



Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Asignación de alumnos portafolio



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|-----|
| ¡Eres lo que comes! | 4 |
| ¡Comida típica!..... | 10 |
| Para el deporte, presione "¡Correr!" | 12 |
| Estilos de ejercicio..... | 18 |
| ¡Máscaras ON! - ¡Mascarillas OFF! | 20 |
| ¡Máscaras de redes sociales ON! - ¡Mascarillas OFF!..... | 27 |
| Todo por nuestra salud | 30 |
| La importancia del agua para el cuerpo humano | 36 |
| Mente Activa, Cuerpo Sano: Explorando la Conexión Cerebro-Cuerpo | 40 |
| Desafío de acondicionamiento físico para estimular el cerebro | 45 |
| Ecosistemas Saludables, Vidas Saludables | 47 |
| Colaboración Global para Ecosistemas Saludables..... | 52 |
| Alimentación consciente para la salud holística | 54 |
| Intercambio mundial de alimentación consciente | 59 |
| Enfrentamiento de cocina saludable | 61 |
| Intercambio mundial de recetas | 66 |
| Fit Math: explorando las matemáticas a través de la actividad física | 68 |
| Desafío global de matemáticas: resolución activa de problemas | 73 |
| CodeFit: combinación de codificación y actividad física | 75 |
| Global Game Jam: Exhibición de juegos..... | 80 |
| Revista Healthy Living: Promoción de la salud en inglés | 82 |
| Campaña Internacional de Salud: Compartiendo Prácticas de Vida Saludable..... | 87 |
| Exhibición de estilo de vida saludable: Expresando la salud a través del arte y la actuación | 89 |
| Exhibición Global de Estilo de Vida Saludable: Celebrando las Expresiones Artísticas..... | 94 |
| Exposición Vida Saludable: Expresión de la Salud a través de las Artes Visuales | 96 |
| Diálogo Internacional de Arte: Celebrando las Expresiones Visuales de la Salud | 101 |
| Desafío de estilo de vida saludable: explorando la ciencia de la nutrición y el arte de las delicias culinarias | 103 |
| Intercambio Internacional de Recetas: Compartiendo Tradiciones Culinarias Saludables..... | 108 |
| Exploración de estilo de vida saludable: un viaje de campo para la salud y el bienestar | 110 |
| Campaña Internacional de Estilo de Vida Saludable: Compartiendo Nuestras Experiencias de Campo | 115 |
| Desafío de estilo de vida saludable: creación de un programa de bienestar holístico | 117 |
| Simposio Internacional de Bienestar: Compartiendo nuestros enfoques holísticos..... | 122 |
| Code for Health: creación de una aplicación de estilo de vida saludable | 124 |
| Exhibición global de aplicaciones: promoción de estilos de vida saludables en todo el mundo | 129 |





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Tarea del alumno:
¡Eres lo que comes!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estilo de vida saludable y de aprendizaje está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



HOJA INFORMATIVA DE LA TAREA

Esta tarea incluye estos temas:

- **Nutrición** ✓
- **Ejercicio**
- **Salud mental**
- **Salud física** ✓
- **Tu propio estilo de vida (saludable y de aprendizaje)** ✓
- **El estilo de vida de los demás.** ✓
- **Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en el hogar**
- **Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en la escuela**
- **Otro tema, siendo:**

Esta tarea incluye estas actividades para los alumnos:

- **Investigar o investigar** ✓
- **Ponerse en contacto con expertos y profesionales**
- **Presentar y discutir sus hallazgos** ✓
- **Otra actividad, siendo:**

Esta tarea incluye elementos de estas materias escolares:

- **Matemáticas**
- **Inglés** ✓
- **Educación Física**
- **Biología** ✓
- **Geografía**
- **TIC** ✓
- **Física**
- **Historia**
- **Otro(s) tema(s), siendo:**

Esta tarea es:

- **Basado en desafíos**
- **Orientado al intercambio** ✓
- **Dirigido al desarrollo personal.**

Las palabras clave o hashtags para esta tarea son:

Nutrición

Hábitos alimenticios

Ingesta diaria de referencia



¡Eres lo que comes!

DESCRIPCIÓN CORTA

En este trabajo los alumnos investigarán qué se considera una dieta saludable y qué sistemas y pautas existen para ello. Además, los alumnos realizarán un seguimiento y examinarán sus propios hábitos de alimentación y bebida y aprenderán sobre nutrientes, carbohidratos, grasas, proteínas, minerales y vitaminas.

OBJETIVO ALUMNO

14-16 años de edad en la escuela secundaria.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Describe qué competencias, habilidades y conocimientos necesitan los alumnos desde el principio.

Los alumnos ya deberían ser capaces de...

- Buscar información e interpretarla
- Usar aplicaciones en línea
- Analizar (poseer) datos de investigación
- Presentar y discutir los resultados

Los alumnos ya deben saber....

- Los elementos más básicos de alimentos y bebidas, en términos de ingredientes y nutrición.
- Los conceptos básicos del idioma inglés (para conectarse con alumnos en el extranjero)

TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN

Esta es una tarea individual con elementos para compartir, discutir y presentar al completar la tarea.

PERIODO DE TIEMPO

Preparación:El profesor necesita muy poco tiempo y esfuerzo de preparación.

Duración total prevista de la asignación:Se pide a los alumnos que hagan un seguimiento de sus hábitos de comida y bebida durante una semana completa y luego reflexionen sobre ello. Entonces, en total, alrededor de 10 días de duración con un pequeño esfuerzo todos los días.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

La tarea consta de tres partes, depende de usted trabajar estas tres partes e incorporarlas como una sola, lo que significa que debe entregarlas como un todo.

Depende de usted decidir qué forma de ejercicio elige. Puedes elegir trabajar en Word, pero Prezi, PowerPoint, etc. también son buenas opciones. Elija algo que se adapte a usted y que esté seguro de que refleja todo el contenido solicitado. Asegúrate de que no solo trabajas las tareas, sino que también escribes un título / índice / introducción / etc. ¡Depende de tu forma de elaboración cómo le das forma a esto!

Parte 1

Investiga qué se considera una dieta saludable y qué sistemas y pautas existen para ello. Encuentre una representación visual de esto y descríbalos de manera concisa.

Parte 2

La pauta que encontró probablemente consista en diferentes grupos o elementos de alimentos. Para cada parte, escribe algo que a veces comes. También puede hacerlo más visual como un collage, con imágenes de algo que come que se ajusten a las diferentes categorías.

Parte 3

Lleve un diario de alimentos y bebidas durante una semana. Hay aplicaciones útiles desarrolladas para ayudarte a hacer esto, búscalas.

Asegúrate de que sea una semana continua, durante 7 días consecutivos. Solo entonces le dará una imagen representativa de su ingesta de alimentos y podrá sacar conclusiones significativas.

Asegúrese de tener un registro de alimentos completo, no solo lo que comió y bebió, sino también cuáles son los valores nutricionales.

Asegúrese de que sea clara, lógicamente diseñada y, por lo tanto, fácil de leer.

Evalúe su diario de alimentos y saque una conclusión. ¿Qué puede decir al respecto? Busque lo que significa el balance de energía o calorías (esto es diferente para cada persona) y entre en este tema.

Al final, haz una breve presentación sobre tus hallazgos y recomendaciones para presentarla a los alumnos de tu clase y a los alumnos del extranjero en otras escuelas de Europa. ¡Asegúrate de incluir las tres partes de la tarea!

MATERIALES NECESITADOS

Los alumnos pueden buscar y usar las aplicaciones existentes en la App Store/Google Play Store para la tarea que le permite realizar un seguimiento de lo que come y bebe. Esta aplicación ayuda al usuario con el registro de ingredientes y contenido de alimentos para su análisis.

METAS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta tarea, los alumnos sabrán:

- Qué pautas existen para una alimentación saludable y en qué elementos se compone;
- ¿Qué grupos de alimentos contienen típicamente qué propiedades nutricionales

Los alumnos serán capaces de:

- Reflexionar sobre cómo se compara su propio consumo diario de alimentos y bebidas con este;
- Tomar decisiones más informadas sobre su estilo de vida (saludable)

ASIGNACIÓN DESARROLLADOR

Nombre: Harry Verhaar y Frank Hiddink

Organización: Piter Jelles Impulse y Learning Hub Frisia

Detalles de contacto: frank@learninghubfriesland.nl y hverhaar@pj.nl





SEGUIMIENTO INTERACTIVO EN LÍNEA E INTERNACIONAL

¡Comida típica!

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA EN ONLINE

Los alumnos se reúnen en grupos, 2 alumnos por país.

Los alumnos presentan y describen entre sí la comida típica y tradicional de su país: 1 plato/bebida que es tradicional y típica de su país pero no (tan) saludable, y 1 plato o bebida que es tradicionalmente también de su país y al mismo tiempo también bastante saludable! Los alumnos se explican unos a otros por qué son saludables y no tan saludables.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Organización

En grupos de 2 por país

Técnicamente

A través de Microsoft Teams, primera sesión plenaria, luego salas de trabajo en grupos y un final plenario.

Duración total prevista: 1h en total.

METAS DE APRENDIZAJE

Al completar esta tarea en línea, los alumnos sabrán:

- Qué comidas y bebidas típicas y tradicionales hay en su propio país y en otros países; Cómo se relacionan estos
- platos con una dieta saludable

Los alumnos serán capaces de:

- Participar en una conversación en un contexto internacional con sus compañeros

DESARROLLADOR DE LA TAREA

Nombre:frank hiddink

Organización:Centro de aprendizaje de Frisia

Detalles de contacto:frank@learninghubfriesland.nl





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Tarea del alumno:

Para deportes, por favor presione

"¡Correr!"



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



HOJA INFORMATIVA DE LA TAREA

Esta tarea incluye estos temas:

- Nutrición
- Ejercicio ✓
- Salud mental
- Salud física ✓
- Tu propio estilo de vida (saludable y de aprendizaje) ✓
- El estilo de vida de los demás. ✓
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en el hogar
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en la escuela
- Otro tema, siendo:

Esta tarea incluye estas actividades para los alumnos:

- Investigar o investigar Ponerse en ✓
- contacto con expertos y profesionales
- Presentar y discutir sus hallazgos Otra ✓
- actividad, siendo:

Esta tarea incluye elementos de estas materias escolares:

- Matemáticas
- Inglés ✓
- Educación Física
- Biología ✓
- Geografía
- TIC ✓
- Física
- Historia
- Otro(s) tema(s), siendo:

Esta tarea es:

- Basado en desafíos
- Orientado al intercambio ✓
- Dirigido al desarrollo personal.

Las palabras clave o hashtags para esta tarea son:

Ejercicio
Rutina de ejercicios
Tecnología



Para el deporte, presione "¡Correr!"

DESCRIPCIÓN CORTA

En este trabajo los alumnos investigarán, reflexionarán y pondrán a prueba diversos estereotipos relacionados con la tecnología, el deporte y el estilo de vida saludable a la vez que reflexionarán sobre cómo la tecnología mejoró o empeoró su salud física. Además, examinarán y discutirán sus propias experiencias, realizarán un seguimiento de sus propios hábitos diarios y estadísticas deportivas a través de varias aplicaciones y, por último, se familiarizarán con las nuevas tecnologías deportivas para probar cómo les motivará o no.

OBJETIVO ALUMNO

12-15 años de edad en la escuela secundaria.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Describe qué competencias, habilidades y conocimientos necesitan los alumnos desde el principio.

Los alumnos ya deberían ser capaces de...

- Buscar información e interpretarla Usar
- aplicaciones en línea
- Analizar (poseer) datos de investigación
- Presentar y discutir los resultados

Los alumnos ya deben saber....

- Los fundamentos del deporte y la tecnología.
- Los conceptos básicos del idioma inglés (para conectarse con alumnos en el extranjero)

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Esta es una tarea individual con elementos para compartir, discutir y presentar al completar la tarea.

PERIODO DE TIEMPO

Preparación:El profesor necesita muy poco tiempo y esfuerzo de preparación.

Duración total prevista de la asignación:Se solicita a los alumnos que realicen un seguimiento de sus hábitos y estadísticas de ejercicio diario durante una semana completa y luego reflexionen sobre ello. Entonces, en total, alrededor de 5 a 7 días de duración (dependiendo de los hábitos de ejercicio de cada estudiante) con un pequeño esfuerzo todos los días.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

La tarea consta de tres partes, depende de usted trabajar estas tres partes e incorporarlas como una sola, lo que significa que debe entregarlas como un todo.

