

# Actividad física y salud en la vida diaria

*Ciencias Naturales | Medio Ambiente*

## Descripción del Curso

Este curso de Medio Ambiente está diseñado para estudiantes de 15 a 16 años y aborda la relación entre hábitos diarios, salud personal y huella ambiental a través de una experiencia de aprendizaje activo de cuatro semanas. El alumnado participa en cinco actividades planificadas para desarrollar la conciencia ambiental y la capacidad de tomar decisiones saludables y sostenibles, al tiempo que fortalece habilidades físicas y de comunicación. Actividad 1: Registro de hábitos diarios y huella ambiental impone una observación continua de la acción cotidiana. En una semana, el alumnado registra su actividad física y estima el impacto ambiental de cada acción (transporte, tipo de ejercicio, duración). Este proceso favorece la recopilación de datos y el análisis cualitativo y cuantitativo, culminando en una reflexión sobre prácticas más sostenibles y saludables. Actividad 2: Debate guiado sobre movilidad y salud promueve la argumentación y la toma de decisiones informadas. En equipos, se analizan opciones para desplazarse a la escuela o al parque para hacer deporte (caminar, bici, transporte público, coche) y se justifican elecciones basadas en criterios de salud y medio ambiente. Actividad 3: Diseño de una rutina diaria sostenible (plan de 14 días) desafía a planificar una secuencia de 30 minutos de actividad física diaria integrada con prácticas respetuosas con el entorno, con monitoreo y ajustes de metas. Actividad 4: Sesión práctica de ejercicios en casa sin equipamiento demuestra que el ejercicio eficaz puede realizarse con recursos mínimos, enfatizando la seguridad, la intensidad adecuada y la reducción de residuos mediante opciones de entrenamiento body-weight y pausas activas. Actividad 5: Creación de cartel o infografía sintetiza consejos para hábitos de actividad física sostenibles, destacando beneficios para la salud y el ambiente, y desarrollando habilidades de comunicación visual. Objetivo y evaluación: la evaluación se orienta a los OBJETIVOS ESPECÍFICOS y al OBJETIVO GENERAL: con énfasis en Conocimientos (40%), Habilidades (40%) y Actitudes (20%). Se trabajan contenidos como identificar hábitos que promuevan la salud y evaluar su impacto ambiental; analizar datos, proponer rutinas sostenibles y justificar decisiones; y demostrar responsabilidad y compromiso con prácticas saludables y respetuosas con el entorno. El curso está previsto para cuatro semanas, aproximadamente con 2-3 sesiones semanales de 55 minutos cada una, integrando aprendizaje teórico, práctico y colaborativo.

## Competencias

- Conocer y analizar hábitos de actividad física y su impacto ambiental, distinguiendo entre opciones sostenibles y no sostenibles, para promover decisiones informadas en la vida diaria. - Analizar datos del registro de hábitos, aplicar metodologías de recopilación y presentar conclusiones claras para proponer rutinas sostenibles. - Planificar, ejecutar y evaluar rutinas diarias de actividad física que integren prácticas respetuosas con el entorno y criterios de salud. - Comunicar ideas y argumentos de forma eficaz a través de debates, infografías o carteles, promoviendo enfoques sostenibles y de salud pública. - Desarrollar habilidades de pensamiento crítico, trabajo en equipo y toma de decisiones responsables en contextos reales. - Fomentar actitudes de responsabilidad, curiosidad científica y compromiso con prácticas saludables y respetuosas con el entorno.

## Requerimientos

- Participación activa en todas las actividades, debates y entregas semanales. - Materiales básicos: cuaderno o diario de hábitos, acceso a internet y herramientas para crear infografías/carteles (p. ej., PowerPoint, Canva) y registro de datos. - Espacios adecuados para sesiones de debate, recopilación de datos y ejercicios físicos, con indicaciones de seguridad y adaptaciones si es necesario. - Disposición para registrar hábitos diarios, analizar información y proponer mejoras orientadas a la salud y al ambiente. - Colaboración en equipo para las actividades de discusión y presentación de resultados. - Compromiso con la puntualidad y la responsabilidad en la ejecución de las tareas de 14 días y el cartel/infografía final. - Adaptaciones razonables para estudiantes con necesidades especiales, garantizando accesibilidad y seguridad.

## Unidades del Curso

### Unidad 1: Unidad 1: Actividad física y salud en la vida diaria y su relación con el ambiente

#### Objetivos de Aprendizaje

- Comprender qué es la actividad física diaria y sus beneficios para la salud física y mental.
- Analizar el impacto ambiental de diferentes hábitos y medios para realizar actividad física (caminar, bici, transporte motorizado, uso de espacios públicos).
- Proponer rutinas diarias sostenibles que integren hábitos de salud y cuidado del entorno.

#### Contenidos Temáticos

#### TEMA 1: Fundamentos de la actividad física y la salud

1. Descripción corta: Definición de actividad física, beneficios para la salud y relación con el bienestar diario, incluyendo la conexión con el medio ambiente.