

— Módulo 06 —

**EDUCACIÓN FÍSICA, NEURO-
MOTRICIDAD Y HÁBITOS DE VIDA
SALUDABLE**



70E1
1949 2019

FUNDAMENTACIÓN/ CONTEXTUALIZACIÓN:

La situación mundial de falta de actividad física e incremento de la obesidad se ha convertido en un grave problema que ha inducido a organizaciones internacionales y nacionales al desarrollo de estrategias y planes para combatir la Pandemia del SXXI tal y como la denomina actualmente la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Los impactos futuros son de tal calibre que pueden incluso poner en peligro el estado del bienestar y ser la causa principal de la desestabilización de las cuentas de los gobiernos.

La Organización Mundial de la Salud ha publicado el Plan de Acción Global para la Actividad Física, un documento que se

enlaza con los Objetivos para el Desarrollo Sostenible (ODS) de Naciones Unidas y, en el sector de la Educación, con documentos como la Declaración de Incheon y Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 (Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos), documento publicado por UNESCO, UNICEF, Banco Mundial, UNFPA, PNUD, ONU Mujeres y ACNUR después del Foro Mundial sobre Educación (Mayo 2015, Incheon, República de Corea).

En la declaración de Incheon, se pueden observar hasta veinte menciones a la Salud como

cuestión relacionada con una Educación de Calidad.

En el marco del Plan de Acción Global para la Actividad Física, la mención a educación (70 veces en 33 páginas del documento) y escuelas (10 menciones) muestran la importancia que se otorga, a nivel estratégico mundial, al desarrollo de una Educación Física de Calidad y el desarrollo de programas educativos promotores de la Actividad Física desde las escuelas.

En el marco de la Unión Europea, diferentes documentos estratégicos publicados hacen repetidas menciones a la importancia clave de la educación en estilos de vida saludable desde los colegios. La Guía para la Actividad Física publicada por la Unión Europea en el año



2008 ya mencionaba la importancia, no sólo de la educación física, sino de la promoción de la actividad física en los colegios, la educación para la salud, incluso con la cooperación con profesionales del sector sanitario.

En la recomendación del Consejo sobre la promoción de la actividad física beneficiosa para la salud en distintos sectores, publicada por la Comisión Europea en agosto de 2013, se recomienda la actuación conjunta y coordinada de los sectores de la educación, el deporte, la salud, el medio ambiente y el transporte para poder lograr resultados sostenibles en la mejora de los estilos de vida de la sociedad. Las directrices que emanan de dicho documento en relación a la Educación (Directrices 21 a 24) apuntan a actuar en cuanto a:

1. Educación física en centros

de enseñanza primaria y secundaria

2. Programas de promoción escolar de la actividad física
3. La AFBS en la formación de los profesores de educación física
4. Programas que promuevan un desplazamiento activo a la escuela.

De nuevo la Organización Mundial de la Salud, en su publicación titulada Establecimiento de áreas de acción prioritarias para la prevención de la obesidad infantil (OMS, 2016), apunta repetidamente al sector de la educación como un agente clave para trabajar de forma efectiva contra el aumento del sobrepeso y la obesidad de la población. En el mismo documento define hasta 16 comportamientos potenciales que deben promoverse entre los que

se hallan, desde el aumento de la ingesta de frutas, hortalizas y cereales integrales hasta la reducción del tiempo dedicado a ver la televisión y los videojuegos, pasando por aumentar la actividad física diaria y también las horas de educación física impartidas en los colegios.

Más allá del problema de Pandemia Mundial, estrategias, acciones y recomendaciones, hay toda una serie de beneficios importantes a tener en cuenta por los educadores de cara a establecer programas de educación en Estilos de Vida Saludable.

La Dra. Jayne Greenberg, responsable de colegios

públicos en el Condado de Miami Dade y miembro del consejo del Presidente Obama para la condición física, el deporte y la nutrición desplegado mediante el programa “Let’s Move, Active Schools, Active Kids”, presentaba en el año 2017 las conclusiones de diferentes estudios científicos desarrollado en relación al programa que ya ha actuado sobre un universo de más de 12 millones de alumnos en Estados Unidos. Los puntos más relevantes de interés son que los alumnos que son más activos y disponen de mejores hábitos nutricionales:

- Incrementan su rendimiento académico.
- Reducen el absentismo.
- Se comportan mejor.

