigir y animar al equipo, corregir ejercicios y garantizar que todos participan, se respetan, trabajan correctamente, etc
- iii. **RESPONSABLE DE MANTENIMIENTO:** ha de sacar, preparar y recoger el material utilizado para realizar el calentamiento.
- iv. **RELACIONES PÚBLICAS:** ha de comunicarse con el profesor y con los otros grupos de alumnos e informar de todo lo que sucede durante la sesión.
- v. **EVALUADOR:** ha de coevaluar a su grupo rellenando la hoja de coevaluación.

¿CÓMO Y CUÁNDO ENTREGO EL TRABAJO?

- Las infografías y los artículos deberán entregarse en formato digital (PDF) al final de cada trimestre.
- La revista final se expondrá el último día de clase en una gala de celebración.



¿EN QUÉ CONSISTE?

La **1º PARTE** de trabajo consiste en realizar una infografía-resumen de las UNIDADES DIDÁCTICAS vistas a lo largo del trimestre.

- *La infografía debe contener la siguiente información:*
 - TRIMESTRE
 - NOMBRE ALUMNOS
 - Nº UNIDADES
 - TITULO UNIDADES
 - OBJETIVO UNIDAD
 - CALENTAMIENTO ESPECIFICO UNIDAD + DIBUJO O IMAGEN
 - ACTIVIDAD DE LA PARTE PRINCIPAL UNIDAD+ DIBUJO O IMAGEN

- *Para realizar la infografía se podrá hacer uso de aplicaciones, tales como:*
 - PIKTOCHART o CANVA (entre otras).
 - Habrá un modelo ejemplo en AULES.

La **2º PARTE** del trabajo consiste en escribir diferentes artículos relacionados con el mundo de la actividad física, el deporte y la salud.

- *Los artículos se realizarán cada Trimestre y se relacionarán con los siguientes temas:*
 - 1º TRIMESTRE:
 - **HÁBITOS SALUDABLES:** condición física, tonificación, rehabilitación, prevención, alimentación, hidratación, lesiones, patologías, primeros auxilios, etc.
 - 2º TRIMESTRE:
 - **CRÍTICA SOCIAL:** dopaje, efectos negativos del alto rendimiento, valores y deporte, el deporte como actividad integradora, olimpismo, política y deporte, etc.
 - 3º TRIMESTRE:
 - **ENTREVISTAS DEPORTIVAS:** alumnos, profesores, deportistas destacados, etc.
 - GALA FINAL:
 - **ENCUADERNAR REVISTA:** además se debe elaborar una portada para su presentación y valoración por parte de los compañeros en la gala final. Evidentemente, cuanto mejor presentada esté, más atractiva será visualmente y mejor valoración tendrá.

¿QUÉ HAGO CUANDO TERMINO LA TAREA?

- Una vez realizada la infografía y escrito el artículo, se ha de elaborar un video explicando ambos que no supere los 5 minutos de duración, donde cada componente tendrá 1 minuto de intervención. Para realizar el video se podrá hacer uso de: Móvil
- Una vez realizado el video-exposición, se subirá todo (infografía + artículo + video) a ALUES para su corrección por parte del profesor en los plazos fijados para ello.
- Al final del curso se realizará una gala donde se presentarán todas las revistas y se entregarán premios a las revistas más votadas.



¿COMO EMPEZAMOS?

- Investigar sobre los temas.
- Recopilar información sobre dichos temas (dossier).
- Redactar los temas (borrador)
- Maquetar una vez dado el visto bueno por parte del profesor.
- Entregar al profesor al final de cada trimestre en la fecha indicada

¿COMO HA DE SER EL ARTÍCULO?

- Atractivo.
- Dirigida a gente joven (alumnos).
- Temas de interés.
- Muy visuales (fotos y colores).

¿COMO TRABAJAMOS?

- Cada grupo es independiente para utilizar su tiempo en la elaboración de los borradores.
- Obligatorio cumplir el plazo de entrega de las infografías y los artículos maquetados.
- Se pueden utilizar ordenadores de casa, biblioteca y clase de informática.

¿CUÁNTAS INFOGRAFÍAS Y ARTICULOS DEBÉIS REALIZAR?

