

1) Título: Actividad Física y Bienestar Intergeneracional		2) Valor/Cualidad: PROYECTO DE APRENDIZAJE Y SERVICIO		3) Curso: 4ºESO	4) Fecha: De octubre a junio
5) Puesta en escena: Esta unidad didáctica se enmarca dentro de un proyecto de Aprendizaje y Servicio (ApS) en el que los estudiantes de 4º de ESO colaborarán con una residencia de personas mayores. A través de sesiones de actividad física adaptada, los alumnos diseñarán y llevarán a cabo ejercicios que fomenten el bienestar físico y emocional de los residentes. La interacción intergeneracional fortalecerá valores como la empatía, el respeto y la responsabilidad social. ODS 3: Salud y Bienestar, Meta 3.4; ODS 4: Educación de Calidad, Meta 4.7; ODS 10: Reducción de las Desigualdades, Meta 10.2; ODS 11: Ciudades y Comunidades Sostenibles, Meta 11.3; ODS 17: Alianzas para Lograr los Objetivos, Meta 17.17 <i>Este proyecto permitirá a los estudiantes aplicar sus conocimientos en un contexto real y fomentar valores de compromiso y solidaridad, generando un impacto positivo en la comunidad.</i>					
6) Principal META que deben COMPRENDER: Los estudiantes deben comprender la importancia de la actividad física en la calidad de vida de las personas mayores y cómo adaptar ejercicios a sus necesidades y capacidades.				7) Para con ello PODER (HACER): Con este conocimiento, podrán diseñar e implementar sesiones de actividad física seguras y efectivas.	
C O O P	8) Interdependencia positiva El trabajo en equipo permitirá a los estudiantes combinar sus habilidades para diseñar y ejecutar actividades adecuadas para los mayores.	9) Responsabilidad individual Cada estudiante asumirá un rol específico en la planificación y ejecución de las sesiones, asegurando su implicación en el proyecto.	10) Interacción cara a cara Se promoverá la comunicación directa entre alumnos y residentes, fomentando el aprendizaje mutuo y la empatía.	11) Habilidades sociales Los estudiantes desarrollarán competencias en comunicación, liderazgo, escucha activa y resolución de problemas en un contexto real.	12) Procesamiento grupal Se incluirán momentos de reflexión y evaluación grupal para mejorar las sesiones y valorar su impacto en los mayores.

13) Competencias	14) Objetivos	15) Saberes básicos	16) Actividades	17) Recursos	18) Evaluación
<p>Comunicación lingüística: Interacción con los mayores y comunicación efectiva en el equipo de trabajo.</p> <p>Matemática y científica: Ajuste de tiempos, ritmos y cargas de ejercicio según las capacidades de los mayores.</p> <p>Digital: Búsqueda de información y registro de actividades mediante herramientas digitales.</p> <p>Personal, social y de aprender a aprender: Empatía, trabajo en equipo y responsabilidad social.</p> <p>Ciudadana: Compromiso con el bienestar de la comunidad y la inclusión social.</p>	<p>Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia del ejercicio físico en la salud de las personas mayores.</p> <p>Diseñar y ejecutar actividades físicas adaptadas a las necesidades de los residentes.</p> <p>Fomentar la interacción intergeneracional y la educación en valores.</p> <p>Aplicar conocimientos sobre anatomía, fisiología y salud en contextos reales.</p> <p>Evaluar el impacto de las actividades en el bienestar de los participantes.</p>	<p>Beneficios de la actividad física en la tercera edad.</p> <p>Principios de adaptación del ejercicio según las capacidades de los mayores.</p> <p>Tipos de ejercicios adecuados: movilidad articular, fuerza, equilibrio y coordinación.</p> <p>Técnicas de dinamización y motivación.</p> <p>Comunicación efectiva y trabajo en equipo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción al proyecto y formación básica sobre principios del entrenamiento, metodología y actividad física en mayores. - Diseño de sesiones de ejercicios adaptados. - Confección de grupos de trabajo. - Cada grupo realiza 6 sesiones de Actividad física. - Concretan en 2 sesiones finales para realizar en la residencia. - Ensayo de actividades en el aula y ajustes según necesidades. - Jornadas en la residencia. (2 sesiones por semana, durante 10 semanas) 	<p>Material audiovisual sobre actividad física en mayores.</p> <p>Apuntes y fichas con ejercicios adaptados.</p> <p>Balones, bandas elásticas, sillas y otros materiales básicos para ejercicios.</p> <p>Cuaderno de seguimiento y evaluación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participación activa en la planificación y ejecución de las sesiones. • Aplicación de los conocimientos adquiridos en las actividades. • Capacidad de adaptación y resolución de problemas en el contexto real. • Calidad de la interacción con los residentes. • Reflexión crítica sobre la experiencia y el impacto en la comunidad.