Depende de usted decidir qué forma de ejercicio elige. Puedes elegir trabajar en Word, pero Prezi, PowerPoint, etc. también son buenas opciones. Elija algo que se adapte a usted y que esté seguro de que refleja todo el contenido solicitado. Asegúrate de que no solo trabajas las tareas, sino que también escribes un título / índice / introducción / etc. ¡Depende de tu forma de elaboración cómo le das forma a esto!

Parte 1

Investiga qué se considera una rutina de ejercicios sana y equilibrada para adolescentes, qué sistemas, pautas y nuevas tecnologías existen para ello. Encuentre una representación visual de esto y descríbalos de manera concisa.

Parte 2

La pauta que encuentre probablemente consista en diferentes hábitos y rutinas de entrenamiento. Para cada parte, escriba un ejercicio de entrenamiento que haga con frecuencia. También puedes hacerlo más visual como un collage, con fotos o videos del plan de entrenamiento que has seguido.

Parte 3

Mantenga un diario de ejercicios durante aproximadamente una semana. Hay aplicaciones útiles desarrolladas para ayudarlo a hacer esto (por ejemplo, Sworkit), búsquelas. Asegúrese de que sea una ejecución continua, durante 5-7 días consecutivos. Solo entonces le dará una imagen representativa de su rutina de ejercicios y podrá sacar conclusiones significativas. Asegúrese de tener un plan de entrenamiento completo, para que se presenten todos los ejercicios que completó. Asegúrese de que sea clara, lógicamente diseñada y, por lo tanto, fácil de leer.

Evalúe su planificador de ejercicios y saque una conclusión. ¿Qué puede decir al respecto? Busque lo que significa el flujo de entrenamiento adecuado (esto es diferente para cada persona) y profundice en este tema.

Al final, haz una breve presentación sobre tus hallazgos y recomendaciones para presentarla a los alumnos de tu clase y a los alumnos del extranjero en otras escuelas de Europa. ¡Asegúrate de incluir las tres partes de la tarea!

MATERIALES NECESITADOS

Los alumnos pueden buscar y usar las aplicaciones existentes en App Store/Google Play Store para la tarea que les permite realizar un seguimiento de todo tipo de ejercicio diario (p. ej., Sworkit). Estas aplicaciones ayudan al usuario con análisis y estadísticas para cada tipo de ejercicio que elija, mientras que el usuario podría conservar otros tipos útiles de datos personales para su autoevaluación final.

METAS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta tarea, los alumnos sabrán:

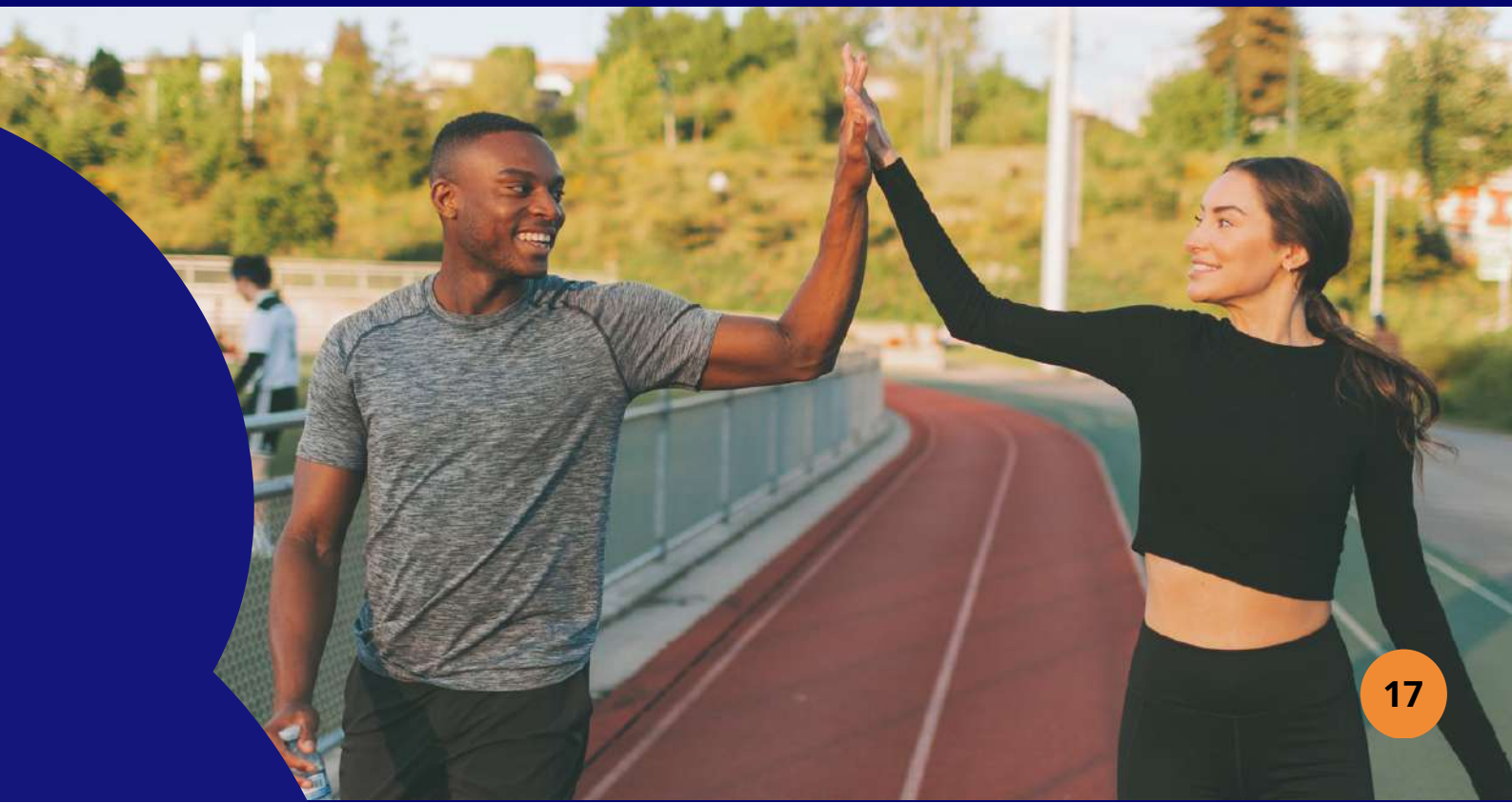
- Cómo regular un planificador de entrenamiento con la ayuda de la tecnología

Los alumnos serán capaces de:

- Establezca objetivos de entrenamiento y realice una autoevaluación detallada
- Tomar decisiones más informadas sobre sus hábitos de entrenamiento.

DESARROLLADOR DE LA TAREA

Nombre: Androna Stamatia, Chalkidi Anna, Christos Zotos, Evropi Lolou, Dimitrios Vlachodimitropoulos
Organización: Gimnasio Arsakeio de Patras
Datos de contacto: androna.s@e-arsakeio.gr , chalkidi.a@e-arsakeio.gr , zotos.ch@e-arsakeio.gr , lolou.e@e-arsakeio.gr , dimvla1966@gmail.com





TAREA ONLINE CORTA

Estilos de ejercicio

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

Los alumnos se reúnen en grupos, 2 alumnos por país.

Los alumnos presentan y describen entre sí un deporte/entrenamiento popular y un entrenamiento/deporte menos popular en su país: 1 deporte/entrenamiento de su país que se considera el más popular, y 1 deporte/entrenamiento que es menos popular pero en este momento se está convirtiendo en una nueva tendencia. Los alumnos se explican unos a otros sus beneficios y por qué son tan populares o no.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Organización

En grupos de 2 por país

Técnicamente

A través de Microsoft Teams, primera sesión plenaria, luego salas de trabajo en grupos y un final plenario.

Duración total prevista: 1h en total.

METAS DE APRENDIZAJE

Al completar esta tarea en línea, los alumnos sabrán:

- Qué deportes/entrenamientos típicos y tradicionales son en su propio país y en otros países;
- Cómo estos deportes/entrenamientos se relacionan con un entrenamiento equilibrado y un estilo de vida saludable

Los alumnos serán capaces de:

- Participar en una conversación en un contexto internacional con sus compañeros

DESARROLLADOR DE LA TAREA

Nombre: Androna Stamatia, Chalkidi Anna, Christos Zotos, Evropi Lolou, Dimitrios Vlachodimitropoulos

Organización: Gimnasio Arsakeio de Patras Datos de contacto: androna.s@e-arsakeio.gr , chalkidi.a@e-arsakeio.gr , zotos.ch@e-arsakeio.gr , lolou.e@e-arsakeio.gr , dimvla1966@gmail.com





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Tarea del alumno:

¡Máscaras ON! - ¡Mascarillas OFF!



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



HOJA INFORMATIVA DE LA TAREA

Esta tarea incluye estos temas:

- Nutrición
- Ejercicio
- Salud mental ✓
- Salud física
- Tu propio estilo de vida (saludable y de aprendizaje)
- El estilo de vida de los demás.
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en el hogar
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en la escuela
- Otro tema, siendo:

Esta tarea es:

- Basado en desafíos
- Orientado al intercambio
- Dirigido al desarrollo personal. ✓

Palabras clave o hashtags para esta tarea son:

Estilo de vida saludable
Salud mental
Desarrollo personal

Esta tarea incluye estas actividades para los alumnos:

- Investigar o investigar Ponerse en
- contacto con expertos y profesionales
- Presentar y discutir sus hallazgos Otra ✓
- actividad, siendo: ✓

Esta tarea incluye elementos de estas materias escolares:

- Matemáticas
- Inglés ✓
- Educación Física
- Biología
- Geografía
- TIC
- Física
- Historia
- Otro(s) tema(s), siendo: Desarrollo personal/ Gestión Emocional Interpersonal/ Gestión Emocional Intrapersonal (el nombre de los sujetos puede variar de un país a otro) ✓



¡Máscaras ON! - ¡Mascarillas OFF!

DESCRIPCIÓN CORTA

En este trabajo los alumnos trabajarán en transmitir la percepción que tienen de sí mismos y de cómo consideran que los ven los demás, utilizando técnicas de arteterapia.

OBJETIVO ALUMNO

12-15 años de edad en la escuela secundaria.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Describe qué competencias, habilidades y conocimientos necesitan los alumnos desde el principio.

Los alumnos ya deberían ser capaces de...

- Usar reuniones de Google/Zoom/equipos de Microsoft
- Usar inglés en un nivel mínimo de A2 (para interactuar con alumnos en el extranjero)
- Hablar de sus sentimientos y abrirse a los demás.

TAMAÑO DEL GRUPO Y MANERA DE EJECUCIÓN

Esto comienza como una tarea individual y luego será grupal, con intercambio, discusión y elementos de presentación al finalizar el trabajo, en grupos no mayores de 20 alumnos (o máximo 5/ país si es en línea).

PERIODO DE TIEMPO

Tiempo de preparación necesario por parte del profesor (y de los alumnos): Entre 1-2 horas para adquirir los materiales necesarios.

Duración total esperada de la tarea (para ejecutar la tarea): 50 minutos (fuera de línea o en línea).



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

Parte 1 (antes del salón de clases):

- Pida previamente a los niños que traigan para su trabajo de clase los siguientes materiales:
- Lápices / marcadores / bolígrafos /
- crayones Revistas / Periódicos
- Pañuelo de papel
- Tijeras
- Lentejuelas
- Destellos
- Plumas
- Pegamento
- Mascarilla impresa (ver modelo adjunto- pueden elegir entre los 2 modelos).

Parte 2 (30 minutos):

Pida a los niños que usen el frente de la máscara para representar cómo creen que los demás los perciben usando dibujos, símbolos y palabras.

Pídales que dibujen cómo se ven a sí mismos en la parte posterior de la máscara, especialmente en formas que contrasten con el frente. El maestro podría usar las siguientes instrucciones simples:

- Decora el exterior de la máscara para reflejar cómo crees que te ven los demás o el mundo exterior.
- Decora el interior de la máscara para reflejar tu personalidad (el tú interior)
- No hay una forma correcta o incorrecta de abordar esto. También puede elegir entre una amplia gama de materiales.

Parte 3 (20 minutos):

El profesor pedirá a los alumnos que presenten sus máscaras decoradas ayudándoles a elaborar su descripción con preguntas adicionales, como por ejemplo:

- Describir las similitudes y diferencias entre las secciones interior y exterior de la máscara.
- ¿Por qué crees que te gusta que los demás te vean así?
- ¿Hay algo en tu forma de ser que prefieres que solo algunas personas sepan (por ejemplo tu familia, tus amigos cercanos, etc.)
- ¿Cuál es la relación entre tu ser exterior e interior?
- ¿Tiene algún amigo o familiar que los demás consideren que es de cierta manera, pero usted sabe con certeza que no es cierto? Explicar.
- ¿Qué has descubierto sobre ti mismo como resultado del proyecto de la máscara?

DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

Si las preguntas son difíciles, el profesor podría simplificarlas. Permita que los niños discutan y compartan sus máscaras. Algunos niños dudarán en compartir sus obras de arte, pero siempre puedes animarlos a hablar sobre el tema en lugar de exhibirlo.

Como conclusión, el maestro podría usar el siguiente texto para resumir la clase: Las máscaras se tratan de comunicación a través de la imagen gastada de un rostro. Has visto que a veces hay una diferencia entre la forma en que nos vemos, la forma en que nos ven los demás y la forma en que realmente queremos ser. Incluso nos ponemos una máscara en nuestra cuenta de Instagram, Tik Tok o Facebook, presentando una versión más “cool” de nosotros mismos.

Las máscaras tienen la capacidad de traer a la conciencia cómo nos vemos a nosotros mismos o lo que queremos que podamos ser.

Este proyecto asume que todos usamos máscaras, revelando diferentes lados de nosotros mismos al mundo exterior.

Está bien tener estos sentimientos, y este proceso simplemente nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos y aceptar nuestras muchas cualidades y también nos ayuda a comenzar a hacer planes para alcanzar nuestra mejor versión (la forma en que queremos ser) y dejar que los demás vean. eso tambien.

Simplemente aumentamos nuestra conciencia de esto y practicamos abrazar todos los aspectos de nosotros mismos.

MATERIALES NECESITADOS

- Lápices/marcadores/bolígrafos/crayones •
Revistas/Periódicos
- Pañuelo de papel
- Tijeras
- Lentejuelas
- Destellos
- Plumas
- Pegamento
- Mascarilla estampada (ver modelo adjunto- pueden elegir entre los 2 modelos)

METAS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta tarea, los alumnos sabrán:

- Marca la diferencia entre la forma en que se ven; la forma en que otros los ven y la forma en que realmente quieren ser
- Empezar a pensar en formas de superación personal, para llegar a la mejor versión de sí mismos.
- Empezar a pensar en mejores formas de comunicarse con el exterior sobre sí mismos, para que la brecha entre cómo son/cómo quieren ser y cómo se ven los demás sea más corta.

DESARROLLADOR DE LA TAREA

Nombre: Ruxandra STÁNICA

Organización: GESEME, España

Detalles de contacto: ruxandra.stanica@geseme.com





SEGUIMIENTO INTERACTIVO EN LÍNEA E INTERNACIONAL

¡Máscaras de redes sociales ON! - ¡Mascarillas OFF!

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En este trabajo los alumnos trabajarán en transmitir la percepción que tienen de sí mismos y de cómo consideran que los ven los demás.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Organización En grupos (¿cuán grandes, cuántos, por país, mixtos, individualmente?), etc.

- Máximo 20 alumnos (o 5 alumnos/país) **Técnicamente ¿Qué herramienta(s) en línea? ¿sesión plenaria? ¿salas de descanso? etc.**

- Usar reuniones de Google/Zoom/equipos de Microsoft

Duración total prevista: 50 minutos

DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

Haga que los estudiantes se sienten juntos en pequeñas salas de reuniones en línea de 2 o 4.

Luego intercambiarían y buscarían los detalles de sus cuentas de redes sociales (Facebook, Instagram, etc.) entre ellos. Luego se toman un tiempo para investigar y luego dicen algunas cosas sobre los otros, en función de la presencia en los medios en línea de sus compañeros: pasatiempos, la forma en que son/parecen, etc. Luego verifique con ellos en su conversión y hablar de ello. Así descubren quién está detrás de “la máscara (de las redes sociales)”, y cómo los ven los demás, y cómo ven ellos a los demás.

El profesor guiará a los alumnos a responder en base a preguntas como:

- ¿Qué opinas sobre el perfil de redes sociales que acabas de ver? (Es feliz, genial, misterioso, sin mucha información, etc.)
- ¿Qué fue lo que más te gustó de ese perfil? - ¿Qué aficiones crees que tiene la persona que hay detrás de ese perfil?
- ¿Crees que tienen cosas en común? ¿Qué cosas?
- Si fuera el cumpleaños de esa persona, ¿qué regalo le darías?
- ¿Te gustaría agregar/compartir cosas similares en tu perfil (recrear algunas fotos, por ejemplo)?
- Si la persona de esa persona fuera un animal, ¿qué animal sería? ¿Por qué?

Al final, cada alumno comentará las descripciones recibidas de sus peras (en qué está de acuerdo/en qué no está de acuerdo, qué añadir, etc.).

Como conclusión, el profesor podría utilizar el siguiente texto para resumir la clase:

En las redes sociales las personas a veces presentan una imagen diferente de sí mismos, más “cool”, como ellos consideran. Es como ponerse una máscara en la cara. Has visto que a veces hay una diferencia entre la forma en que nos vemos, la forma en que nos ven los demás y la forma en que realmente queremos ser. Las máscaras tienen la capacidad de traer a la conciencia cómo nos vemos a nosotros mismos o lo que queremos que podamos ser.

DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

Este proyecto asume que todos usamos máscaras, revelando diferentes lados de nosotros mismos al mundo exterior. Está bien tener estos sentimientos, y este proceso simplemente nos ayuda a comprendernos mejor a nosotros mismos y aceptar nuestras muchas cualidades y también nos ayuda a comenzar a hacer planes para alcanzar nuestra mejor versión (la forma en que queremos ser) y dejar que los demás vean. eso tambien. Simplemente aumentamos nuestra conciencia de esto y practicamos abrazar todos los aspectos de nosotros mismos.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Tarea del alumno:
Todo por nuestra salud



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estilo de vida saludable y de aprendizaje está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



HOJA INFORMATIVA DE LA TAREA

Esta tarea incluye estos temas:

- Nutrición ✓
- Ejercicio ✓
- Salud mental ✓
- Salud física ✓
- Tu propio estilo de vida (saludable y de aprendizaje) ✓
- El estilo de vida de los demás. ✓
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en el hogar
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en la escuela
- Otro tema, siendo: la obesidad entre los estudiantes ✓

Esta tarea incluye estas actividades para los alumnos:

- Investigar o investigar Ponerse en ✓
- contacto con expertos y profesionales
- Presentar y discutir sus hallazgos Otra ✓
- actividad, siendo:

Esta tarea incluye elementos de estas materias escolares:

- Matemáticas ✓
- Inglés ✓
- Educación Física ✓
- Biología ✓
- Geografía
- TIC ✓
- Física
- Historia
- Otro(s) tema(s), siendo:

Esta tarea es:

- Basado en desafíos ✓
- Orientado al intercambio ✓
- Dirigido al desarrollo personal. ✓

Las palabras clave o hashtags para esta tarea son:

Obesidad
Movimiento
Tecnología



Todo por nuestra salud

DESCRIPCIÓN CORTA

En esta actividad, los alumnos buscarán información sobre la obesidad y el riesgo de esta condición sobre la salud física, mental y emocional.

Los alumnos pensarán y elaborarán un programa de fitness para un adolescente con obesidad media, motivarán su elección. Además, examinarán y hablarán de experiencias personales, intentarán comunicarse con los adolescentes con sobrepeso de su colegio a través de cuestionarios anónimos y recogerán información relacionada con sus hábitos diarios.

OBJETIVO ALUMNO

12-15 años de edad en la escuela secundaria.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Los alumnos ya deberían

- Conocer elementos básicos del deporte y la tecnología
- Tener habilidades básicas de comunicación en inglés (para comunicarse con estudiantes de otros países).

Los alumnos ya deberían ser capaces de

- Buscar información e interpretarla Usar
- aplicaciones en línea
- Analizar los datos que han resultado de su investigación.
- Presentar y discutir los resultados adquiridos.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Esta actividad es para realizarla individualmente, implica compartir, discutir y presentar los resultados al final de la actividad.

PERIODO DE TIEMPO

Tiempo de preparación necesario por parte del profesor: Se necesita muy poco tiempo y esfuerzo por parte del profesor para preparar esta actividad.

Duración total esperada de la tarea (para ejecutar la tarea): Se pide a los alumnos que se informen sobre la obesidad y los riesgos de esta condición para la salud física, mental y emocional. Estudiarán los hábitos diarios de un adolescente con sobrepeso en cuanto a su alimentación y esfuerzo físico y luego realizarán un análisis DAFO que dará como resultado un programa de acondicionamiento físico para un adolescente con obesidad media. Motivarán su elección.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

La tarea consta de tres partes, depende de usted trabajar estas tres partes e incorporarlas como una sola, lo que significa que debe entregarlas como un todo.

Depende de usted decidir qué forma de ejercicio elige. Puedes elegir trabajar en Word, pero Prezi, PowerPoint, etc. también son buenas opciones. Elija algo que se adapte a usted y que esté seguro de que refleja todo el contenido solicitado. Asegúrate de que no solo trabajas las tareas, sino que también escribes un título / índice / introducción / etc. ¡Depende de tu forma de elaboración cómo le das forma a esto!

Parte 1

Investigar qué se considera sobrepeso y los efectos de esta condición a nivel europeo y mundial. Vea cómo el esfuerzo físico y un estilo de vida saludable ayudan a superar y disminuir la obesidad.

Parte 2

Los estudiantes les pedirán a sus colegas que respondan los cuestionarios en línea para recopilar información sobre el programa diario de sus compañeros de clase. Reúna los resultados sobre los malos hábitos y el estilo de vida (no) saludable y haga un breve informe.

Parte 3

Con base en tus estudios, elabora un programa de fitness + nutrición (para una semana) para un adolescente con sobrepeso y motiva tu elección. Al final, haga una breve presentación sobre sus hallazgos y recomendaciones para ser presentadas a los alumnos de su clase y a los alumnos en el extranjero en otras escuelas en Europa. ¡Asegúrate de incluir las tres partes de la tarea!

MATERIALES NECESITADOS

Los alumnos pueden buscar y utilizar aplicaciones que ya existen en App Store/Google Play Store para esta actividad. Se recomienda Google Forms para los cuestionarios, pero también puede usar una aplicación de su elección.

METAS DE APRENDIZAJE

Al finalizar esta tarea, los alumnos sabrán:

- Sobre la obesidad y sus riesgos
- Cómo evaluar los resultados y elaborar un programa

Los alumnos serán capaces de:

- Fijar objetivos y hacer una evaluación detallada
- Elaborar un programa diario y semanal de actividades para sí mismo y para los adolescentes que lo necesiten
- Dar ejemplos de buenas/malas prácticas con respecto a un estilo de vida saludable

DESARROLLADOR DE LA TAREA

Nombre: Vieru Iolanda Daniela, Nacu Constantin

Organización: Liceul cu Programa Sportiv Botosani
Detalles de contacto: iolanda_40@yahoo.com , profna cu_30@yahoo.com , carmensilva75@yahoo.com , oana_balauca@yahoo.com



Estilo de vida saludable y de aprendizaje

La importancia del agua para el cuerpo humano



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



HOJA INFORMATIVA DE LA TAREA

Esta tarea incluye estos temas:

- **Nutrición** ✓
- **Ejercicio**
- **Salud mental**
- **Salud física** ✓
- Tu propio estilo de vida (saludable y de aprendizaje) ✓
- El estilo de vida de los demás.
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en el hogar
- Las circunstancias del estilo de vida saludable y de aprendizaje en la escuela
- **Otro tema, siendo:**

Esta tarea incluye estas actividades para los alumnos:

- **Investigar o investigar** Ponerse en ✓
- **contacto con expertos y profesionales**
- **Presentar y discutir sus hallazgos** Otra ✓
- **actividad, siendo:**

Esta tarea incluye elementos de estas materias escolares:

- Matemáticas
- **Inglés** ✓
- **Educación Física**
- **Biología** ✓
- **Geografía**
- **TIC**
- **Física**
- **Historia**
- **Otro(s) tema(s), siendo:**

Esta tarea es:

- **Basado en desafíos**
- **Orientado al intercambio** ✓
- **Dirigido al desarrollo personal.** ✓

Las palabras clave o hashtags para esta tarea son:

Nutrición

Hábitos alimenticios

Ingesta diaria de referencia



La importancia del agua para el cuerpo humano

DESCRIPCIÓN CORTA

En esta actividad los alumnos recibirán información sobre el consumo adecuado de agua así como la importancia del agua para el cuerpo humano. Además, los alumnos realizarán un seguimiento y analizarán sus propios hábitos de hidratación.

