



¡MUÉVETE!



INTENTA HACER AL MENOS 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA



PROYECTO **CUIDATEEF ADAJA**

COME SALUDABLE



**PRUEBA
NUEVOS
DEPORTES**



**COME FRUTAS Y
VERDURAS A
DIARIO**

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA

¿Qué es el proyecto **cuidatEF Adaja**?

Es un proyecto diseñado por el departamento de Educación Física del centro con el fin de impulsar que el alumnado adopte **hábitos de vida saludables más allá del aula** de educación física, es decir, en la vida diaria del alumnado.

Este proyecto se compone de **dos partes**:

1. Diario de evidencias de actividad física.
2. Carnet de alimentación saludable.

PARTE 1: Diario de evidencias de actividad física

Lee detenidamente esta breve información importante.

Esta actividad surge de la idea de promocionar este tipo de actitudes saludables mediante la práctica de actividad física como hábito saludable durante el tiempo libre.

Actividades como caminar, patinar, ir en bici, hacer surf, senderismo, entrenamientos en tu club o equipo, etc. y en la que llevas una indumentaria adecuada. No se consideran válidas aquellas actividades que se utilizan como un medio para realizar otros fines, pero no como un fin en sí mismas; por ejemplo, ir caminando a una clase de refuerzo por las tardes, ir con la bici a por el pan, etc.

Además, la **evidencia debe mostrar**:

1. **Descripción del tipo de actividad:** fecha, lugar de realización, es decir, una contextualización de la actividad y lo que hemos hecho en la misma, ejercicios del entrenamiento, kilómetros recorridos, ...
2. **Videos cortos o fotos**, que es él o ella quien está practicando la actividad física. Pueden salir otras personas. También se pueden incluir **capturas de pantalla** de alguna aplicación que hayas utilizado por ejemplo para mejorar la condición física strava, runtastic, endomondo...

Para que la evidencia sea correcta tiene que cumplir los puntos 1 y 2.

Es necesario enviar la evidencia por **mensaje privado de Teams** a tu profesor de Educación Física (Jesús o César) indicando:

Ejemplo. Evidencia 1. Montar en bicicleta. Adjunta la foto o el vídeo. Breve descripción. Y finaliza con una reflexión corta sobre la actividad (si te ha gustado, como te has sentido...)

¿Qué hay que entregar?

5 evidencias de aprendizaje en **5 semanas distintas** de actividades físicas iguales o diferentes.

Es imprescindible enviar cada evidencia en un **plazo máximo de 5 días** desde el día que se haya llevado a cabo, no se tendrán en cuenta actividades pasadas de esos 5 días.

La fecha máxima de entrega es el **12 de diciembre de 2024** a las 23:00 h (la evaluación es el 17/18 de diciembre), así nos da tiempo a recopilar las evidencias.

¿Cómo se va a evaluar?

Uno de los objetivos de la materia es que el alumno realice **actividad física saludable en su vida diaria fuera del centro**. Por lo tanto, el alumnado debe de demostrar (con aplicaciones móviles, fotos, pequeños vídeos, resúmenes, etc.) que ha realizado actividad física organizada durante 5 días **en 5 semanas diferentes**.

Esta actividad de evaluación se encuentra vinculada directamente con el **Criterio de Evaluación 1.4 de EF para las etapas de la ESO y Bachillerato**: el cual trata sobre “adoptar hábitos saludables en su **vida diaria**”.

El valor de este criterio de evaluación es de **3,6% en la calificación final** de la materia de Educación Física.

¿Cuál será mi nota?

Como el resto de las evaluaciones y criterios, se evaluará **del 0 al 10**. Cada evidencia entregada (que cumpla los requisitos antes comentados) **sumará 2 puntos**, hasta un máximo de 5 evidencias por trimestre, es decir, de 10 puntos. Recomendamos que si hay dudas de si alguna evidencia enviada cumple con los requisitos, entregues más a mayores para asegurar tu máxima puntuación en este apartado.

PARTE 2: Carnet saludable de alimentación

Otro de los objetivos que se persiguen en los recreos es promover una adecuada alimentación. Para ello se realiza un **carnet saludable personal** donde el alumnado deberá traer una pieza de fruta para tomarla a la hora del recreo un día a la semana. Durante este curso, el día escogido es el **miércoles**.

Carnet saludable de alimentación	Nombre y apellidos:			
Curso:	2/oct	9/oct	16/oct	23/oct
	30/oct	6/nov	13/nov	20/nov
	27/nov	4/dic	11/dic	18/dic
	8/en	15/en	22/en	29/en
	5/feb	12/feb	19/feb	26/feb
	5/mar	12/mar	19/mar	26/mar
	2/abr	9/abr	30/abr	7/may
	14/may	21/may	28/may	4/jun
	11/jun			
Curso 24/25				

Los profesores de Educación Física (César y Jesús) vamos picando (o marcando) cada una de las casillas correspondientes a cada miércoles para validar que le alumno/a ha traído la fruta a lo largo de todo el curso.

Dicho carnet tendrá una validez desde el 2 de octubre de 2024 al 11 de junio de 2025.

¿Cómo se va a evaluar?

Esta actividad de evaluación se encuentra vinculada directamente con el **Criterio de Evaluación 1.3 de EF para las etapas de la ESO y Bachillerato:** el cual trata sobre “introducir en sus rutinas diarias una alimentación saludable”.

El valor de este criterio de evaluación es de **3,6% en la calificación final de la materia de Educación Física.**

¿Cuál será mi nota?

Como el resto de las evaluaciones, se evaluará **del 0 al 10**. Cada miércoles que traigas fruta al recreo te sumará **0,303**, es decir, si todos los miércoles del curso traes fruta y te sellan el carnet, tendrás un 10 en esta actividad (**0,303 x 33*** miércoles lectivos que hay en este curso = **10 puntos en el criterio**).

**¿Puedes repetir ese numerín?*



Pero si, por ejemplo, llevas fruta al recreo 20 miércoles a lo largo de todo el curso tendrás un 6 en este criterio (20 x 0,303=6).

Además, este hábito supondrá entrar en un **sorteo al finalizar el curso** de un vale deportivo si el alumno ha traído fruta los miércoles al menos un **80%** de los días (26 días).

¡Recuerda guardar bien tu carnet para no perderlo cuando te lo entregue tu profesor!