- Cada grupo debe elaborar 3 infografías y 3 artículos (1 de cada por trimestre).
- Extensión máxima por infografía y artículo de una cara.
- Por tanto, cada grupo habrá entregado al final de curso 6 caras + Portada de Revista
- Todos los artículos se publicarán en la revista (18 artículos).
- Además se tendrán que hacer propuestas de portada y contraportada.
- Todos los artículos finales deberán entregarse en PDF.

¿COMO MAQUETAR EL ARTÍCULO?

- MÁRGENES: 1,5-2,00
- TAMAÑO TÍTULO: 18 (NEGRITA)
- TAMAÑO SUBTÍTULO: 14 (NEGRITA)
- TAMAÑO TEXTO: 11-12
- LETRA: A ELEGIR
- FONDO DE HOJA: OPCIONAL (PERO ACONSEJABLE)
- FOTOS LLAMATIVAS.

¿CÓMO HACER UN ARTICULO?

- El texto debe ser directo, frases sencillas evitando exceso de tecnicismos.
- Partes del artículo:
 - o TITULAR: puede ser una frase (sujeto+verbo+predicado) o ser ambiguo, indirecto, sin verbo o alta carga interpretativa. Deber ser **IMPACTANTE**.
 - o SUBTÍTULO: una frase que añade información al título. No repetir la misma información con otras palabras.
 - o ENTREDILLA: información destacada de la noticia. Puede dar respuesta al ¿Qué? ¿Cómo?... Extensión de 3-4 frases.
 - o CUERPO DE LA NOTICIA: información detallada.



JBO EDUCACIÓN FÍSICA **2º TRIMESTRE** 

JOSE BLAZQUEZ - SARA DAMASCO - ARTURO OCHOA
DANIELA ORTIZ - ESPERANZA MARTINEZ

UNIDAD 5 - JUDO VS PÁDEL 

OBJETIVO:

 **CALENTAMIENTO**
DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 
DESCRIPCIÓN

 **UNIDAD 6 - PILOTA VALENCIANA**
OBJETIVO:

CALENTAMIENTO  
DESCRIPCIÓN

  **ACTIVIDAD**
DESCRIPCIÓN

UNIDAD 7 - ESCALADA VS ORIENTACIÓN  
OBJETIVO:

 **CALENTAMIENTO**
DESCRIPCIÓN

ACTIVIDAD 
DESCRIPCIÓN

 **OBJETIVO FINAL**
REALIZAR VIDEO 3MIN.
EXPLICANDO INFOGRAFÍA
INTERVENCIÓN 30SEG./PERSONA
IMPRIMIR INFOGRAFÍA
SUBIR TODO A "AULES" 



Ejemplo de INFOGRAFÍA (sin terminar).



The image shows the cover of the magazine 'Revista Pedagógica ADAL'. The title is written in large, stylized letters at the top. Below the title, it states 'PUBLICACIÓN DE LA ASOCIACIÓN DE PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA'. The cover is divided into several sections: a top right photo of a basketball game, a middle right photo of a group of people at a ski event, a middle left photo of people in kayaking gear on a river, and a bottom right photo of a large crowd at a night event. The magazine is identified as 'REVISTA Nº TREINTA Y SIETE DICIEMBRE 2018'. It also features logos for 'FIEP' (Fédération Internationale d'Éducation Physique) and 'ASOCIACIÓN DE PROFESORADO ADAL COEDUCACIÓN FÍSICA'. The magazine is a member of 'ETSGA', 'AEJST', and 'AEJDT'.

REVISTA
PEDAGÓGICA
ADAL

PUBLICACIÓN DE LA ASOCIACIÓN
DE PROFESORADO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

PLAN DE FORMACIÓN
2019

JUEGOS Y DEPORTES ALTERNATIVOS POR LA IGUALDAD

COEDUCACIÓN FÍSICA

REVISTA Nº
TREINTA Y SIETE
DICIEMBRE 2018

ASOCIACIÓN DE PROFESORADO
ADAL
COEDUCACIÓN FÍSICA

MIEMBRO DE:
ETSGA
AEJST
AEJDT

Ejemplo de Revista Deportiva (ADAL).