Los estudios del Dr. Charles Hillman (Universidad de Illinois) muestran que los alumnos aumentan significativamente su actividad cerebral y, por tanto, su predisposición al aprendizaje gracias a la activación de su cuerpo. Aquellos alumnos a los que se aplicó un programa de nueve meses enfocado a que cumplieran con las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS (60 minutos diarios), presentaban una grandísima actividad cerebral

completamente diferente a alumnos que eran inactivos según se publicó en Neuroscience el año 2009.

En resumen, educar en Hábitos de Vida Saludable mediante el desarrollo de una programación adecuada que se integre en el proyecto educativo de centro o proyecto institucional, tiene dos vertientes a tener en cuenta:

1. Responsabilidad: Se da respuesta a las necesidades de actuar que se promulgan desde las más altas instancias a nivel mundial (OMS, UNESCO, UNICEF...)
2. Rendimiento: El resultado de activar y promover la nutrición saludable así como otros aspectos relacionados con la salud, incide positivamente en el rendimiento académico de los alumnos y mejora la convivencia escolar.

DATOS IDENTIFICATIVOS



Denominación del módulo	Competencias en expresiones culturales y artísticas en educación
Universidad coordinadora	Universidad de Alcalá (UHA) Madrid
Coordinador/es	Mario Martín Bris
Autor/es	Rafael Gozález de Txábarri, Chemi Alonso, José Sóccarrades Granell y Andreu Raya Demidoff.
Modalidad de impartición	On-line
Calendario	Del 15 de junio al 05 de julio
Destinatarios	Pofesores de centro de República Dominicana
Número de plazas de estudiantes	80 plazas

OBJETIVOS Y COMPETENCIAS

OBJETIVO GENERAL DEL CURSO

Revisar, adaptar y mejorar el proyecto educativo de centro en base a las necesidades actuales de educar en hábitos de vida saludable a los alumnos. Luchar así contra el sedentarismo y obesidad (pandemia mundial) a la vez que se mejora el rendimiento académico de los alumnos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar una evaluación de la estrategia y actuaciones académico y escolares en cuanto a la educación física, deporte escolar, nutrición de los alumnos, prevención sanitaria y ocio saludable.
- Aprender a elaborar el mapa de valores educativo-deportivos y de salud del centro.
- Investigar y determinar el nivel de adhesión a los estilos de vida saludable de los alumnos.
- Ser capaz de elaborar un Plan de promoción de estilos de vida saludable coherente con el proyecto educativo de centro / proyecto estratégico institucional, programación general anual, currículo de educación física de centro, plan de acción tutorial y objetivos de materias / asignaturas convergentes (ciencias, por ejemplo).

COMPETENCIAS Y HABILIDADES

- a) Comprender el contexto mundial actual y la necesidad de actuación de los centros educativos dentro del Plan de Actuación Mundial para la Actividad Física (Organización Mundial de la Salud).
- b) Capacidad para integrar la complejidad de la relación de la Actividad Física favorecedora de la Salud con los procesos educativos en general y de los procesos de enseñanza-aprendizaje en particular, no únicamente respecto a la materia de Educación Física sino como competencia transversal para una educación integral.
- c) Conocimiento de las cuatro áreas o dimensiones a abordar dentro del desarrollo de una estrategia y programación educativa favorecedora de la neuromotricidad, el aprendizaje y la promoción de la salud.
- d) Habilidad de interrelacionar necesidades de alumnos y contexto educativo con la realidad científico-social mundial, recursos disponibles y tecnología aplicable.
- e) Competencia para actuar como gestor y agente de cambio en un centro educativo que debe poner en marcha un plan de actuación para la **educación en estilos de vida saludable**.

MAPA DE CONTENIDO

Evaluación de mi situación: Proyecto Educativo, Mapas de Valores, situación de los alumnos, mis líneas de trabajo. Diseño y Desarrollo del Proyecto de Educación Deportiva y Salud – El Proyecto Deportivo, Educativo y de Salud del Centro.

La importancia de formar parte de una red de trabajo colaborativo en beneficio de todos: Investigaciones e indicadores clave, eventos deportivos, proyectos de salud, conferencias...

