

<b>1) Título:</b> Actividad Física y Bienestar Intergeneracional	<b>2) Valor/Cualidad:</b> PROYECTO DE APRENDIZAJE Y SERVICIO	<b>3) Curso:</b>	<b>4) Fecha:</b>	
<b>5) Puesta en escena:</b> 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.		4ºESO	De octubre a junio	
<p><b>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</b></p> <p><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></p>				
<b>6) Principal META que deben COMPRENDER:</b> 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.	<b>7) Para con ello PODER (HACER):</b> Con este conocimiento, podrán diseñar e implementar sesiones de actividad física seguras y efectivas.			
<b>C O O P</b> <b>8) Interdependencia positiva</b> El trabajo en equipo permitirá a los estudiantes combinar sus habilidades para diseñar y ejecutar actividades adecuadas para los mayores.	<b>9) Responsabilidad individual</b> Cada estudiante asumirá un rol específico en la planificación y ejecución de las sesiones, asegurando su implicación en el proyecto.	<b>10) Interacción cara a cara</b> Se promoverá la comunicación directa entre alumnos y residentes, fomentando el aprendizaje mutuo y la empatía.	<b>11) Habilidades sociales</b> Los estudiantes desarrollarán competencias en comunicación, liderazgo, escucha activa y resolución de problemas en un contexto real.	<b>12) Procesamiento grupal</b> Se incluirán momentos de reflexión y evaluación grupal para mejorar las sesiones y valorar su impacto en los mayores.

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

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

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

<p><b>4.- C. Motriz</b> 7.3 Desarrolla las capacidades físicas utilizando el juego principalmente</p> <p><b>5.- C Convivir</b> 10.13 Respeta desde la empatía las necesidades, perspectivas y acciones de otros</p>					
---	--	--	--	--	--