

Apellidos del profesor: Cutolo	Nombre: Marianna
Título: SER FELIZ Y SALUDABLE	Duración: 45 minutos
Asignatura: EDUCACIÓN FÍSICA	
Objetivos: <ul style="list-style-type: none"> - Capacitar a los estudiantes para tomar decisiones informadas sobre cómo llevar un estilo de vida saludable mediante la aplicación de principios de pensamiento computacional. - Identificar los componentes clave de un estilo de vida saludable. - Analizar los factores que contribuyen al bienestar físico y mental. - Desarrollar estrategias para incorporar hábitos saludables en la vida diaria. - Aplicar el pensamiento computacional para resolver problemas relacionados con la salud y establecer metas alcanzables. 	
Elementos clave de CC: Descomposición; Reconocimiento de Patrones; Abstracción; Diseño de Algoritmos	
Grupo de edad: De 12 a 14 años	
Situaciones de Aprendizaje: Aula, gimnasio y sala de informática	Tipo de Actividad: Lluvia de ideas, aprendizaje cooperativo, trabajo en parejas y en grupo
Materiales: <ul style="list-style-type: none"> - Pizarra - Rotuladores 	Recursos: <ul style="list-style-type: none"> - Hojas de trabajo o folletos sobre hábitos de vida saludable - Acceso a recursos confiables en Internet (opcional)
Desarrollo del Aprendizaje	
<p>Definición del Problema: Esta unidad didáctica se centra en promover un estilo de vida saludable mediante el uso del pensamiento computacional. Los estudiantes desglosarán el concepto de salud en componentes más pequeños, reconocerán patrones en los hábitos saludables, abstraerán principios clave y diseñarán algoritmos para alcanzar sus objetivos de salud. El objetivo es empoderar a los estudiantes para que tomen decisiones informadas sobre su salud y bienestar, y utilicen el pensamiento computacional para desarrollar cambios sostenibles en su estilo de vida.</p> <p>Introducción: Comenzar con una discusión sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y su impacto en el bienestar general. Explicar los objetivos de la lección y cómo se pueden aplicar los principios de pensamiento computacional para promover la salud.</p>	
Evaluación Previa (opcional)	

1. Descomposición

Dividir el concepto de un estilo de vida saludable en componentes más pequeños y manejables, tales como:

- Nutrición y alimentación
- Actividad física y ejercicio
- Sueño y relajación
- Salud mental y manejo del estrés

2. Reconocimiento de patrones.

Identificar patrones o similitudes entre los hábitos saludables.

Fomentar la discusión sobre temas recurrentes como:

- Equilibrio entre elecciones de alimentos nutritivos y actividad física
 - Establecimiento de patrones de sueño regulares para un descanso óptimo
 - Prácticas de técnicas de mindfulness para la reducción del estrés
- Ayudar a los estudiantes a reconocer cómo estos patrones contribuyen al bienestar general.

3. Abstracción:

Abstraer los principios clave de un estilo de vida saludable al enfocarse en hábitos y comportamientos esenciales.

Guiar a los estudiantes a priorizar los siguientes principios:

- Comer una dieta equilibrada con abundantes frutas, verduras y granos enteros.
 - Realizar actividad física regular, al menos 60 minutos al día.
 - Dormir lo suficiente y establecer un horario de sueño constante.
 - Practicar técnicas de manejo del estrés como respiración profunda o meditación.
- Enfatizar la importancia de establecer metas alcanzables y realizar cambios sostenibles en el estilo de vida.