22. Proyecto Campeonato Deportivo “JUGGER”

DISEÑO Y ELABORACIÓN DEL CAMPEONATO:

- Los alumnos se encargan de todo el montaje del campeonato.
- Suelo dejar que sean ellos los que elijan el deporte o incluso 2 deportes.
- Las funciones a realizar se dividen en 4 áreas.
- Uso una clase para explicar todo el proceso organizativo, hacer grupos para las áreas con sus funciones y hacer los equipos para jugar el campeonato.
- Las áreas (grupos con sus funciones) y los equipos para jugar no coinciden.
- Una vez explicado todo el proceso, dejo 2-3 semanas para que trabajen.
Mientras yo estoy dando una unidad didáctica en clase.

POSIBLE DISTRIBUCIÓN DE ÁREAS:

- Área de marketing y comunicación: elaboración de anagrama – slogan, acreditaciones, carteles, murales, entrevistas a participantes,....
- Área logística: se encarga de todo el material, distribución de espacios, avituallamiento,....
- Área deportiva: elaboración del reglamento, modalidad de competición, cuadrante de partidos, actas, calendario de arbitraje (todo el alumno debe ser arbitro al menos una vez).
- Área de ceremonias: se encargarán de la inauguración y clausura del torneo (discursos, música, actuaciones, entrega de premios,..)

SESIONES DEL CAMPEONATO:

- S1. EXPLICACIÓN DE TODO EL PROCESO
(dejando 2 semanas para que de tiempo a preparar materiales y coreografías)
- S2. COMIENZO DEL CAMPEONATO (ceremonia inauguración + partidos)
- S4. PARTIDOS DEL CAMPEONATO
- S4. PARTIDOS DEL CAMPEONATO
- S5. FINALES Y CEREMONIA DE CLAUSURA

MODELOS COMPETENCIALES UTILIZADOS:

1. *APRENDIZAJE COOPERATIVO*
2. **MODELO EDUCACIÓN DEPORTIVA:** simula las características contextuales predominantes del deporte y emplea una metodología centrada en el alumno. Para contextualizarlo integra las 5 características claves del deporte institucionalizado: temporada (más larga que una UD normal), afiliación (los equipos se mantienen fijos), calendario de competiciones, registro de rendimiento o datos (se anotan los tantos con el objetivo de motivar y aumentar su implicación) y festividad y evento final (termina con un Olimpiada o Copa del mundo).



DISTRIBUCIÓN DE FUNCIONES EN EL CAMPEONATO

• Área deportiva

- Elaboración del reglamento que vamos a utilizar (debe tener un carácter educativo). Por ejemplo fair-play, penalizaciones por no pasar la pelota a los compañeros, tiempo máximo y mínimo de juego por partido de cada participante, terreno de juego a desarrollar, duración de los partidos, castigos aplicados en caso de desarrollo ilegal del juego, etc. Lo ideal es que sea leído, expuesto o presentado en la ceremonia de inauguración para el conocimiento de todos siendo recomendable la entrega de una copia a los capitanes de cada equipo. Selección de la modalidad de competición entre los recomendados por el profesor junto al sistema de puntuación o eliminación.
- Diseño del acta para su cumplimentación tras el partido por el árbitro.
- Determinar cuántos premios se van a dar (equipo ganador, segundo y tercer puesto, máximo anotador, jugador más deportivo, mejor defensa o zamora, etc.). Todos estos premios se deben tener en cuenta a la hora de realizar el diseño del acta del partido.
- Elaboración del calendario (encuentros, fechas, cuadrantes, diseño...).
- Realizar el registro de resultados y clasificaciones.
- Elaboración de un calendario de arbitraje para todos los partidos (dado su carácter educativo debemos de intentar que todo el alumnado sea árbitro en algún partido para que comprendan la dificultad de la tarea). Igualmente hay que hacer el registro de acta.
- Elaboración de la memoria del área.

• Área logística.

- Preparación de todo el material necesario para el desarrollo del campeonato como banquillos para los equipos que disputan el encuentro, silla y mesa para el encargado del acta y/o anotador del encuentro, preparación de petos para diferenciar los diferentes equipos...
- Determinar una ubicación del espacio para los espectadores (en caso de que existan o de que en algún momento algún equipo no esté jugando, pero estos deberán estar realizando las funciones de su propia área, el director del torneo podrá interponer sanción).
- Elaboración de un borrador donde se explique en el mismo, de forma gráfica (dibujo).
- Preparación de avituallamiento (botellas de agua para cada equipo), fruta al terminar el partido.
- Por supuesto, recoger todo el material al final de cada sesión.
- Elaboración de la memoria del área.

