

Aplicaciones de IA en hábitos alimentarios y actividad física

Educación Física | Nutrición y salud

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

Este curso de Nutrición y Salud está enfocado en estudiantes de 11 a 12 años y se organiza en cuatro unidades que combinan teoría, prácticas y proyectos colaborativos para promover un desarrollo integral. A lo largo de las unidades, los estudiantes explorarán conceptos fundamentales de nutrición, hábitos saludables, actividad física y toma de decisiones informadas. La Unidad 4 propone un proyecto final en el que los grupos diseñan un plan semanal que integra herramientas de inteligencia artificial (IA) para monitorizar hábitos y establece una meta realista de salud, como caminar 30 minutos al día. Los equipos crean un calendario simple para presentar su plan ante la clase, lo que favorece la planificación, la comunicación y el trabajo en equipo. En conjunto, el curso busca desarrollar habilidades para evaluar información, aplicar conocimientos en situaciones reales de vida diaria y pensar críticamente sobre la relación entre alimentación, salud y tecnología.

Competencias

COMPETENCIAS

- Desarrollar una visión integral de la nutrición y la salud, conectando alimentación, actividad física y bienestar emocional.
- Explicar cómo los hábitos diarios influyen en la salud a corto y largo plazo y aplicar ese conocimiento en su vida cotidiana.
- Utilizar herramientas de IA y tecnologías digitales para monitorizar hábitos (alimentación, ejercicio, pasos) de forma ética y responsable.
- Trabajar en equipo, planificar y ejecutar un proyecto grupal, y comunicar resultados de manera clara y visual.
- Definir metas de salud realistas, medibles y alcanzables, y diseñar estrategias prácticas para alcanzarlas.
- Evaluar críticamente información nutricional y fuentes tecnológicas para tomar decisiones informadas.
- Desarrollar habilidades de presentación oral y escrita, con capacidad de justificar decisiones con evidencias simples.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Dispositivo con acceso a internet y herramientas básicas de ofimática para crear y compartir el plan semanal y el calendario.
- Trabajo en grupo: organización, roles definidos y participación equitativa de todos los integrantes.
- Acceso a aplicaciones o herramientas de IA para monitorizar hábitos, con uso seguro y respetuoso de la privacidad.
- Entrega de un plan semanal en formato calendario y una breve explicación escrita, acompañado de una presentación ante la clase.
- Respeto a la privacidad y protección de datos personales; consentimiento cuando corresponda y uso responsable de la información.
- Participación activa, asistencia y cumplimiento de plazos establecidos.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Reconociendo las aplicaciones básicas de IA en hábitos alimentarios y actividad física

Objetivos de Aprendizaje

- Describir en términos sencillos qué hacen los tres ejemplos de IA: recordatorios de comida, planes de ejercicio personalizados y seguimiento de pasos.
- Dar ejemplos de situaciones diarias donde estas aplicaciones podrían ayudar a mejorar la alimentación y la actividad física.
- Analizar beneficios y posibles limitaciones de cada aplicación para tomar decisiones informadas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** ¿Qué es IA y cómo puede ayudarnos? Descripción breve de la IA en la vida diaria y ejemplos simples.
2. **Tema 2:** Aplicaciones básicas para hábitos saludables. Descripción de recordatorios de comida, planes de ejercicio y seguimiento de pasos.
3. **Tema 3:** Consideraciones sobre seguridad y límites. Cómo usar IA con responsabilidad y qué preguntas hacer para verificar la información.

Actividades

1. **Actividad 1: Exploración de IA en la vida diaria** – Observa ejemplos de IA en teléfonos o apps de salud y describe qué hacen en parejas. Vínculo entre la tecnología y hábitos saludables. Puntos clave: identificar la función de cada app, pensar en cuándo la usaría, reflexionar sobre posibles mejoras.
2. **Actividad 2: Lista de tres aplicaciones** – En pequeños grupos, investiguen y “enlistar” al menos tres aplicaciones de IA que ayuden a la alimentación o el ejercicio. Presenten una breve ficha de cada una (qué hace, para qué sirve, cuánto ayuda). Aprendizajes: reconocer variedad de herramientas y su utilidad real.

3. **Actividad 3: Debate guiado sobre límites** – Discusión en clase sobre posibles riesgos (privacidad, dependencia, confusiones de datos). Concluyan con normas básicas para usar IA de forma segura y responsable.

Evaluación

Evaluación de los objetivos de la unidad:

- Conocimiento: identifica y describe al menos tres aplicaciones básicas de IA para hábitos y actividad física (Criterio: lista de 3 ejemplos con breve explicación).
- Comprensión: explica situaciones prácticas en las que usar IA podría ayudar y reconoce límites o riesgos (Criterio: ejemplos contextualizados y reflexión crítica).
- Aplicación: presenta una breve muestra de cómo elegiría usar una app de IA de forma segura y responsable (Criterio: plan breve de uso seguro).

Unidad 2: Unidad 2: Interacciones con IA y verificación de información nutricional

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar un ejemplo breve de una conversación con un chatbot que responde preguntas de nutrición y distinguir qué pregunta se hizo y cuál fue la respuesta.
- Describir, en palabras simples, por qué es necesario verificar la información recibida de una IA o de internet.
- Identificar señales básicas de información confiable (fuentes, claridad, coherencia) en respuestas de IA y en búsquedas en la web.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Interacciones con chatbots: lectura de un ejemplo corto de conversación sobre nutrición. Descripción de un intercambio y su significado.
2. **Tema 2:** Verificación de información: criterios simples para evaluar si una respuesta es confiable (fuentes, hechos verificables, consenso general).

