

Recurso educativo en abierto: Mitos en actividad física y salud.

El presente recurso educativo ha sido elaborado en el marco del Proyecto de Formación en Centros “Evaluación de la competencia digital de alumnos de Educación Secundaria Obligatoria” desarrollado en el IES San Isidro de Madrid durante el curso 2018-2019.

Autor: Guillermo Manrique López.

Materia: Educación Física

Nivel: 1º ESO

Área: Producción

Competencia: Planificación, investigación y selección.

Descriptor:

- Establecer los pasos necesarios para la búsqueda de información.
- Evaluar la validez y fiabilidad de las fuentes, recursos y datos seleccionados en el proceso de búsqueda.

Introducción:

La irrupción de las tecnologías de la información y de la comunicación ha proporcionado un vertiginoso acceso a la información, sin embargo, no toda la información accesible a través de internet o redes sociales es fiable.

El objetivo de esta tarea es la de mejorar la capacidad de búsqueda de información de calidad por parte del alumnado, desarrollando su pensamiento crítico, todo ello aplicado a la actividad física y salud como contenido de la materia de educación física.

Los alumnos/as tendrán que elaborar un decálogo de buenas prácticas para identificar fuentes fiables en internet y prevenir la propagación de noticias falsas e instauración de falsos mitos.

Por otra parte, a cada alumno/a se le asignará un mito instaurado en gran parte de la sociedad relacionado con la actividad física y salud como contenido de la materia de educación física. El alumno deberá redactar un breve informe concluyendo si dicho mito es cierto o falso, citando la bibliografía consultada y razonando la conclusión.

Ambas tareas se adjuntarán al aula virtual.

Se adjunta: Anexo I (tarea) y anexo II (rúbrica).

Anexo I: Tarea

El acceso a la información y conectividad en internet proporcionan multitud de ventajas, no obstante, conllevan ciertos peligros. Uno de estos peligros es la calidad y veracidad de la información a la que tenemos acceso, un claro ejemplo es la aparición de fake news o noticias falsas.

Para resolver este problema deberás investigar y crear un decálogo en el que enumeréis una serie de consejos para poder evitar el acceso a información tóxica o errónea. El decálogo deberá de constar entre 8-10 consejos

Por otra parte, el mundo de la actividad física y la salud es víctima frecuente de noticias falsas y mitos. En clase se asignará uno de los siguientes mitos, deberéis investigar, razonar por qué es un mito y no realidad. También deberás citar las fuentes que has investigado y citarlas con formato APA (American Psychological Association).

Esta actividad se realizará en grupos de 2-3 personas. La entrega se realizará en formato de documento de texto y se entregará en el aula virtual, asegurándose que en la portada figuran el nombre de los/las autores/as del documento.

Mitos (solo uno será asignado)

- Hay que comer un número de veces determinado al día.
- Hay que seguir una dieta baja en grasa para adelgazar.
- Beber agua adelgaza o engorda.
- La fruta engorda si la comes en ciertos momentos.
- Galletas o cereales con leche es un buen desayuno.
- El alcohol con moderación es bueno para la salud.
- No hay que marcar macronutrientes o dieta disasociada.
- Una dieta “equilibrada” es siempre saludable.
- Hacer abdominales me marcará la “tableta”.
- Puedo elegir qué grasa quemar en el entrenamiento.

Partes que debe incluir el trabajo:

- Decálogo de búsqueda de información fiable.
- Mito asignado y explicación sobre el origen del mito.
- Informe que confirme o no el mito.
- Opinión personal.
- Bibliografía según APA.

Recursos:

<https://www.elpais.com.uy/informacion/politica/ejercito-aconseja-fake-news.html>

http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apa.htm

Anexo II: Rúbrica

El trabajo incluye todos los apartados requeridos.	No conseguido 0 puntos	Parcialmente conseguido 1 puntos	Conseguido 2 puntos
Se citan las fuentes bibliográficas en formato APA.	No conseguido 0 puntos	Parcialmente conseguido 1 puntos	Conseguido 2 puntos
Realiza reflexión mostrando pensamiento crítico.	No conseguido 0 puntos	Parcialmente conseguido 1 puntos	Conseguido 2 puntos
El decálogo contiene al menos 8 consejos útiles para identificar información de calidad.	No conseguido 0 puntos	Parcialmente conseguido 1 puntos	Conseguido 2 puntos