ANEXOS

ORDEN DE SALIDAS PARA EL PROYECTO “ACTIVIDAD FISICA Y BIENESTAR INTERGENERACIONAL”. RESIDENCIA SELEGNA.

	DIAS/SEMANAS	ALUMNOS/AS
1	24-28 FEBRERO	
2	3-7 MARZO	
3	24-28 MARZO	
4	31-4 ABRIL	
5	7-11 ABRIL	
6	14 ABRIL	
7	2 MAYO	
8	5-9 MAYO	
9	19 23 MAYO	
10	26-30 MAYO	

AUTORIZACIÓN SALIDA ESCOLAR



El envejecimiento de la población es una realidad creciente que plantea desafíos en términos de salud y bienestar. La actividad física es un factor clave para mantener la autonomía, prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida de las personas mayores. Sin embargo, muchas veces este grupo poblacional no tiene acceso a programas de ejercicio adecuados a sus necesidades. A través de la Situación de Aprendizaje "Movimiento y Vida: Promoviendo el Bienestar de Nuestros Mayores" basada en el Aprendizaje y Servicio (ApS), los estudiantes de 4º de ESO han desarrollado un proyecto que les permitirá aplicar sus conocimientos en un entorno real, fomentando el compromiso social y la educación en valores. La interacción con los mayores no solo beneficiará su salud, sino que también fortalecerá el tejido intergeneracional, promoviendo el respeto y la inclusión

DATOS DEL ALUMNO/A:

Nombre y apellidos: _____

Curso y grupo: 4º eso.

DATOS DEL PADRE, MADRE O TUTOR/A LEGAL:

Nombre y apellidos: _____

DNI/NIE: _____

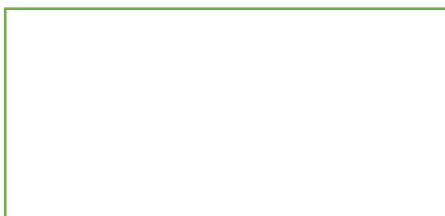
Teléfono de contacto: _____

AUTORIZACIÓN

Yo, _____, padre/madre/tutor legal del alumno/a anteriormente mencionado/a, autorizo su participación en la salida escolar organizada por el centro educativo a la **Residencia de Ancianos "Selegna"** ubicada en Torre en conill, carrer Cruixidell 2, Bétera, **que se realizará los días 3 y 7 de Marzo de 2025.**

Declaro estar informado/a de las actividades que se llevarán a cabo y autorizo a que mi hijo/a participe en ellas bajo la supervisión del profesorado responsable.

Asimismo, en caso de emergencia, autorizo al personal docente a tomar las decisiones necesarias en beneficio de la salud de mi hijo/a, incluyendo el traslado a un centro de salud si fuese necesario.

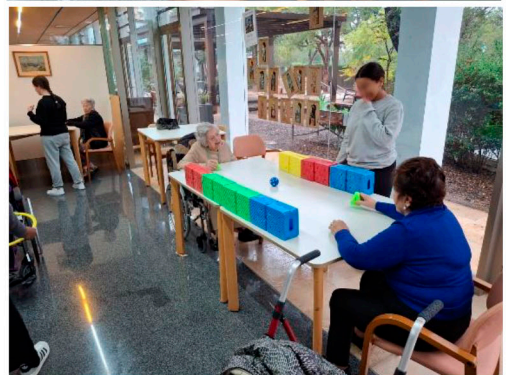


Firma del padre/madre/tutor legal:

Fecha: ____ de _____ de 2025

Nota: Esta autorización debe ser entregada al profesor del alumno/a antes de la fecha límite establecida por el centro educativo.