Actividades

1. **Actividad 1: Análisis de un chat de nutrición** – Se entrega un ejemplo breve de interacción con un chatbot. En parejas, analicen qué pregunta hizo la persona, cuál fue la respuesta y si la respuesta parece razonable. Aprendizajes: identificar partes clave de una interacción y evaluar la utilidad de la respuesta.
2. **Actividad 2: Verificación guiada** – En grupo, elijan una afirmación nutricional común y busquen información en dos fuentes distintas. Comparen y debatan cuál fuente es más confiable y por qué.
3. **Actividad 3: Debate en clase** – Discusión sobre cuándo es adecuado usar IA para obtener información nutricional y cuándo es mejor consultar a una persona especialista (nutriólogo/a). Conclusiones sobre el uso responsable.

Evaluación

Evaluación de los objetivos de la unidad:

- Capacidad para analizar un diálogo corto con IA y extraer información relevante (Criterio: identificación de la pregunta y de la respuesta; claridad de observaciones).
- Comprensión de la necesidad de verificar información y describir procedimientos simples de verificación (Criterio: explicación clara y pasos prácticos).
- Habilidad para identificar señales de información confiable en fuentes y respuestas (Criterio: criterios de confiabilidad mencionados y aplicación en el ejercicio de verificación).

Unidad 3: Unidad 3: Interpretación de datos y gráficos generados por IA para identificar tendencias

Objetivos de Aprendizaje

- Leer gráficos simples y explicar qué muestran en palabras claras.
- Identificar tendencias y patrones (por ejemplo, días de mayor consumo de fruta o mayor actividad física).
- Proponer una acción o ajuste sencillo basado en la tendencia observada.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Interpretar gráficos simples: barras, líneas y pictogramas generados por IA. Descripción breve de cómo leerlos y qué información proporcionan.
2. **Tema 2:** Identificación de tendencias: ejemplos de días con más fruta y/o más ejercicio, y cómo estas tendencias pueden ayudar a planificar hábitos saludables.

Actividades

1. **Actividad 1: Lectura de gráficos** – Analicen una gráfica generada por IA sobre una semana de hábitos (fruta consumida y pasos). Identifiquen la tendencia y resuman qué información clave aporta.
2. **Actividad 2: Informe de tendencias** – En grupos, registren una tendencia observada y propongan una acción para la semana siguiente (p. ej., comer más fruta en dos días específicos).
3. **Actividad 3: Presentación de conclusiones** – Cada grupo comparte su tendencia y propuesta en un formato simple (un póster o una diapositiva). Aprendizajes: interpretar datos y derivar acciones prácticas.

Evaluación

Evaluación de los objetivos de la unidad:

- Capacidad para leer e interpretar gráficos simples de IA (Criterio: identificar la tendencia y describirla claramente).
- Habilidad para identificar acciones prácticas basadas en datos (Criterio: propuesta de una acción razonable y específica).

- Demostración de pensamiento crítico al cuestionar o validar tendencias (Criterio: reflexión breve sobre límites y confiabilidad de los datos).

Unidad 4: Unidad 4: Diseño de un plan semanal en grupo que combine IA para monitorizar hábitos y una meta realista de salud

Objetivos de Aprendizaje

- Definir una meta de salud realista y alcanzable para el grupo (p. ej., caminar 30 minutos diarios o 5 días a la semana).
- Seleccionar y describir al menos dos herramientas o aplicaciones de IA para monitorizar hábitos (alimentación, ejercicio, pasos).
- Elaborar un calendario semanal sencillo que combine monitoreo de IA y acciones para alcanzar la meta.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Herramientas de IA para monitorizar hábitos. Descripción de ejemplos simples (recordatorios, paneles de progreso, diarios automáticos).
2. **Tema 2:** Diseño de metas realistas y planificación semanal. Cómo convertir una meta en acciones concretas a lo largo de la semana.
3. **Tema 3:** Presentación y calendario simple. Cómo comunicar el plan de forma clara y atractiva para la clase.

Actividades

1. **Actividad 1: Planificación en grupo** – En grupos, elijan una meta realista y definan dos herramientas de IA para monitorizar hábitos. Discutan roles y responsabilidades dentro del grupo.
2. **Actividad 2: Diseño del calendario** – Construyan un calendario semanal simple (tabla o lista) con días, actividades y cómo la IA ayudará a monitorizar cada hábito. Deben incluir recordatorios, acciones y criterios de seguimiento.
3. **Actividad 3: Presentación final** – Cada grupo presenta su plan ante la clase, explicando la meta, las herramientas de IA elegidas y el calendario. Evaluarán la claridad, la viabilidad y la colaboración en grupo.

Evaluación

Evaluación de los objetivos de la unidad:

- Claridad y realismo de la meta de salud (Criterio: meta específica, medible, alcanzable en una semana o más).
- Selección adecuada de herramientas de IA para monitorizar hábitos (Criterio: relevancia, facilidad de uso, aplicación prevista).
- Calidad del calendario semanal y la presentación en grupo (Criterio: organización, claridad del calendario, explicación de roles y aprendizaje compartido).