• Área de marketing y comunicación

- Elaboración de anagrama o slogan del campeonato. Realización de entrevistas a los participantes.
- Elaboración de acreditaciones para cada participante (diferentes diseños, inclusión del anagrama, formatos tipo carné, acreditaciones para colgar en el cuello).
- Elaboración de carteles, murales y poster para colgarlos de modo que se anuncie el campeonato o para hacer públicos **los resultados**.
- Toma de fotografías (precia autorización paterna y materna sobre los encuentros, ceremonias de inauguración y clausura).
- Creación de una página web o blog sobre el torneo, donde se cuelga todo lo relacionado.
- Proporcionar nota de prensa del torneo al terminar cada jornada
- Elaboración de la memoria del área.

• Área de ceremonias

- Preparación de las ceremonias de inauguración y clausura del campeonato. Algunas ideas pueden ser realizar un baile, música, desfile de equipos, discursos (en los que se debe remarcar la necesidad de participar de forma limpia), entrega de los distintos premios, para ello podemos utilizar al delegado de la clase, Director del centro, Jefe de estudios, directo...
- Elaboración de trofeos, diplomas, medallas o premios para vencedores, juego limpio...
....(puede ser cualquier elemento simbólico).
- Elaboración de la memoria del área.



MODELO DE EDUCACIÓN DEPORTIVA

Árbitros



Doctores



Utereros



Preparadores
físicos

Organizadores



Periodistas



Entrenadores



CONTRATO DEPORTIVO DE EQUIPO

Nombre Equipo:

Con la firma de este contrato, acepto las responsabilidades de mi rol y me comprometo a actuar con respecto a las normas reglamentarias y éticas, tanto con mis compañeros como con el resto de equipos. Me comprometo a esforzarme en las tareas de organización, entrenamiento y competición, para con ello ayudar en la consecución de los objetivos de la temporada: mejorar como jugadores, conocer las reglas y la cultura deportiva y respetarlas y comprometernos con la práctica del deporte y sus valores positivos dentro y fuera de la clase de EF.

NOMBRE / FIRMA

PREPARADOR FÍSICO:

ÁRBITRO:

SEGUNDO ENTRENADOR:

ANOTADOR:

DIRECTOR DEPORTIVO:

Como entrenador, además de lo descrito anteriormente me comprometo a ayudar al docente a que todo mi equipo alcance los objetivos de la temporada. Me comprometo también a ayudar a todos mis jugadores, animándoles y destacando el trabajo en equipo y el esfuerzo por encima del rendimiento, y los valores deportivos por encima de la victoria.