Comunicación y relación con los agentes de la Comunidad Educativa. Los Grupos de Interés: Comunidad Educativa, Sociedad cercana, Administraciones, Clubes, Asociaciones, Medios... Identificación y activación de alianzas entre todos.

Nutrición y Educación. ¿Sabemos qué comen nuestros alumnos? Recomendaciones de la Dieta Mediterránea, el plato de Oxford. Momentos en que podemos actuar: En el colegio y hacia el hogar y familia de los alumnos. Estrategias y acciones para el fomento de la nutrición saludable.

Mi cartera de servicios educativos, deportivos y de salud. El plan de centro con Actividad Física y Salud promotores del aprendizaje.

CONTENIDOS MÓDULO

0. Justificación de la Educación en Estilos de Vida Saludable:

- o Las enfermedades no transmisibles.
- o Factores de riesgo.
- o ¿Por qué en las escuelas?
- o Actividad 0 de desarrollo.

1. Evaluación de la situación de centro como escuela promotora de la salud y elaboración del Mapa de Valores para la educación en estilos de vida saludable.

- o El Sobrepeso y la Obesidad, una pandemia mundial, una pandemia regional, una pandemia nacional.
 - ← La pandemia nacional de sobrepeso y obesidad infantil.
 - ← El problema de la obesidad infantil sobre la salud actual y futura del país.
 - ← Abordando el problema del sobrepeso y la obesidad infantil.

- o El Marco legislativo de la República Dominicana de aplicación a la promoción de la salud y el deporte en el ámbito educativo.
 - ← Las Leyes nacionales para favorecer un entorno saludable.
 - ← Los Planes estratégicos.
- o El Proyecto Educativo del Centro escolar
- o La evaluación del colegio en base al esquema de las Escuelas Promotoras de la Salud de Europa.
- o El Mapa de Valores Educativo-Deportivos y de Salud de mi colegio.
- o Actividad 1 de desarrollo.

2. Equipo y servicios de educación en estilos de vida saludable

- o El equipo de proyecto.
- o Los servicios.
 - ← La Actividad Física Escolar.
 - ← La Nutrición en el

entorno Escolar.

← La Prevención Sanitaria.

← Fomento del Ocio Saludable.

o Actividad 2 de desarrollo.

3. Nutrición Saludable

o Definición de alimentación saludable

o Representación gráfica de la alimentación saludable. Pirámide de la alimentación. Plato de Harvard

o Actividades dentro del currículo.

← Objetivos generales.

← Objetivos específicos.

o Actividad 3 de desarrollo.

4. Objetivos del plan propio de Promoción de la Actividad Física y la Salud. Selección de objetivos por dimensiones, indicadores de control y actuaciones de despliegue

o La Gestión por Objetivos en un Plan de Promoción de la Actividad Física y la Salud.

← Qué es la Gestión por Objetivos

← Referencia de Objetivos a tener en consideración.

← Mi selección de objetivos por dimensiones estratégicas

o La evaluación del Plan Estratégico. Los indicadores de control

← La necesidad de evaluar la implementación del Plan Estratégico.

← La selección de los indicadores de control.

o Actividad 4 de desarrollo.

5. El Plan de Educación en Estilos de Vida Saludable

o La Educación en Estilos de Vida Saludable como seña de identidad del centro educativo.

o La Salud como plan estratégico del centro. Escuela Educadora en Salud.

o Fundamentos del Plan de Educación en Estilos de Vida Saludable

← Evaluación.

← Participación de la comunidad educativa. Control institucional

← Comunicación.

o Modelo de esquema del Plan de Educación en Estilos de Vida Saludable

o Actividad 5 de desarrollo.

CRONOGRAMA

semana	inicio	fin	actividad
1 ^a	15 - 06	21-06	Actividad de inicio
1 ^a	15-06	21-06	Actividad 1
2 ^a	22-06	28-06	Actividad 2
2 ^a	22-06	28-06	Actividad 3
3 ^a	29-06	05-07	Actividad 4
3 ^a	29-06	05-07	Actividad de utoevaluación

ASPECTOS GENERALES DE LA EVALUACIÓN

Todo el proceso de evaluación estará inspirado en la evaluación continua y formativa del estudiante. El proceso de evaluación continua utiliza diferentes estrategias y recoge evidencias que guardan relación con todo el proceso de enseñanza-aprendizaje durante el desarrollo del módulo.