OBJETIVO ALUMNO

7-16 años en primaria, secundaria y

calificaciones de la escuela secundaria.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Describe qué competencias, habilidades y conocimientos necesitan los alumnos desde el principio.

Los alumnos ya deberían saber cómo:

- Buscar información e interpretarla Usar
- aplicaciones en línea
- Analizar datos y resultados (propios) de investigaciones
- Presentar y discutir los resultados obtenidos

Los alumnos ya deberían ser capaces de:

- Conocer formas de hidratación del cuerpo humano Tener
- conocimientos básicos de inglés (para conectar con estudiantes en el exterior)

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Esta es una actividad de grupo que involucra elementos de compartir, discutir y presentar los resultados al finalizar la actividad.

PERIODO DE TIEMPO

Tiempo de preparación necesario por parte del profesor (y de los alumnos):El profesor necesita muy poco tiempo y esfuerzo de preparación.

Duración total esperada de la tarea (para ejecutar la tarea):Se les pide a los estudiantes que sigan sus hábitos de hidratación (beber durante una semana entera y luego meditar sobre ello). Entonces, abarcando todos los aspectos, alrededor de 10 días de duración, con un poco de esfuerzo todos los días.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

***Mente Activa, Cuerpo Sano:
Explorando la Conexión Cerebro-Cuerpo***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Mente Activa, Cuerpo Sano: Explorando la Conexión Cerebro-Cuerpo

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina la educación física y la biología para investigar la conexión entre la actividad física y la función cognitiva. Los alumnos utilizarán el Lü Playground, un sistema interactivo de fitness y aprendizaje, para participar en diversas actividades físicas que estimulan la actividad cerebral. Explorarán los efectos del ejercicio en el cerebro y crearán una presentación que muestre sus hallazgos.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Comprensión básica del cerebro humano y sus funciones, familiaridad con el sistema Lü Playground e interés en la relación entre la actividad física y el rendimiento cognitivo.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos reducidos (3-4 alumnos). La tarea se ejecuta a través de actividades físicas utilizando Lù Playground, investigación, recopilación de datos, análisis y creación de presentaciones.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar el concepto de la conexión cerebro-cuerpo y los beneficios potenciales de la actividad física sobre la función cognitiva.

b) Exploración del patio de recreo Lü

Los alumnos participan en diversas actividades físicas utilizando el sistema Lü Playground. Exploran diferentes juegos y ejercicios diseñados para estimular la actividad cerebral y mejorar el rendimiento cognitivo.

c) Investigación y recopilación de datos

Los alumnos realizan investigaciones sobre la relación entre la actividad física y la función cerebral. Recopilan datos sobre medidas cognitivas como la memoria, la atención y la resolución de problemas antes y después de participar en las actividades de Lü Playground.

d) Análisis de datos y hallazgos

Los alumnos analizan los datos recopilados y sacan conclusiones sobre los efectos de la actividad física en la función cognitiva. Identifican patrones, correlaciones y mecanismos potenciales subyacentes a la conexión cerebro-cuerpo.

e) Creación de presentaciones

Los alumnos crean una presentación visualmente atractiva que muestra sus hallazgos. Presentan sus datos, análisis y conclusiones a la clase, destacando los beneficios potenciales de la actividad física para la salud cognitiva.

MATERIALES NECESITADOS

Acceso al sistema Lü Playground, materiales de investigación, herramientas de recopilación de datos (p. ej., encuestas, pruebas cognitivas), software de presentación.

METAS DE APRENDIZAJE

- Comprender la conexión cerebro-cuerpo y el impacto de la actividad física en la función cognitiva.
- Obtenga experiencia práctica con el sistema Lü Playground y explore sus beneficios potenciales.
- Desarrollar habilidades de investigación y análisis de datos.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Educación Física, Biología.

ETIQUETAS

#ConexiónCerebroCuerpo #MenteActivaCuerpoSaludable
LüPatio de juegos





TAREA DE SEGUIMIENTO

Desafío de acondicionamiento físico para estimular el cerebro

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA EN LÍNEA

En esta sesión colaborativa en línea, los alumnos de secundaria de diferentes países se unen para diseñar un desafío de acondicionamiento físico para estimular el cerebro para sus compañeros. Sobre la base de la tarea "Mente activa, cuerpo saludable: Explorando la conexión cerebro-cuerpo", los participantes compartirán sus hallazgos, intercambiarán ideas y crearán un desafío de acondicionamiento físico colaborativo que combina la actividad física y la estimulación cognitiva.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, discutirán sus hallazgos, harán una lluvia de ideas sobre actividades de acondicionamiento físico que involucren al cerebro y desarrollarán un plan de desafío de acondicionamiento físico colaborativo. Cada grupo presentará su desafío de acondicionamiento físico a todo el grupo para recibir comentarios y sugerencias.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración en actividades de acondicionamiento físico que estimulan el cerebro.
- Aplicar los resultados de la investigación sobre la conexión cerebro-cuerpo a los desafíos prácticos.
- Potenciar el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación en un entorno multicultural.
- Fomentar la actividad física y la estimulación cognitiva





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Ecosistemas Saludables, Saludables Vidas



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Ecosistemas Saludables, Vidas Saludables

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina biología y geografía para explorar las interconexiones entre los ecosistemas y el bienestar humano. Los alumnos investigarán el impacto de los factores ambientales en la salud, analizarán la relación entre la biodiversidad y los servicios de los ecosistemas y propondrán estrategias para promover tanto la conservación de los ecosistemas como la salud humana.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Conocimientos básicos de biología y geografía, comprensión de conceptos ecológicos y habilidades de investigación.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Individual o en pequeños grupos (3-4 alumnos). La asignación se puede completar a través de la investigación, el trabajo individual o grupal y las presentaciones.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar la importancia de los ecosistemas saludables para el bienestar humano y las conexiones entre la biodiversidad, los servicios de los ecosistemas y la salud humana.

b) Investigación y Análisis

Los alumnos realizan investigaciones sobre ecosistemas específicos y su impacto en la salud humana. Analizan la relación entre la biodiversidad y los servicios ecosistémicos como el agua limpia, la seguridad alimentaria y la regulación del clima.

c) Análisis de estudio de caso

Los alumnos examinan estudios de casos que demuestran los efectos positivos o negativos de la salud de los ecosistemas en las comunidades humanas. Analizan los factores que contribuyen a estos resultados e identifican las lecciones aprendidas.

d) Propuesta de Conservación y Salud de los Ecosistemas Sobre la base de su investigación y análisis de estudios de casos, los alumnos desarrollan propuestas para promover la conservación de los ecosistemas y la salud humana. Proponen estrategias para mejorar la resiliencia de los ecosistemas y el bienestar de la comunidad.

e) Presentación y Discusión

Los alumnos presentan sus propuestas y entablan un debate con sus compañeros. Brindan retroalimentación, sugerencias y posibles colaboraciones para mejorar sus propuestas.

MATERIALES NECESITADOS

Acceso a Internet con fines de investigación, materiales de redacción, acceso a estudios de casos y artículos de investigación.

METAS DE APRENDIZAJE

- Comprender las interconexiones entre los ecosistemas y el bienestar humano.
- Analizar la relación entre la biodiversidad, los servicios ecosistémicos y la salud humana.
- Aplicar habilidades de investigación y análisis para proponer estrategias para la conservación de los ecosistemas y el bienestar de las comunidades.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Biología, Geografía.

ETIQUETAS

#EcosistemasSaludables #BiodiversidadYSalud
#EcosistemaConservación





TAREA DE SEGUIMIENTO

Colaboración global para ecosistemas saludables

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa en línea, alumnos de secundaria de varios países trabajarán juntos para abordar los desafíos y oportunidades relacionados con la conservación de los ecosistemas y la salud humana. Sobre la base de la tarea "Ecosistemas saludables, vidas saludables", los participantes participarán en debates, compartirán sus propuestas y colaborarán en un plan de acción para promover ecosistemas saludables a nivel mundial.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, discutirán las similitudes y diferencias en sus propuestas, identificarán desafíos comunes y generarán ideas sobre posibles acciones de colaboración. Cada grupo presentará su plan de acción colaborativo a todo el grupo para recibir comentarios y sugerencias.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración en temas ambientales globales.
- Fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas.
- Desarrollar habilidades de comunicación y trabajo en equipo en un entorno multicultural.
- Identificar oportunidades de acción colaborativa para promover ecosistemas saludables y el bienestar humano.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Alimentación consciente para la salud holística



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Alimentación consciente para la salud holística

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina la psicología y la economía doméstica para explorar la práctica de la alimentación consciente y su impacto en el bienestar general. Los alumnos aprenderán sobre los aspectos psicológicos y fisiológicos de la alimentación, desarrollarán técnicas de alimentación consciente y crearán un plan de alimentación saludable y equilibrado que incorpore los principios de la atención plena.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Conocimientos básicos de psicología y nutrición, comprensión de hábitos alimenticios saludables y mentalidad abierta para practicar mindfulness.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Individual o en pequeños grupos (3-4 alumnos). La asignación se puede completar a través de la investigación, el trabajo individual o grupal y las presentaciones.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar el concepto de alimentación consciente y sus beneficios potenciales para el bienestar físico, mental y emocional.

b) Investigación y Análisis

Los alumnos realizan investigaciones sobre la psicología de la alimentación, las técnicas de alimentación consciente y el impacto de la atención plena en la elección de alimentos saludables. Analizan estudios científicos y relatos personales.

c) Práctica de alimentación consciente

Los alumnos participan en ejercicios prácticos para experimentar la alimentación consciente. Aplican técnicas de alimentación consciente durante las comidas, centrándose en las experiencias sensoriales, la conciencia sin prejuicios y la gratitud.

d) Creación de un plan de alimentación consciente

Sobre la base de su investigación y la práctica de la alimentación consciente, los alumnos crean un plan de alimentación saludable y equilibrado que incorpora los principios de la atención plena. Consideran las necesidades nutricionales, las elecciones de alimentos conscientes y la importancia del control de las porciones.

e) Presentación y Reflexión

Los alumnos presentan sus planes de comidas y reflexionan sobre sus experiencias con la alimentación consciente. Comparten ideas, desafíos y el impacto potencial en su bienestar general.

MATERIALES NECESITADOS

Acceso a Internet con fines de investigación, materiales de escritura, acceso a recursos de nutrición, ingredientes para ejercicios prácticos (alimentos para la práctica de alimentación consciente).

METAS DE APRENDIZAJE

- Comprender los aspectos psicológicos y fisiológicos de la alimentación.
- Aplicar técnicas de mindfulness a los hábitos alimentarios.
- Crear un plan de alimentación saludable y equilibrado.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Psicología, Economía Doméstica.

ETIQUETAS

MindfulEating #HolisticHealth #NutritionAndWellness





TAREA DE SEGUIMIENTO

Intercambio mundial de alimentación consciente

DESCRIPCIÓN DE EL EN LÍNEA ASIGNACIÓN

En esta sesión colaborativa en línea, alumnos de secundaria de diferentes países se reunirán para compartir sus experiencias con la alimentación consciente e intercambiar perspectivas culturales sobre alimentación y bienestar. Sobre la base de la tarea "Alimentación consciente para la salud holística", los participantes discutirán los desafíos y los beneficios de la alimentación consciente en sus respectivas culturas, compartirán recetas conscientes y explorarán el papel de los alimentos en la promoción del bienestar general.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Participarán en debates, compartirán experiencias personales con la alimentación consciente e intercambiarán recetas que incorporan principios conscientes. Cada grupo presentará un resumen de sus discusiones a todo el grupo para obtener más información y aprendizaje intercultural.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar la comprensión intercultural y el aprecio por las diversas culturas alimentarias.
- Fomentar el intercambio de experiencias personales con la alimentación consciente.
- Intercambiar recetas y tradiciones culinarias conscientes.
- Reflexionar sobre la relación entre alimentación, cultura y bienestar.





