

## **Más que calorías y repeticiones: creando salud en equipo**

### **Actuaciones previas y preparación:**

- Preparación de contenidos relacionados con: valoración antropométrica, elaboración de dietas, conceptos de promoción de la salud, elaboración de planes deportivos.
- Calibrado de los encuestadores.
- Elaboración de los documentos de registro.
- Recopilación del material y equipos necesarios.

### **Materiales necesarios:**

- 5 Bioimpedanciómetros.
- 5 Tallímetros.
- 5 Plicómetros calibrados.
- 5 Cintas métricas calibradas.
- 5 Parabanes.
- 5 Esterillas.
- 1 Impresora.
- Ordenadores portátiles.
- Recursos gráficos (presentaciones, plantillas, infografías y recursos relacionados con promoción de la salud).
- 3 Mancuernas de 5 kgs
- 3 Mancuernas de 10 kgs
- 3 Kettlebell de 8 kgs
- 3 Kettlebell de 12 kgs
- 3 kettlebell de 16 kgs
- 1 Cajón pliométrico
- 1 Bosu
- 1 Saco de arena de 10 kgs.

### **Acciones concretas:**

- Sesiones de registro de parámetros antropométricos.
- Sesión colectiva: elaboración de dietas.
- Sesión colectiva: elaboración de planes de actividad física.
- Sesión de resolución de supuestos prácticos.

## **Roles del profesorado y alumnado.**

### **Roles del alumnado:**

- Encuestadores (alumnado dietética).
- Clientes (Alumnado actividades físicas).
- Experto en elaboración de dietas, valoración antropométrica (alumnado dietética).
- Expertos en elaboración de planes de actividad física (alumnado actividades físicas).
- Aprendices en la elaboración de dietas (alumnado actividades físicas).
- Aprendices en la elaboración de planes de actividad física (alumnado dietética).
- Profesionales, en la resolución de situaciones simuladas (alumnado de dietética y alumnado de actividades físicas).

### **Roles del profesorado:**

- Experto en las sesiones preparatorias.
- Evaluador en las sesiones colectivas.

## **Metodología:**

La metodología empleada se basa en el aprendizaje por proyectos.

Se realizarán distintas sesiones donde el alumnado de actividades físicas y el de dietética trabajarán de forma conjunta intercambiando conocimientos y habilidades correspondientes a cada ciclo formativo.

Se realizarán sesiones de preparación, sesiones conjuntas y sesiones de evaluación. En las sesiones de preparación, el alumnado trabajará las competencias profesionales, personales y sociales necesarias para desarrollar las sesiones colectivas. Además, se prepararán los recursos materiales necesarios para desarrollar las sesiones colectivas.

En las sesiones colectivas se producirá la interacción del alumnado de ambos ciclos formativos, adoptando distintos roles dependiendo de la naturaleza de la sesión (encuestadores, clientes, expertos, aprendices, colaboradores).

Después de realizar las sesiones se evaluará con el alumnado su desarrollo, teniendo en cuenta si se ha seguido la planificación, si ha habido necesidades no detectadas, etc.

**Temporalización:**

Mes	Dietética	Actividades físicas
Septiembre	Sesiones preparatorias mediciones antropométricas.	
Octubre	Mediciones antropométricas. (sesión 1)	
	Evaluación sesión mediciones antropométricas. Análisis de datos.	
Noviembre	Preparación sesión elaboración de dietas.	Preparación sesión elaboración programas deportivos
Diciembre	Sesión elaboración de dietas.	
	Evaluación sesión elaboración de dietas.	Preparación sesión elaboración programas deportivos
Enero	Preparación sesión elaboración programas deportivos	
	Sesión elaboración programas deportivos	
	Evaluación sesión elaboración de programas deportivos.	
	Mediciones antropométricas. (sesión 2)	
Febrero	Preparación sesión supuestos prácticos	Preparación sesión supuestos prácticos
	Sesión resolución supuestos prácticos	
	Evaluación sesión supuestos prácticos.	
Junio	Mediciones antropométricas. (sesión 3)	
	Presentación de resultados antropométricos	

**Seguimiento y evaluación:**

Se realizará el seguimiento de:

- La asistencia del alumnado a las sesiones programadas (registro ITACA).
- Supervisión de las tareas específicas en las sesiones preparatorias y colectivas (registro de tareas realizadas por cada alumno y alumna).

Se evaluará la realización de las sesiones conjuntas, en cuanto a:

- Desarrollo.
- Actitud.
- Aptitudes técnicas.

Los aspectos mencionados se evaluarán a través de una rúbrica.