La calificación estará determinada por la suma ponderada de las actividades propuestas durante el desarrollo del módulo y la actividad final de síntesis.

Como Criterios Generales de Evaluación se proponen:

- Conocer y manejar los conceptos básicos sobre la actual pandemia mundial de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, la importancia de educar en estilos de vida saludable, el rol de los colegios, los maestros y las familias.
- Capacidad integración de contenidos respecto a proyecto educativo de centro e interrelación con estrategias mundiales de desarrollo sostenible (ODS 3 y 4 principalmente), estrategias nacionales, corrientes de innovación educativa.
- Aplicación práctica para llegar a poder desplegar un programa de educación en estilos de vida saludable en una escuela.
- Identificación de los determinantes de los estilos de vida saludable como elemento de la calidad de la educación (mejora del rendimiento académico, mejora de clima de centro, educación integral de los alumnos).
- Manejo de las fuentes bibliográficas y posible identificación de fuentes contrastadas no identificadas en el módulo.

SISTEMA DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL MÓDULO

Se evaluará cada módulo utilizando el sistema de calificar entre 0-100 puntos, siendo la nota mínima de aprobado 50 puntos.

Para superar el módulo los participantes deberán realizar un 80% de las (10) actividades previstas que, como decimos, serán calificadas entre 0 y 100 puntos.

Se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Aspecto excluyente:

- Realización de las actividades propuestas, mínimo de cinco actividades de las seis posibles. Se debe tener en cuenta que hay actividades que cuentan con dos apartados, a y b. En esos casos, se cuenta con que la actividad ha sido desarrollada al haberse realizado los dos apartados. La realización de menos de 5 actividades acarrea la no superación del módulo.

Aspectos calificadores para la nota de cada actividad:

- Comunicación con el tutor: Los alumnos que muestren un interés en contrastar sus dudas, aprendizajes, razonamientos y desarrollos con el tutor, dispondrán de una valoración positiva. HASTA 20% DE LA NOTA.
- Participación en los foros o propuestas de actividades conjuntas: Aquellos alumnos más activos en los foros o aquellos que desarrollen actividades conjuntamente con otros alumnos dispondrán de una valoración positiva. HASTA 20% DE LA NOTA.



- Implicación en la realización de las actividades: Aquellos alumnos que desarrollen las actividades en base a ejemplos reales, basando sus respuestas sobre situaciones reales de centros educativos dispondrán de una valoración positiva. HASTA 30% DE LA NOTA.
- Originalidad en la realización de las actividades: La aportación de respuestas y soluciones innovadoras que generen novedosas aproximaciones a la resolución de problemas o para ofrecer una mejor educación en estilos de vida saludables, dispondrán de una valoración positiva. HASTA 30% DE LA NOTA.

ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN

Los tutores del módulo realizarán una evaluación continua del alumno en base a su asistencia e interacción durante las sesiones, tanto respecto a los tutores como respecto a sus compañeros.

El desarrollo documentado de las actividades constituirá la base de la evidencia de capacitación de los alumnos aunque no compondrá la totalidad de la nota final para superar exitosamente el módulo.

Como Procedimientos se establecen:

- Los estudiantes irán acumulando su experiencia en el transcurso del módulo, en los trabajos personales, estudio y demás actividades y experiencias que se les sugieran y ellos mismos propongan. Se combinarán la evaluación individual y grupal mediante diferentes técnicas e instrumentos de evaluación que variarán de acuerdo a la metodología y los contenidos propuestos en cada módulo.

En todo caso, será clave el trabajo propuesto y desarrollado en las tutorías.

SOBRE LA EVALUACIÓN FINAL:

La evaluación final vendrá determinada por el trabajo realizado, según se ha indicado y concluirá en un **APTO O NO APTO**, incorporando en su caso, alguna valoración cualitativa.

A photograph of three children jumping joyfully in a lush green field. The child on the left is wearing a blue shirt and white shorts, the middle child is in a red shirt and blue shorts, and the child on the right is in a blue shirt and red pants. They are all looking upwards with expressions of delight. The background is filled with tall, thin trees and dense foliage, creating a serene and natural setting. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, containing the title text and two sets of three orange dots.

...

COMPETENCIAS EN EXPRESIONES CULTURALES Y ARTÍSTICAS EN EDUCACIÓN

...

70E1
1 8 4 3 2 0 1 1