Hall

Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Enfrentamiento de cocina saludable



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Enfrentamiento de cocina saludable

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina economía doméstica y química para involucrar a los alumnos en una experiencia culinaria práctica. Los alumnos participarán en un concurso de cocina saludable donde aplicarán sus conocimientos de nutrición y reacciones químicas para crear platos deliciosos y nutritivos.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Conocimientos básicos de nutrición, técnicas de cocina y comprensión de las reacciones químicas en la cocina.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos reducidos (3-4 alumnos). El trabajo se ejecuta a través de sesiones prácticas de cocina donde los alumnos colaboran para preparar y presentar sus platos.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar la importancia de la cocina saludable, la nutrición y el papel de las reacciones químicas en la preparación de alimentos.

b) Investigación y Selección de Recetas

Los alumnos investigan y exploran diferentes recetas saludables que incorporan ingredientes y técnicas de cocina específicos. Consideran el valor nutricional, los perfiles de sabor y la presentación.

c) Sesión de Cocina

Los alumnos colaboran para preparar sus recetas saludables elegidas. Aplican sus conocimientos de técnicas de cocina, nutrición y reacciones químicas para garantizar sabores y texturas óptimos.

d) Presentación y Evaluación

Cada grupo presenta su plato a la clase. Explican los beneficios nutricionales, los métodos de cocción empleados y las reacciones químicas que ocurren durante el proceso de cocción. Los compañeros y el profesor evalúan la presentación, prueban los platos y brindan retroalimentación.

MATERIALES NECESITADOS

Ingredientes para cocinar, utensilios y equipos de cocina, acceso a una cocina o instalaciones para cocinar, formularios de evaluación para la presentación y evaluación del sabor.

METAS DE APRENDIZAJE

- Aplicar conocimientos de nutrición para crear comidas sanas y equilibradas.
- Comprender el papel de las reacciones químicas en la cocina y cómo afectan el sabor y la textura.
- Potenciar las habilidades de trabajo en equipo y colaboración a través de actividades de cocina en grupo.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Economía Doméstica, Química.

ETIQUETAS

#CocinaSaludable #NutriciónEnAcción
#QuímicaCulinaria





TAREA DE SEGUIMIENTO

Intercambio mundial de recetas saludables

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa en línea, alumnos de secundaria de diferentes países se reunirán para compartir sus recetas saludables favoritas. Sobre la base de la tarea "Enfrentamiento de cocina saludable", los participantes discutirán el significado cultural de sus recetas, intercambiarán consejos de cocina y crearán una colección de recetas colaborativas que representan diversas cocinas de todo el mundo.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Participarán en discusiones, compartirán sus recetas saludables favoritas y las compilarán en una colección de recetas colaborativas utilizando herramientas de colaboración en línea. Cada grupo presentará su receta favorita y explicará su significado cultural a todo el grupo.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar la comprensión intercultural y el aprecio por las diversas cocinas.
- Intercambiar consejos y técnicas de cocina saludable.
- Crear una colección de recetas colaborativa que represente la diversidad culinaria mundial.
- Reflexionar sobre la conexión entre alimentación, cultura y salud.



The background is a dark green chalkboard filled with white chalk drawings. At the top left, two children are playing with a ball. In the center, a tablet displays the word 'HaLL' in a stylized font. Scattered around are various mathematical symbols and letters: a plus sign, a minus sign, the letter 'a', the letter 'b', the number '6', and a large 'X'. On the left, there is a vertical line with an arrow pointing down, and a simple stick figure at the bottom left.

HaLL

Estilo de vida saludable y de aprendizaje

*Fit Math: explorando las matemáticas
a través de la actividad física*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Matemáticas en forma:

Explorando las matemáticas a través de la actividad física

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina matemáticas y educación física para involucrar a los alumnos en una experiencia de aprendizaje divertida y activa. Usando Lü Playground, los alumnos participarán en actividades físicas basadas en matemáticas que requieren habilidades de resolución de problemas, cálculos y pensamiento crítico. Aplicarán conceptos matemáticos en un contexto del mundo real mientras mejoran su condición física.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

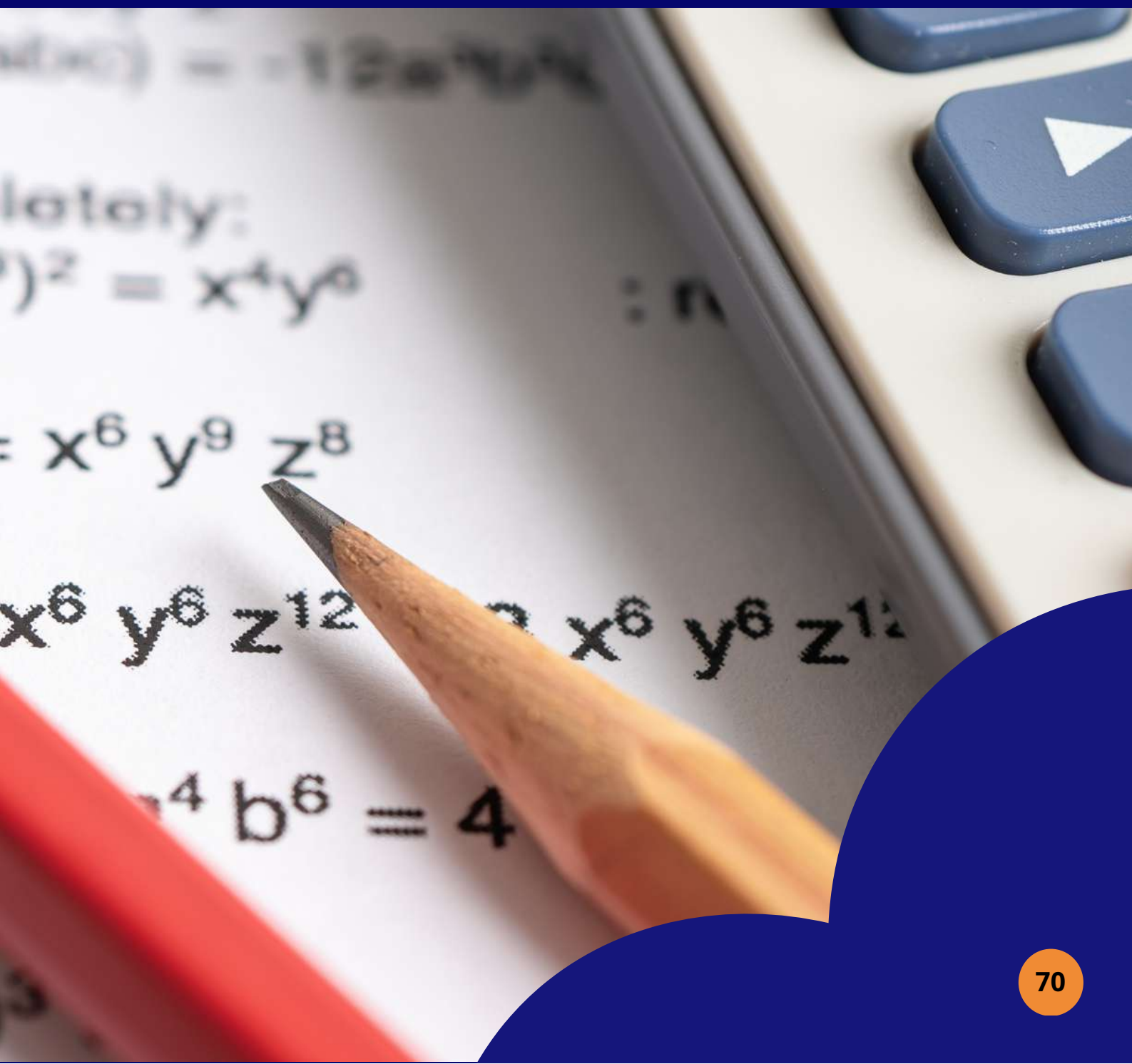
Habilidades matemáticas básicas que incluyen operaciones aritméticas, conceptos algebraicos y habilidades para resolver problemas. Familiaridad con el sistema Lü Playground e interés en combinar matemáticas y actividad física.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos reducidos (3-4 alumnos). La tarea se ejecuta a través de actividades físicas utilizando Lù Playground, resolución colaborativa de problemas y debates.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explique los beneficios de combinar las matemáticas y la actividad física, y cómo se usará Lù Playground como una herramienta para el aprendizaje activo.

b) Actividades físicas basadas en matemáticas

Los alumnos participan en una variedad de actividades físicas utilizando el sistema Lù Playground. Cada actividad incorpora conceptos matemáticos como distancia, ángulos, velocidad o tiempo. Los alumnos aplican sus habilidades matemáticas para completar desafíos y resolver problemas mientras están físicamente activos.

c) Resolución colaborativa de problemas

Los alumnos trabajan en pequeños grupos para resolver problemas matemáticos relacionados con las actividades físicas que realizan. Discuten estrategias, hacen cálculos y analizan los resultados juntos. El énfasis está en aplicar las habilidades matemáticas en un contexto del mundo real.

d) Reflexión y Discusión

Los alumnos reflexionan sobre sus experiencias con las actividades físicas basadas en matemáticas y la resolución colaborativa de problemas. Discuten los desafíos que enfrentan, las conexiones entre las matemáticas y la actividad física, y los beneficios del aprendizaje activo.

e) Presentación y Vitrina

Cada grupo prepara una presentación que muestra su actividad física matemática favorita y los conceptos matemáticos involucrados. Presentan sus hallazgos a la clase, demostrando cómo las matemáticas pueden integrarse en la actividad física.

MATERIALES NECESITADOS

Lù Sistema de juegos, recursos para resolver problemas matemáticos, materiales de presentación.

METAS DE APRENDIZAJE

- Aplicar conceptos matemáticos en un contexto del mundo real.
- Mejorar la aptitud física y las habilidades motoras a través de actividades físicas atractivas.
- Mejorar las habilidades de resolución de problemas y pensamiento crítico.
- Fomentar las habilidades de trabajo en equipo y colaboración.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Matemáticas, Educación Física.

ETIQUETAS

FitMath #AprendizajeActivo #MathInMotion



TAREA DE SEGUIMIENTO

Desafío matemático global: resolución activa de problemas

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa online, alumnos de secundaria de diferentes países se unen para participar en un reto matemático que combina resolución de problemas y actividad física. Sobre la base de la tarea "Fit Math: Explorando las matemáticas a través de la actividad física", los participantes participarán en desafíos físicos relacionados con las matemáticas, compartirán sus soluciones y colaborarán en actividades de resolución de problemas globales.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, discutirán los desafíos matemáticos que encontraron durante la tarea "Fit Math" y compartirán sus estrategias de resolución de problemas. Cada grupo presentará su desafío matemático favorito y su solución a todo el grupo para más discusiones y comparaciones.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración en actividades de resolución de problemas matemáticos.
- Aplicar habilidades matemáticas en desafíos físicos.
- Potenciar el trabajo en equipo y las habilidades de comunicación en un entorno multicultural.
- Reflexionar sobre la importancia de las matemáticas en la vida cotidiana y la actividad física.





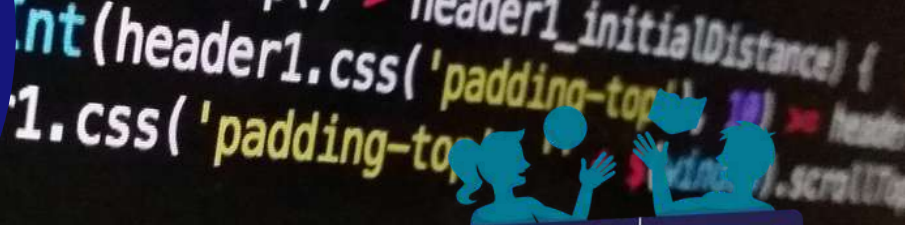
Estilo de vida saludable y de aprendizaje

*CodeFit: combinación de codificación
y Actividad Física*



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



```
if ($(window).scrollTop() > header2_initialDistance) {  
    if (parseInt(header2.css('padding-top'), 10) >= header2_initialDistance) {  
        header2.css('padding-top', '' + $(window).scrollTop() - header2_initialDistance);  
    }  
}
```

```
if ($(window).scrollTop() > header2_initialDistance) {  
    if (parseInt(header2.css('padding-top'), 10) >= header2_initialDistance) {  
        header2.css('padding-top', '' + $(window).scrollTop() - header2_initialDistance);  
    }  
}
```

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina la codificación y la educación física para animar a los alumnos a crear juegos de fitness interactivos utilizando principios de codificación. Los alumnos utilizarán plataformas de codificación y Lū Playground para desarrollar juegos que promuevan la actividad física y estilos de vida saludables. Aplicarán conceptos de codificación, habilidades para resolver problemas y conocimientos de actividad física para diseñar e implementar sus juegos.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

**REQUERIDO
CONOCIMIENTO,
HABILIDADES Y
COMPETENCIAS**

Comprensión básica de los conceptos de codificación (como variables, bucles y condicionales), familiaridad con las plataformas de codificación, conocimiento básico de la actividad física y sus beneficios, habilidades de resolución de problemas y pensamiento lógico.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos reducidos (3-4 alumnos). La tarea se ejecuta a través de sesiones de codificación colaborativa, diseño de actividad física, pruebas y presentación.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explique la importancia de combinar la codificación y la actividad física para promover estilos de vida saludables y participar en el aprendizaje activo.

b) Principios de codificación

Los alumnos revisan los conceptos de codificación y las plataformas adecuadas para el desarrollo de juegos. Exploran plataformas de codificación que permiten la integración de sensores de actividad física, como el sistema Lü Playground, y aprenden a crear juegos interactivos usando código.

c) Diseño y desarrollo de juegos

Los alumnos trabajan en grupos para intercambiar ideas y diseñar sus propios juegos de fitness interactivos. Identifican los objetivos del juego, crean la mecánica del juego utilizando principios de codificación e incorporan actividades físicas que se alinean con los objetivos de salud y estado físico.

d) Pruebas e Iteraciones

Los alumnos prueban sus prototipos de juegos utilizando el sistema Lü Playground. Recopilan comentarios, identifican áreas de mejora e iteran en el diseño de su juego y la implementación de codificación para mejorar la experiencia del usuario y maximizar la participación en la actividad física.

e) Presentación y Vitrina

Cada grupo presenta a la clase su juego de fitness interactivo completo. Explican los conceptos de codificación aplicados, la mecánica del juego y las actividades físicas incorporadas. También comparten sus ideas sobre las conexiones entre la codificación, la actividad física y los estilos de vida saludables.