EVIDENCIAS



1) Título: FIESTA, CONVIVENCIA Y SOLIDARIDAD			2) Valor/Cualidad: COMPROMISO Y SOLIDARIDAD. APS			3) Curso: Todo el colegio: PRIMARIA/ESO		4) Fecha: Abril/ una mañana			
5) Puesta en escena: Celebrar desde la solidaridad, autocuidado, autoconocimiento y autoestima											
6) Principal META que deben COMPRENDER: 3.4 Reducción de las enfermedades no transmisibles y Salud Mental. 10.2 Promoción de la inclusión social, económica y política. 16.7 Fomento de la participación ciudadana						7) Para con ello PODER (HACER): Practicar el autocuidado. Lograr la salud mental y emocional. Ejercitar el compromiso social					
C O O P	8) Interdependencia positiva		9) Responsabilidad individual		10) Interacción cara a cara		11) Habilidades sociales		12) Procesamiento grupal		
	Funciones o roles		Registro de contribución		Retroalimentación mutua		Empatía, Cooperación, Sentido de pertenencia, Compromiso social		Planear la solidaridad y la conciencia social hacia la salud mental		
13) Competencias		14) Objetivos		15) Saberes básicos		16) Actividades		17) Recursos		18) Evaluación	

<p>1.- C. Lingüística 1.18 Responde eficazmente a las diferentes situaciones comunicativas</p> <p>2.-C. Social y cívica 5.5 Participa en actividades de grupo de forma responsable, cooperativa, solidaria y constructiva. 5.46 Se reconoce como persona única, compleja con cualidades y limitaciones. 5.57 Muestra solidaridad con quienes están privados de sus derechos o recursos económicos.</p> <p>3.- C. Artística 6.1 Comprende la posibilidad de comunicarse a través del arte. 6.12 Participa en actividades artísticas colectivas con responsabilidad. 6.48 Utiliza la música como recurso de creación, expresión y/o comunicación</p>	<p>1.Visibilizar y sensibilizar la importancia de la salud mental. 2.Favorecer la actitud de compromiso personal mediante el voluntariado. 3.Despertar la solidaridad y empatía hacia grupos sociales que sufren carencias físicas o mentales 4.Posibilitar una convivencia conjunta entre la comunidad escolar del colegio Fundación San Vicente Ferrer y la Asociación Pentagrama que acompaña a usuarios de salud mental. 5.Celebrar de forma original, festiva y solidaria nuestra fiesta en homenaje a nuestro fundador San Vicente Ferrer</p>	<p>1.Autoconocimiento. 2.Autoestima. 3.Autocuidado. 4.Salud Mental. 5.Solidaridad. 6.Respeto a lo diferente y a los diferentes. 7.Compromiso social. 8.Voluntariado 9.Sentido de pertenencia</p>	<p>1. El juego de las emociones: comecocos (Primaria). 2. Dinámica de autoestima y autoconcepto (Primaria). 3. Programa de radio sobre la Salud Mental (Primaria). 4.Taller de Mandalas (Primaria). 5.Taller de canciones (Primaria /secundaria). 6. Encuesta y reflexión sobre la Salud Mental (Secundaria). 7. Juego del Ground Golf (Secundaria). 8. Taller de Tai Chi (Primaria). 9. Concierto del Coro inclusivo Batukarang (usuarios y voluntarios).</p>	<p>1. Aulas, pistas deportivas y pabellón deportivo. 2. Fotocopias con las encuestas y dinámicas para el trabajo de los alumnos. 3.Equipo de radio. 4. Material e instrumentos para jugar al Ground golf. 5. Fotocopias para el taller de canciones. 6. Escenario y equipo de sonido para el concierto del coro Batukarang. 7.- Voluntarios y usuarios de la Asociación Pentagrama</p>	<p>1.Registro de observación de la participación y colaboración del alumnado en los diferentes talleres. 2.Valoración de las encuestas y trabajos realizados en los diferentes talleres. 3. Valoración de la actitud en cada una de las actividades. 4.-Encuesta de satisfacción al alumnado, al profesorado, a los usuarios y a los voluntarios sobre la importancia de la convivencia. 4. Test de metacognición o reflexión de todo lo aprendido y vivido durante toda la jornada festiva.</p>
---	---	--	--	--	--

4.- C. Motriz

7.3 Desarrolla las capacidades físicas utilizando el juego principalmente

5.- C Convivir

10.13 Respeta desde la empatía las necesidades, perspectivas y acciones de otros