SALIDA



Haz que tu clase sea más activa

La actividad física no solo es buena para la salud, sino que también aumenta el aprendizaje. Por esta razón, tu tarea es hacer que tu grupo sea más activo físicamente. ¿Cuánto? ¿Cómo? ¿Cómo medirlo? Acordad todas estas cosas conjuntamente. Recuerda que debes abordar las necesidades del grupo: la tarea debe ser agradable para todos.

ETAPA 1

Empatizar e identificar necesidades

Piensa en las necesidades de la persona o grupo, haz preguntas y elabora pautas para los próximos pasos

Pregunta sobre las actividades físicas favoritas de tus compañeros, pregúntales qué deportes practican y con qué frecuencia. Además, interroga acerca de lo que no les gusta y en lo que no quieren involucrarse.

ETAPA 2

Analizar necesidades y recursos

Piensa en los recursos de que dispones y en qué podrías necesitar para terminar tu tarea

Decidir sobre los marcadores generales de éxito:
- la actividad del grupo aumentará en ..... %
- la actividad de cada persona se incrementará en al menos un ..... %

Además, determina la línea de base midiendo cuán activo está el grupo actualmente. Escribe la actividad de cada persona y decide cómo vas a comparar las diferentes actividades. Puedes calcular cuánto tiempo se dedica a cada actividad por semana y/o cuántas calorías se queman.Utiliza la tabla para calcular las calorías. Si una categoría determinada no está en la lista, intenta decidir a qué categoría pertenece una actividad determinada.

META

ETAPA 3

Generar ideas

Organiza una sesión de brainstorming y encuentra soluciones que satisfagan las necesidades del grupo

Piensa en las actividades que puedes impulsar para lograr tu objetivo. Valora diferentes combinaciones que te den los mismos resultados. ¿Organizar una actividad para todo el grupo puede ser una buena idea? ¿O tal vez cada persona debería hacer algo diferente?

ETAPA 4

Prototipo

Usando los recursos disponibles, prepara proyectos de muestra basados en estas ideas

Elige la lista final de actividades y concéntrate en ellas. Cuenta por separado las calorías que se quemarán en grupo y por cada persona. Comprueba si esto garantizará que logres tu objetivo. ¡Asegúrate de que el plan de actividades sea factible!

ETAPA 5

Prueba

Prueba las ideas seleccionadas

Reflexiona sobre cómo presentarás tus ideas a los otros grupos. ¿Cómo les mostrarás la cantidad de trabajo que has hecho? ¿Es mejor mostrar los datos usando porcentajes, fracciones o decimales?Si es posible, pon en práctica tus ideas. La próxima vez que os reunáis en clase, verificad cuánto habéis logrado.

¡Enhorabuena! ¡Has demostrado que tu grupo puede volverse más activo!

Erasmus+