MATERIALES NECESITADOS

Sistema Lü Playground, plataformas de codificación (como Scratch o Python), acceso a recursos y tutoriales de codificación, materiales de escritura para documentación de diseño de juegos.

METAS DE APRENDIZAJE

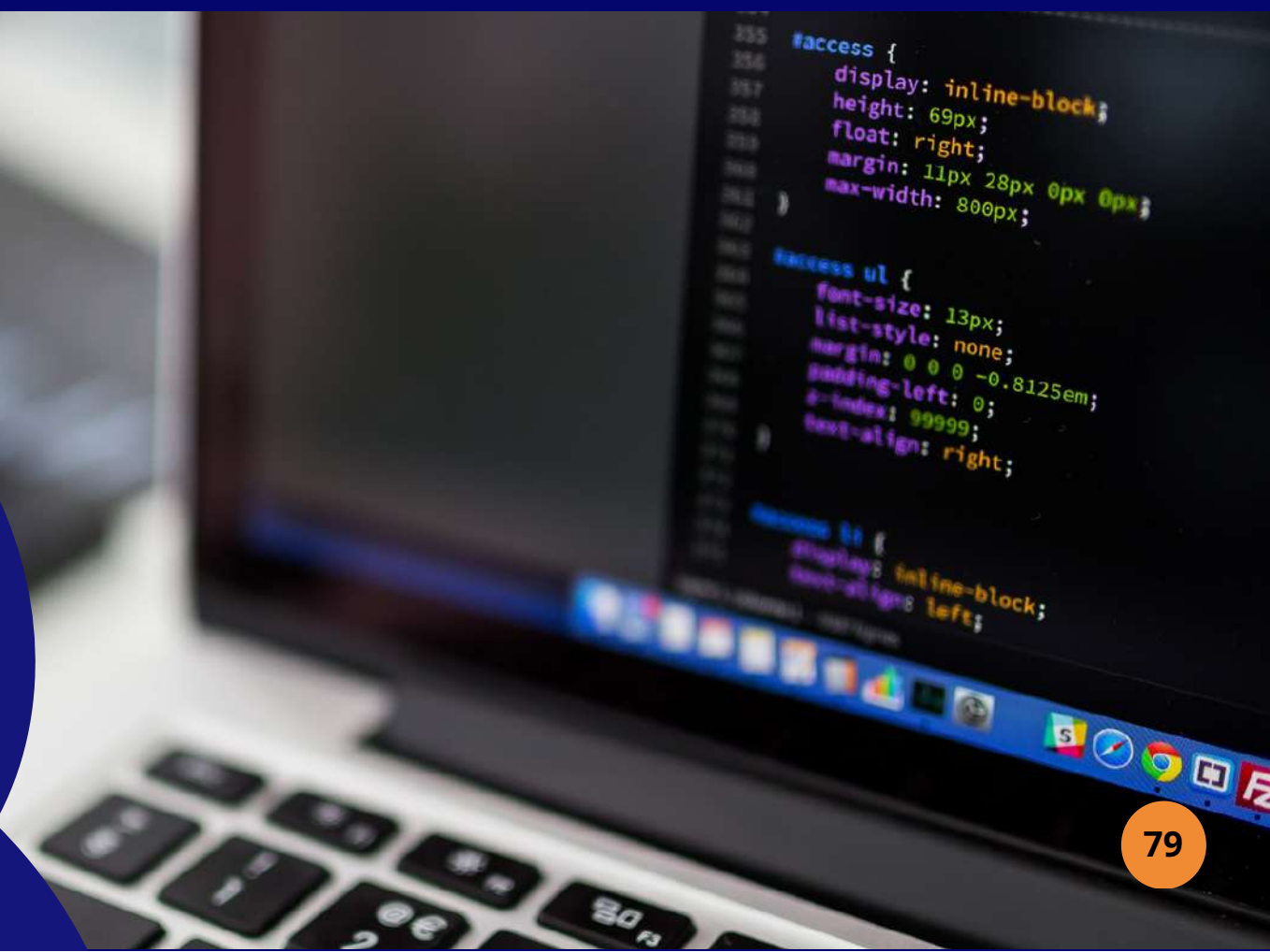
- Aplicar conceptos y principios de codificación en un contexto del mundo real.
- Diseñar y desarrollar juegos fitness interactivos que promuevan la actividad física.
- Mejorar las habilidades de resolución de problemas y pensamiento lógico a través del desarrollo de juegos.
- Mejorar las habilidades de colaboración y trabajo en equipo.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

TIC, Educación Física.

ETIQUETAS

#CodeFit #Fitness interactivo
Codificación Y Actividad Física





TAREA DE SEGUIMIENTO

Global Game Jam: Exhibición activa de juegos

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa en línea, los alumnos de secundaria de diferentes países se reúnen para compartir y exhibir sus juegos de fitness interactivos desarrollados en la tarea "CodeFit". Sobre la base de sus conocimientos de codificación y actividad física, los participantes presentarán sus juegos, participarán en una competencia amistosa y brindarán comentarios a sus compañeros.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, compartirán sus diseños de juegos, demostraciones en video e instrucciones de juego. Cada grupo presentará su juego a todo el grupo, y los participantes tendrán la oportunidad de probar y dar su opinión sobre los juegos de los demás.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración en el desarrollo del juego.
- Muestre y celebre juegos interactivos de acondicionamiento físico que combinen codificación y actividad física.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación.
- Proporcionar comentarios e ideas constructivos sobre el diseño y la implementación del juego.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

***Revista Healthy Living:
Promoción de la salud en inglés***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Revista Healthy Living: Promoción de la salud en inglés

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina inglés como lengua extranjera y educación para la salud para involucrar a los alumnos en la creación de una revista que promueva una vida saludable. Los alumnos mejorarán sus habilidades en el idioma inglés mientras investigan, escriben y diseñan artículos sobre varios aspectos de un estilo de vida saludable, como nutrición, ejercicio, bienestar mental y hábitos saludables.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años, inglés
como estudiantes de lenguas extranjeras.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Conocimientos básicos de gramática inglesa, vocabulario y habilidades de escritura. Familiaridad con temas relacionados con la salud y disposición para investigar y aprender sobre prácticas de vida saludable.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Individual o en pequeños grupos (2-4 alumnos). La tarea se ejecuta a través de la investigación, redacción, diseño y compilación de la revista.

PERIODO DE TIEMPO

3-4 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar la importancia de promover la salud a través de una comunicación efectiva en inglés.

b) Investigación y Selección de Temas

Los alumnos investigan varios aspectos de una vida saludable, como la nutrición, el ejercicio, el bienestar mental y los hábitos saludables. Seleccionan temas específicos de interés para desarrollar artículos para la revista.

c) Redacción y edición de artículos

Los alumnos escriben artículos informativos y atractivos sobre los temas elegidos. Se enfocan en usar vocabulario, gramática y estructuras de oraciones apropiadas en inglés. La edición por pares y los comentarios de los maestros se incorporan para su revisión.

d) Diseño y maquetación de la revista

Los alumnos crean la maquetación y el diseño de la revista utilizando herramientas digitales o métodos tradicionales. Consideran elementos visuales, fuentes e imágenes para mejorar la legibilidad y el atractivo estético de la revista.

e) Compilación y Presentación

Los alumnos compilan sus artículos y diseños en una revista final. Presentan sus revistas a la clase, resaltan las características clave y comparten sus conocimientos sobre prácticas de vida saludable.

MATERIALES NECESITADOS

Acceso a materiales de investigación (libros, artículos, sitios web), materiales de escritura, herramientas de diseño digital o suministros de arte físico para el diseño de revistas, acceso a impresoras para la producción de revistas.

METAS DE APRENDIZAJE

- Mejorar las habilidades del idioma inglés, incluido el vocabulario, la gramática y el dominio de la escritura.
- Desarrollar habilidades de investigación y conocimientos sobre prácticas de vida saludable.
- Mejore las habilidades de diseño digital o artístico para el diseño de revistas.
- Desarrollar habilidades de presentación y comunicación.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Inglés como Lengua Extranjera, Educación para la Salud.

ETIQUETAS

Aprendizaje del idioma inglés # Promoción de la salud





HACER UN SEGUIMIENTO ASIGNACIÓN

Campaña Internacional de Salud: Compartiendo Prácticas de Vida Saludable

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA EN LINEA

En esta sesión colaborativa en línea, los alumnos de secundaria de diferentes países se reúnen para compartir y discutir sus artículos de revistas sobre una vida saludable. Sobre la base de la asignación de la "Revista Vida Saludable", los participantes presentarán sus artículos, intercambiarán ideas y colaborarán en la creación de una campaña de salud internacional que promueva prácticas de vida saludable en todo el mundo.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, compartirán sus artículos de revistas, discutirán las prácticas de salud destacadas en sus artículos y explorarán las diferencias y similitudes culturales en la promoción de la salud. Cada grupo colaborará en la creación de un material de campaña digital o físico que promueva prácticas de vida saludable y se pueda compartir a nivel mundial.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración en la promoción de prácticas de vida saludables.
- Compartir conocimientos y experiencias relacionadas con la vida saludable desde diferentes perspectivas culturales.
- Desarrollar la creatividad y la capacidad de pensamiento crítico en el diseño de una campaña de salud.
- Mejorar las habilidades de comunicación y presentación en un contexto internacional.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

***Exhibición de estilo de vida saludable:
Expresando la salud a través del arte y la actuación***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Exhibición de estilo de vida saludable: Expresando la salud a través del arte y la actuación

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina el inglés como lengua extranjera y las artes escénicas para involucrar a los alumnos en la expresión del concepto de un estilo de vida saludable a través de formas artísticas como el teatro, la danza y las artes visuales. Los alumnos utilizarán su creatividad y habilidades artísticas para crear representaciones y exhibiciones visuales que transmitan la importancia de un estilo de vida saludable sin involucrar la investigación o la escritura.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años, inglés como estudiantes de lenguas extranjeras.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Comprensión básica del idioma inglés y vocabulario relacionado con la salud y el estilo de vida saludable. Familiaridad con formas de arte como el teatro, la danza o las artes visuales, y la voluntad de expresar ideas a través de medios creativos.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Individual o en pequeños grupos (2-4 alumnos). El encargo se ejecuta a través de la creación artística, ensayos y presentaciones.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar la importancia de promover un estilo de vida saludable a través de la expresión artística y la creatividad.

b) Exploración Artística

Los alumnos exploran diferentes formas de arte como el teatro, la danza y las artes visuales como herramientas para expresar ideas. Aprenden sobre diversas técnicas y elementos utilizados en cada forma de arte y cómo se pueden aplicar para transmitir mensajes relacionados con un estilo de vida saludable.

c) Creación Artística

Los alumnos seleccionan una forma de arte de su elección y crean una actuación o exhibición visual que representa diferentes aspectos de un estilo de vida saludable. Usan su creatividad y habilidades artísticas para transmitir mensajes de nutrición, actividad física, bienestar mental o cualquier otro tema relevante.

d) Ensayo y Refinamiento

Los alumnos ensayan y refinan sus creaciones artísticas, centrándose en mejorar sus actuaciones, movimientos o estética visual. Se brindan retroalimentación constructiva entre sí y hacen los ajustes necesarios para mejorar el impacto general de sus presentaciones.

e) Vitrina y Reflexión

Los alumnos presentan sus creaciones artísticas a la clase. Explican los mensajes transmitidos a través de sus actuaciones o exhibiciones visuales y reflexionan sobre las elecciones artísticas que hicieron para representar un estilo de vida saludable.