4. Diseño de algoritmos:

Algoritmo para Planificar un Estilo de Vida Saludable:

- Paso 1: Evaluar los Hábitos Actuales y Estado de Salud
Revisar los hábitos actuales de alimentación, ejercicio, sueño y manejo del estrés.
Considerar el estado de salud general y cualquier meta o preocupación específica de salud.
- Paso 2: Establecer Metas Claras y Alcanzables
Definir objetivos específicos y medibles para mejorar la salud y el bienestar.
Asegurar que las metas sean realistas y alcanzables en un periodo razonable de tiempo.
- Paso 3: Identificar Áreas de Mejora
Detectar áreas del estilo de vida que podrían necesitar ajustes para apoyar los objetivos de salud.
Considerar factores como la calidad de la dieta, los niveles de actividad física, la duración y calidad del sueño, y las prácticas de manejo del estrés.
- Paso 4: Desarrollar un Plan de Alimentación Balanceado
Planificar comidas que incluyan una variedad de alimentos ricos en nutrientes de todos los grupos alimenticios.
Incorporar frutas, verduras, proteínas magras, granos enteros y grasas saludables en la dieta diaria.
Evitar el consumo excesivo de alimentos procesados, bebidas azucaradas y snacks altos en grasa.
- Paso 5: Crear un Horario de Ejercicio Semanal
Programar sesiones de actividad física regulares durante la semana.
Elegir actividades que se disfruten y que se alineen con los objetivos y preferencias personales.
Incluir una mezcla de ejercicios cardiovasculares, entrenamiento de fuerza y flexibilidad para una condición física integral.
- Paso 6: Establecer una Rutina Consistente de Sueño
Fijar una hora regular para acostarse y despertarse que promueva un patrón de sueño constante.
Crear una rutina relajante antes de dormir para señalar al cuerpo que es hora de descansar.
Minimizar la exposición a pantallas y luces brillantes antes de dormir para mejorar la calidad del sueño.
- Paso 7: Implementar Estrategias de Alivio de Estrés
Incorporar técnicas de alivio de estrés en la rutina diaria, como ejercicios de respiración profunda, meditación o yoga.
Identificar las fuentes de estrés y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas.
Priorizar actividades de cuidado personal y hacer tiempo para la relajación y el ocio.
- Paso 8: Monitorear el Progreso y Realizar Ajustes
Hacer un seguimiento del progreso hacia las metas de salud y ajustar el plan según sea necesario.
Ser consciente de los hábitos y comportamientos, realizando cambios para mejorar la salud y el bienestar.
Buscar apoyo de profesionales de la salud o de una red de apoyo si es necesario para mantenerse en el camino hacia las metas.

Evaluación:**Proyecto Relacionado con la Salud**

Los estudiantes trabajarán en grupos para crear un proyecto relacionado con la salud, como un folleto, póster, video o presentación.

El proyecto debe:

- Centrarse en un tema específico de salud (p. ej., nutrición, ejercicio, salud mental, abuso de sustancias)
- Proporcionar información precisa y actualizada
- Usar elementos visuales creativos y atractivos
- Persuadir a la audiencia para adoptar hábitos saludables

El proyecto será evaluado en base a la precisión del contenido, creatividad, habilidades de presentación y efectividad general.

Participación y Compromiso en Clase

Los estudiantes serán evaluados por su participación activa en las discusiones en clase, actividades en grupo y presentaciones.

Serán valorados en su capacidad para hacer preguntas reflexivas, compartir ideas y proporcionar retroalimentación constructiva.

Prueba de evaluación posterior (opcional):**Feedback basado en la prueba posterior (opcional):****Resultados esperados:**

Al final de esta lección, los estudiantes deberían poder:

- Identificar componentes clave de un estilo de vida saludable: Comprenderán la importancia de una nutrición balanceada, actividad física regular, sueño adecuado y manejo del estrés.
- Desarrollar estrategias para incorporar hábitos saludables en sus rutinas diarias: Serán capaces de establecer metas realistas, crear planes de acción y monitorear su progreso hacia un estilo de vida más saludable.
- Aplicar el pensamiento computacional para resolver problemas de salud: Serán capaces de descomponer problemas de salud complejos en pasos manejables, reconocer patrones en los datos de salud, abstraer principios clave y diseñar algoritmos para mejorar su salud.

Notas: La idea de este tema surge de la necesidad de proporcionar a los estudiantes una herramienta útil para comprender y adoptar un estilo de vida saludable, tanto mental como físicamente. Los estudiantes podrán crear un plan de acción personal para mejorar su estilo de vida basado en los principios discutidos en clase.