NOMBRE / FIRMA ENTRENADOR

En a del



Cuadro de responsabilidades de rol y equipo

	ROL DE EQUIPO	ROL DE ORGANIZACIÓN DE LA COMPETICIÓN
Responsab. como Equipo	Colocar, recoger y conservar adecuadamente el material	Organizar de forma eficaz las sesiones de competición
	Realizar las transiciones a las reuniones y actividades lo más rápidamente posible	Ser justos e imparciales en todas las decisiones promoviendo un ambiente relajado y festivo
	Mantener un clima de cooperación y deportividad	
Entrenador	Transmite y supervisa las actividades mandadas por el docente	<u>Árbitro de base</u>
	Anima y da instrucciones a sus jugadores para la mejora del rendimiento de juego durante la competición	
	Selecciona y aplica actividades de refuerzo en las jornadas de entrenamiento	
	Promueve acciones de trabajo autónomo del equipo fuera de la clase de EF	
	Responsable de la carpeta de equipo	
Preparador físico	Dirigir los calentamientos siguiendo las indicaciones del docente	<u>Árbitro de base</u>
	Diseñar/seleccionar actividades de preparación física motivantes y adecuadas para su equipo y el deporte a realizar	
Árbitro	Asegurarse de que los jugadores de su equipo saben las reglas y las respetan	<u>Árbitro principal</u>
		Establece junto al anotador la concesión o no de los puntos por deportividad
Segundo Entrenador / Reportero	Ayuda al entrenador en sus distintas labores, asesorándole con información	Realiza la <u>crónica oficial</u> de los partidos y se la da al director deportivo para que las coloque en el tablón/blog
	Recoge en el diario del equipo los hechos más destacables de cada jornada de entrenamiento	
	Realiza informe de los partidos amistosos	
	Colabora con el entrenador aportándole información y con el anotador pidiéndole los datos de las evaluaciones realizadas para incluirlas en el diario	
Anotador	Recolección de datos de evaluación	Rellena el acta del partido
	Aporta información al reportero y al entrenador para diseñar actividades de refuerzo	Establece junto al árbitro la concesión o no de los puntos por deportividad
Director deportivo	Coordina la decisión de las señas de identidad del equipo principales (nombre y color). Diseña y promueve la utilización de señas de identidad secundarias (lema, escudo, equipación, mascota, canción...etc.).	Es responsable de seguridad. Se asegura de que ningún reserva entra en la zona de bateo.
	Gestiona los materiales gráficos y escritos que tratan sobre el equipo (informes, foto del equipo...etc.) y los coloca en el soporte elegido (tablón de la clase, blog,...)	Localizar y organizar a los equipos que compiten Anota los marcadores en la pizarra al término del partido
Miembro comité de reglamento (Árbitro) Como miembro del comité recoge la opinión de su equipo sobre las normas y llega a un consenso con el resto de árbitros		
Miembro de comité de fiestas (Director deportivo) Organiza junto con el docente el evento final		
Miembro del comité de juego limpio (Anotador) Diseña un decálogo de juego deportivo y hace un cartel para el gimnasio Decide la acciones disciplinarias en caso que existan incidentes antideportivos reflejados en el acta		



CAMPEONATO DEPORTIVO – ACTA DE COMPETICIÓN										
TEMPORADA. GRUPO:			JORNADA Nº:			EQUIPO ORGANIZADOR:				
ENFRENTAMIENTO: /										
PISTA:										
PARTIDO	JUGADOR/ES EQUIPO LOCAL	JUGADOR/ES EQUIPO VISITANTE	ÁRBITROS	RESULTADO						
1										
2										
3										
4										
5										
OBSERVACIONES										
RECUENTO DE PUNTOS. (se pueden contabilizar puntos entre 0 y 1)										
EQUIPOS	EQUIPA - CIÓN (+1)	ESCUDO (+1)	HIMNO (+1)	GRITO EQUIPO (+1)	SALUDO EQUIPOS (+1)	ANIMACIÓN EQUIPO (+1)	PROTESTA ARBITRO (-1)	DESCONSI - DERACIONES (-1)	PUNTOS GANADOS PARTIDOS	TOTAL

CAMPEONATO DEPORTIVO – FICHA FEDERATIVA
FICHA FEDERATIVA DE JUGADOR/A
EQUIPO:
NOMBRE:
ROLES: JUGADOR ,
(INSERTAR O DIBUJAR AQUÍ IMAGEN DE ROL, EMOJI O IMAGEN REPRESENTAVIA DEL JUGADOR



CAMPEONATO DEPORTIVO – JORNADA DE COMPETICIÓN

TEMPORADA. **GRUPO ORGANIZADOR:**

REGLAMENTO (RESUMEN DE REGLAS PRINCIPALES):

CUADRO DE JUEGO (INSERTAR O DIBUJAR AQUÍ EL CUADRO DE JUEGO DE LA COMPETICIÓN?)

CLASIFICACIÓN JORNADA

PUESTO	EQUIPO	PUNTOS
1 PRIMER CLASIFICADO		
2 SEGUNDO CLASIFICADO		
3 TERCER CLASIFICADO		
4 CUARTO CLASIFICADO		

OBSERVACIONES:

PROPUESTAS DE MEJORA	PUNTOS FUERTES





CAMPEONATO DEPORTIVO



Nombre del equipo:

[Empty rounded rectangular box for team name]

Música:

[Empty rounded rectangular box for music]

Escudo

[Empty square box for crest]

Principales valores:

[Empty rounded rectangular box for values]

Equipación

Himno o grito de equipo:

[Empty rounded rectangular box for hymn or cheer]

Jugadores y jugadoras

Nombre:

Insertar emoji

Rol:

Departamento de EF