MATERIALES NECESITADOS

Suministros de arte basados en formas de arte elegidas (p. ej., pinturas, pinceles, disfraces, accesorios), espacio de actuación adecuado (p. ej., salón de clases, auditorio), equipo audiovisual (si es necesario), acceso a música o efectos de sonido.

METAS DE APRENDIZAJE

- Mejorar las habilidades del idioma inglés, particularmente el vocabulario relacionado con la salud y el estilo de vida saludable.
- Desarrollar la creatividad, la expresión artística y las habilidades escénicas.
- Mejorar las habilidades de comunicación y presentación a través de medios no verbales.
- Reflexionar sobre las conexiones entre el arte y la promoción de un estilo de vida saludable.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Inglés como lengua extranjera, artes escénicas (p. ej., teatro, danza), artes visuales.

ETIQUETAS

#ExhibiciónDeEstiloDeVidaSaludable #ExpresiónArtística
#PromoviendoSalud





TAREA DE SEGUIMIENTO



Exposición Global de Estilo de Vida Saludable: Celebrando las Expresiones Artísticas

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa en línea, alumnos de secundaria de diferentes países se reúnen para compartir y celebrar sus creaciones artísticas sobre un estilo de vida saludable. Sobre la base de la tarea "Exhibición de estilo de vida saludable", los participantes presentarán sus representaciones o exhibiciones visuales, intercambie comentarios y colabore en la creación de una exhibición global en línea que muestre expresiones artísticas relacionadas con la promoción de la salud.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, compartirán videos, fotos o grabaciones de sus creaciones artísticas. Cada grupo curará un espacio de exposición virtual donde mostrarán sus obras y proporcionarán descripciones y reflexiones sobre las elecciones artísticas realizadas. Los participantes explorarán las exhibiciones, participarán en debates y brindarán comentarios sobre las expresiones artísticas de los demás.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y el aprecio por las expresiones artísticas en la promoción de un estilo de vida saludable.
- Mostrar y celebrar la diversidad de interpretaciones creativas y formas de arte.
- Proporcionar comentarios constructivos y puntos de vista sobre las elecciones y presentaciones artísticas.
- Mejorar las habilidades de colaboración en línea y la sensibilidad cultural.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

***Exposición de estilo de vida saludable:
expresando la salud a través de las artes
visuales***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Exposición de estilo de vida saludable: expresando la salud a través de las artes visuales

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea combina el lenguaje y las artes visuales para involucrar a los alumnos en la expresión del concepto de un estilo de vida saludable a través de obras de arte visuales creativas. Los alumnos utilizarán sus habilidades artísticas y su imaginación para crear representaciones visuales que transmitan la importancia de un estilo de vida saludable sin necesidad de investigar o escribir.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Comprensión básica de conceptos lingüísticos y vocabulario relacionado con la salud y el estilo de vida saludable. Familiaridad con las técnicas de las artes visuales y disposición para expresar ideas a través de medios visuales.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Individual o en pequeños grupos (2-4 alumnos). El encargo se ejecuta a través de la creación artística, la crítica y la exhibición.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

A. Introducción

Proporcione una descripción general de la tarea y sus objetivos. Explicar la importancia de promover un estilo de vida saludable a través de las artes visuales y el poder de la comunicación no verbal.

b) Exploración Artística

Los alumnos exploran diferentes técnicas y estilos de artes visuales como herramientas para expresar ideas. Aprenden sobre elementos de arte como la línea, la forma, el color y la composición y cómo pueden usarse para transmitir mensajes relacionados con un estilo de vida saludable.

c) Creación Artística

Los alumnos seleccionan un aspecto específico de un estilo de vida saludable (p. ej., actividad física, dieta equilibrada, bienestar mental) y crean una obra de arte visual que representa el tema elegido. Usan su creatividad, habilidades artísticas y los elementos del arte para transmitir el mensaje de manera efectiva.

d) Crítica y reflexión

Los alumnos participan en sesiones de crítica entre compañeros en las que proporcionan comentarios sobre las obras de arte de los demás. Discuten el impacto visual, la claridad del mensaje y la efectividad de las elecciones artísticas. Los alumnos reflexionan sobre sus propias obras de arte y consideran cómo expresaron con éxito el concepto de un estilo de vida saludable.

e) Exposición y Presentación

Los alumnos curan una exposición física o virtual de sus obras de arte. Presentan sus obras de arte a la clase, explicando las elecciones artísticas realizadas, los mensajes transmitidos y las emociones evocadas por sus creaciones.

MATERIALES NECESITADOS

Suministros de arte basados en el medio elegido (p. ej., papel, lienzo, pinturas, materiales de dibujo), espacio de exposición (físico o virtual), equipo audiovisual para la presentación si es necesario.

METAS DE APRENDIZAJE

- Potenciar las habilidades lingüísticas a través de la comunicación y expresión visual.
- Desarrollar la creatividad, las habilidades artísticas y la apreciación estética.
- Fomentar el pensamiento crítico y la reflexión sobre las opciones artísticas y la transmisión del mensaje.
- Desarrollar habilidades de presentación y comunicación a través de la apreciación y explicación del arte.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Lenguaje, Artes Visuales.

ETIQUETAS

#ExposiciónDeEstiloDeVidaSaludable #ExpresiónDeArteVisual
#PromoviendoSalud





HACER UN SEGUIMIENTO ASIGNACIÓN

Diálogo Internacional de Arte: Celebrando las Expresiones Visuales de la Salud

DESCRIPCIÓN DE DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa en línea, alumnos de secundaria de diferentes países se reúnen para compartir y celebrar sus obras de arte visuales creadas en la tarea "Exhibición de estilo de vida saludable". Sobre la base de sus expresiones artísticas, los participantes participan en un diálogo artístico virtual, intercambian perspectivas culturales y colaboran en la creación de una galería digital que muestra expresiones visuales de salud de todo el mundo.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Usando herramientas de colaboración en línea, compartirán imágenes o videos de sus obras de arte. Cada grupo creará una galería digital donde mostrarán sus obras de arte junto con descripciones y reflexiones. Los participantes explorarán las galerías, participarán en discusiones y brindarán comentarios sobre las expresiones visuales de los demás.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar la comprensión intercultural y la apreciación de las expresiones visuales de la salud.
- Mostrar y celebrar la diversidad de interpretaciones artísticas y perspectivas culturales.
- Proporcionar comentarios constructivos y puntos de vista sobre las elecciones artísticas y la transmisión del mensaje.
- Mejorar las habilidades de colaboración en línea y la sensibilidad cultural.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

***Desafío de estilo de vida saludable:
explorando la ciencia de la nutrición
y el arte de las delicias culinarias***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Desafío de estilo de vida saludable: explorando la ciencia de la nutrición y el arte de las delicias culinarias

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea multidisciplinaria combina la ciencia y las artes culinarias para involucrar a alumnos de secundaria de 14 a 16 años en una exploración práctica de hábitos alimenticios saludables y habilidades culinarias. La tarea alienta a los alumnos a preparar comidas nutritivas y comprender los principios científicos detrás de las elecciones de alimentos saludables, sin involucrar la investigación o la escritura para los alumnos.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Comprensión básica de conceptos científicos relacionados con la nutrición, habilidades culinarias básicas o disposición para aprender, y la capacidad de trabajar en equipo en colaboración.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos reducidos (3-4 alumnos). La asignación se ejecuta a través de actividades prácticas de cocina y debates científicos.

PERIODO DE TIEMPO

2-3 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

En esta tarea, los alumnos explorarán la ciencia detrás de los hábitos alimenticios saludables y desarrollarán habilidades culinarias para crear comidas nutritivas. El encargo consta de las siguientes tareas:

a) Tarea 1 - Análisis nutricional

Los alumnos analizan el contenido nutricional de alimentos comunes, comparando sus macronutrientes y composiciones de micronutrientes. Discuten la importancia de una dieta balanceada e identifican alimentos ricos en nutrientes.

b) Tarea 2 - Desarrollo de Recetas

Los alumnos trabajan en grupos para desarrollar una receta para una comida sana y equilibrada. Consideran el sabor, la textura y el contenido nutricional al crear su receta.

c) Tarea 3 - Taller de habilidades culinarias

Los alumnos participan en un taller de habilidades culinarias donde aprenden técnicas como habilidades con el cuchillo, métodos de cocina y presentación de comidas. Practican estas habilidades mientras preparan la receta elegida.

d) Tarea 4 - Preparación de comidas

Los alumnos preparan sus recetas seleccionadas, centrándose en la medición adecuada de los ingredientes, las técnicas de cocción y las prácticas de seguridad alimentaria.

e) Tarea 5 - Presentación científica

Los alumnos presentan sus comidas preparadas a la clase, discutiendo los beneficios nutricionales y los principios científicos detrás de sus elecciones de recetas.

MATERIALES NECESITADOS

Ingredientes para la preparación de recetas, equipos y utensilios de cocina, acceso a bases de datos o recursos nutricionales, materiales de presentación.

METAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollar una comprensión de la ciencia detrás de los hábitos alimenticios saludables y la nutrición.
- Potenciar las habilidades culinarias y el conocimiento de las técnicas culinarias.
- Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración en el desarrollo de recetas y preparación de comidas.
- Mejorar las habilidades de presentación y comunicación a través de discusiones científicas.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Ciencias, Artes Culinarias.

ETIQUETAS

Desafío de estilo de vida saludable # Ciencia de la nutrición
Delicias culinarias





TAREA DE SEGUIMIENTO

Intercambio Internacional de Recetas: Compartiendo Tradiciones Culinarias Saludables

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa online, alumnos de secundaria de diferentes países se reúnen para compartir sus tradicionales recetas saludables. Sobre la base de la tarea "Desafío de estilo de vida saludable", los participantes participan en un intercambio cultural de recetas, explorando diversas tradiciones culinarias y promoviendo la comprensión y el aprecio global por una alimentación saludable.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se unirán a una plataforma de reunión en línea donde se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Cada grupo compartirá una receta saludable tradicional de su cultura, discutiendo su valor nutricional, significado cultural y métodos de preparación. Los participantes intercambiarán ideas, harán preguntas y apreciarán la diversidad de tradiciones culinarias.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar la comprensión cultural y el aprecio por las diferentes tradiciones culinarias.
- Promover conexiones globales y colaboración a través de recetas compartidas y experiencias culturales.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Exploración de un estilo de vida saludable: una excursión para la salud y el bienestar



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estilo de vida saludable y de aprendizaje está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Exploración de un estilo de vida saludable: una excursión para la salud y el bienestar

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea multidisciplinaria combina la exploración al aire libre y la investigación científica para involucrar a alumnos de secundaria de 14 a 16 años en un viaje de aprendizaje experiencial centrado en opciones de estilo de vida saludable. La tarea implica una excursión fuera de las instalaciones de la escuela, donde los alumnos participarán activamente en actividades prácticas, investigaciones y debates relacionados con la salud y el bienestar.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 14 a 16 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Comprensión básica de los conceptos de salud, habilidades de observación, habilidades de pensamiento crítico y la capacidad de trabajar en colaboración en equipo.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos reducidos (4-6 alumnos). La asignación se ejecuta a través de un viaje de campo y discusiones grupales posteriores.

PERIODO DE TIEMPO

1-2 días para la excursión y 1-2 semanas para actividades de seguimiento.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

El cargo comprende las siguientes tareas:

a) Tarea 1 - Preparación previa al viaje de campo

Los alumnos investigan y se familiarizan con el lugar seleccionado para la excursión, su entorno natural y temas relevantes relacionados con la salud.

b) Tarea 2 - Excursión

Los alumnos visitan un parque local, una reserva natural u otro lugar al aire libre conocido por promover estilos de vida saludables. Durante la excursión, los alumnos participan en diversas actividades, como senderismo, ciclismo o desafíos de aptitud física. También exploran el entorno natural y discuten su impacto en el bienestar. Los alumnos documentan sus experiencias a través de fotografías o videos.

c) Tarea 3 - Recopilación y análisis de datos

Los alumnos recopilan y analizan los datos recogidos durante la salida de campo. Esto puede incluir observaciones, medidas o registros relacionados con los niveles de actividad física, el entorno natural y su efecto en el bienestar mental y físico.

d) Tarea 4 - Reflexión y Discusión en Grupo Los alumnos comparten sus experiencias, observaciones y análisis en una discusión grupal. Reflexionan sobre las conexiones entre la actividad física, la naturaleza y la salud y el bienestar en general.

e) Tarea 5 - Plan de acción

Los alumnos desarrollan en colaboración un plan de acción para promover opciones de estilo de vida saludables dentro de su escuela o comunidad local en función de los hallazgos y reflexiones de su viaje de campo.

MATERIALES NECESITADOS

Transporte al lugar de la salida de campo, ropa y calzado adecuado para el aire libre, cámaras digitales o teléfonos inteligentes para la documentación, cuadernos para la recopilación de datos, materiales de escritura para la reflexión y la planificación.

METAS DE APRENDIZAJE

- Promover la comprensión de las interconexiones entre la actividad física, la naturaleza y el bienestar.
- Desarrollar habilidades de observación y análisis a través de la recopilación y el análisis de datos.
- Fomentar el trabajo en equipo y la colaboración a través de discusiones grupales y el desarrollo de un plan de acción.
- Fomentar la reflexión personal y el pensamiento crítico sobre opciones de estilo de vida saludable.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Educación Física, Ciencias, Estudios Ambientales.

ETIQUETAS

Exploración de estilo de vida saludable # Bienestar al aire libre
FieldTripDiversión





TAREA DE SEGUIMIENTO



Campaña Internacional de Estilo de Vida Saludable: Compartiendo Nuestras Experiencias de Viajes de Campo

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En esta sesión colaborativa en línea, los alumnos de secundaria de diferentes países se reúnen para compartir sus experiencias y conocimientos adquiridos en la excursión. Los participantes participan en debates, comparten presentaciones multimedia e intercambian ideas sobre la promoción de estilos de vida saludables en sus respectivas comunidades.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se unirán a una plataforma de reunión en línea donde se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Cada grupo presentará sus experiencias de viaje de campo, destacando los principales hallazgos, reflexiones y planes de acción desarrollados. Participarán en debates interculturales, compartirán fotografías o videos y colaborarán en el diseño de una campaña internacional de estilo de vida saludable.

METAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollar la comprensión intercultural y la apreciación de las diferentes perspectivas sobre las opciones de estilo de vida saludables.
- Aplicar habilidades de pensamiento crítico para analizar y reflexionar sobre las experiencias de las salidas de campo.
- Mejorar las habilidades de comunicación y presentación a través de presentaciones multimedia.
- Fomentar la colaboración y el trabajo en equipo en el desarrollo de una campaña internacional de estilo de vida saludable.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

***Desafío de estilo de vida saludable:
creación de un programa de
bienestar holístico***



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Desafío de estilo de vida saludable: creación de un programa de bienestar holístico

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea multidisciplinaria involucra a alumnos de secundaria de 15 a 17 años en el diseño de un programa de bienestar holístico que promueve opciones de estilo de vida saludable. Los alumnos y profesores colaboran en diferentes materias para desarrollar iniciativas integrales que aborden el bienestar físico, mental y emocional.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 15 a 17 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

Comprensión básica de los conceptos de salud, habilidades de investigación, habilidades de pensamiento crítico, habilidades de comunicación y la capacidad de trabajar en equipo en colaboración.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos pequeños (4-6 alumnos) emparejados con un maestro mentor. La asignación se ejecuta a través de la investigación, discusiones grupales y desarrollo de proyectos colaborativos.

PERIODO DE TIEMPO

6-8 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

MATERIALES NECESITADOS

Este encargo comprende las siguientes tareas:

a) Tarea 1 - Investigación sobre Bienestar Holístico

Los alumnos realizan investigaciones sobre diferentes aspectos del bienestar holístico, incluido el bienestar físico, mental y emocional. Exploran temas como la nutrición, el ejercicio, el manejo del estrés, la atención plena y las prácticas de cuidado personal.

b) Tarea 2 - Debates de grupo y evaluación de necesidades

Los alumnos, junto con sus maestros mentores, participan en debates grupales para identificar las necesidades y desafíos específicos relacionados con el bienestar holístico en su escuela o comunidad. Realizan encuestas o entrevistas para recopilar información de sus compañeros, maestros y otras partes interesadas.

c) Tarea 3 - Diseño y planificación del programa

Los alumnos trabajan en sus grupos para diseñar un programa integral de bienestar que aborde las necesidades y desafíos identificados. Desarrollan iniciativas, actividades y estrategias para promover el bienestar físico, mental y emocional entre sus pares.

d) Tarea 4 - Implementación y Evaluación Los alumnos, con la orientación de sus maestros mentores, implementan el programa de bienestar en su escuela o comunidad. Organizan talleres, eventos o campañas para promover estilos de vida saludables y recopilan comentarios para evaluar la eficacia de sus iniciativas.

e) Tarea 5 - Reflexión y futuras recomendaciones Los alumnos reflexionan sobre su experiencia y evalúan el impacto de su programa de bienestar. Identifican éxitos, desafíos y áreas de mejora, brindando recomendaciones para sostener y expandir las iniciativas en el futuro.

Materiales de investigación, computadoras o dispositivos con acceso a Internet, materiales de presentación, herramientas de encuestas o entrevistas, recursos para la implementación del programa (p. ej., lugar, equipo, materiales promocionales).

METAS DE APRENDIZAJE

- Desarrollar habilidades de investigación y pensamiento crítico relacionadas con el bienestar holístico.
- Mejorar las habilidades de comunicación y trabajo en equipo a través de discusiones grupales y planificación de proyectos.
- Fomentar el liderazgo y la toma de iniciativas mediante el diseño e implementación de un programa integral de bienestar.
- Cultivar habilidades de reflexión y evaluación para valorar la eficacia de sus iniciativas.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Educación para la Salud, Educación Física, Psicología, Sociología.

ETIQUETAS

Desafío de Bienestar Holístico # Programa de Estilo de Vida Saludable
Bienestar Importa





TAREA DE SEGUIMIENTO

Simposio internacional de bienestar: Compartiendo nuestros enfoques holísticos

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En este simposio en línea, alumnos de secundaria de 15 a 17 años de edad de diferentes países se reúnen para compartir sus programas de bienestar holístico e intercambiar ideas. Los participantes presentan sus iniciativas, discuten desafíos y éxitos, y colaboran en planes futuros para promover el bienestar en sus escuelas y comunidades.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los alumnos se unirán a una plataforma de reunión en línea donde se dividirán en pequeños grupos compuestos por personas de diferentes países. Cada grupo presentará su programa de bienestar, incluidas las iniciativas y los resultados clave. Participarán en actividades interculturales, discusiones, compartir ideas y proporcionar comentarios y sugerencias para una mayor mejora y colaboración.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración entre alumnos de diferentes países.
- Fomentar el intercambio de mejores prácticas y enfoques innovadores en la promoción del bienestar holístico.
- Inspirar a los participantes a implementar nuevas ideas e iniciativas basadas en las experiencias de otros.
- Cultivar un sentido de ciudadanía global y responsabilidad hacia la promoción del bienestar a una escala más amplia.





Estilo de vida saludable y de aprendizaje

Code for Health: creación de una aplicación de estilo de vida saludable



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Healthy and Learning Lifestyle está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672



Code for Health: creación de una aplicación de estilo de vida saludable

DESCRIPCIÓN CORTA

Esta tarea multidisciplinaria involucra a alumnos de secundaria de 15 a 17 años en la codificación de una aplicación móvil que promueve opciones de estilo de vida saludable. Los alumnos combinan habilidades de codificación con conocimientos de otras materias para desarrollar una aplicación interactiva e informativa que anime a los usuarios a adoptar hábitos saludables.

OBJETIVO ALUMNO

Alumnos de secundaria de 15 a 17 años.

REQUERIDO CONOCIMIENTO, HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Conocimientos básicos de codificación (p. ej., variables, bucles, condicionales).
- Comprensión de conceptos y prácticas de estilo de vida saludable.
- Habilidades de pensamiento creativo y resolución de problemas.
- Habilidades de colaboración y trabajo en equipo.

**TAMAÑO DEL GRUPO Y
MANERA DE
EJECUCIÓN**

Grupos pequeños (3-4 alumnos) trabajando juntos con un profesor como facilitador. La tarea se ejecuta a través de una combinación de sesiones de codificación, lluvia de ideas y desarrollo de proyectos.

PERIODO DE TIEMPO

4-6 semanas.



DESCRIPCIÓN COMPLETA DE LA TAREA

MATERIALES NECESITADOS

Los alumnos se involucrarán en las siguientes tareas para desarrollar una aplicación de estilo de vida saludable:

a) Tarea 1 - Concepto y diseño de la aplicación

Los alumnos identifican el público objetivo y las características clave de su aplicación de estilo de vida saludable. Hacen una lluvia de ideas para el diseño, el diseño y la interfaz de usuario de la aplicación.

b) Tarea 2 - Codificación y desarrollo de aplicaciones Los alumnos utilizan sus habilidades de codificación para desarrollar la funcionalidad de la aplicación. Crean funciones interactivas como el seguimiento de las actividades diarias, brindan recetas saludables, ofrecen rutinas de ejercicios o entregan mensajes de motivación.

c) Tarea 3 - Creación e integración de contenido Los alumnos investigan y recopilan contenido relevante, como información nutricional, pautas de ejercicio y recursos de salud mental. Integran este contenido en la aplicación para proporcionar a los usuarios información precisa y útil.

d) Tarea 4 - Prueba y refinamiento

Los alumnos prueban la funcionalidad, la facilidad de uso y la experiencia general del usuario de la aplicación. Recopilan comentarios de sus compañeros y realizan los ajustes necesarios para mejorar el rendimiento de la aplicación.

e) Tarea 5 - Presentación y demostración Los alumnos presentan su aplicación desarrollada a sus compañeros y profesores. Demuestran sus características, explican la lógica detrás de sus elecciones de diseño y destacan los beneficios de usar la aplicación para promover un estilo de vida saludable.

Computadoras o dispositivos con software de codificación (p. ej., Scratch, Python), materiales de investigación (recursos en línea, libros), materiales de presentación.

METAS DE APRENDIZAJE

- Aplicar habilidades de codificación para desarrollar una aplicación móvil funcional e interactiva.
- Integrar el conocimiento de conceptos y prácticas de estilo de vida saludable en una solución práctica.
- Fomentar la creatividad y la capacidad de resolución de problemas a través del diseño y desarrollo de aplicaciones.
- Mejorar las habilidades de colaboración y trabajo en equipo a través del trabajo en proyectos grupales.

MATERIAS ESCOLARES CUBIERTAS

Codificación/Ciencias de la Computación, Educación para la Salud.

ETIQUETAS

CodeForHealth #HealthyLifestyleApp #TechWellness





TAREA DE SEGUIMIENTO



Exhibición global de aplicaciones: promoción de estilos de vida saludables en todo el mundo

DESCRIPCIÓN DE LA TAREA ONLINE

En este escaparate en línea, alumnos de secundaria de 15 a 17 años de edad de diferentes países se reúnen para presentar y compartir sus aplicaciones de estilo de vida saludable desarrolladas. Los participantes participan en discusiones, brindan comentarios y exploran posibilidades de colaboración para promover hábitos saludables a escala global.

ORGANIZACIÓN Y MANERA DE EJECUCIÓN

Los participantes se unirán a una plataforma de reunión en línea donde tendrán la oportunidad de mostrar sus aplicaciones desarrolladas. Cada grupo presentará las características de su aplicación, el público objetivo y el impacto que prevén que tendrá. Recibirán comentarios de los participantes y discutirán los posibles esfuerzos de colaboración para expandir el alcance y el impacto de sus aplicaciones.

METAS DE APRENDIZAJE

- Fomentar el entendimiento intercultural y la colaboración entre alumnos de diferentes países.
- Compartir y aprender de diversos enfoques y perspectivas de desarrollo de aplicaciones.
- Proporcione comentarios constructivos y sugerencias para mejorar las aplicaciones presentadas.
- Explorar oportunidades de colaboración en la promoción de estilos de vida saludables a nivel global.







<https://healthy-lifestyle.school/>

!mpulse@

Learning
Hub
Friesland

Geseme
Medical experts.
Safety specialists.

Klare Koek.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Estilo de vida saludable y de aprendizaje está financiado por el programa Erasmus+, Acción clave 2:
Convocatoria de asociaciones estratégicas 2020 con número de acuerdo: 2020-1-NL01-KA201-064672