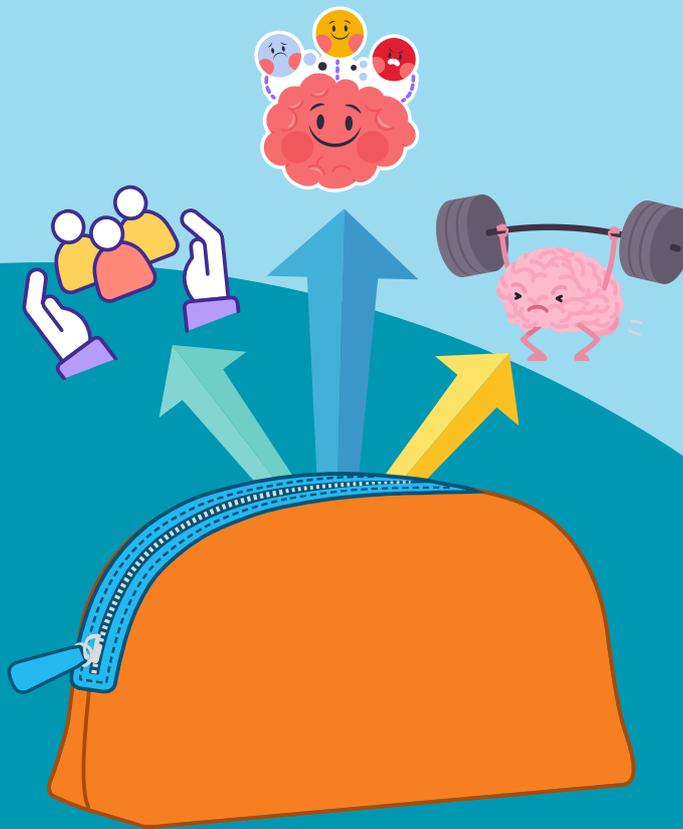


MÁS ALLÁ DEL NECESER

PROPUESTAS PRÁCTICAS

Para abordar la salud física,
mental y social.



La Rioja



CPRE
CENTRO RIOJANO
DE INNOVACION
EDUCATIVA

© Consejería de Educación y Empleo. Gobierno de La Rioja 2024.

Esta publicación es el resultado del trabajo elaborado en el Grupo de Trabajo Dirigido Intercentros (GTDI): "Vida activa y saludable en Educación Física. Propuestas prácticas a través del juego motriz".

Coordinación y Autoría: Agustín Rodríguez Jiménez

Autorías: Silvia Alcalde Ezquerro, Natalia Arroita Villodas, Israel Cano Peña, Ignacio Eguizábal Vivaracho, Berta Fernández-Velilla Quiñones, Miguel González Sáenz, Nerea López Moreno, Héctor Martínez Martínez, Leticia Mendoza Aransay, Daniel Pérez Sánchez, David Ruiz Ruiz.

Dirección del Centro Riojano de Innovación Educativa (CRIE): Begoña Fernández Torroba

Coordinación del Grupo de Trabajo Dirigido Intercentros: Luis Sáenz Espinosa

Edita: Centro Riojano de Innovación Educativa

ISBN: 978-84-09-65446-8

DEPÓSITO LEGAL: LR 1353-2024

AÑO DE EDICIÓN: 2024

Esta guía ha sido creada por maestros de La Rioja como un recurso de apoyo para los docentes de Educación Física. Su propósito es facilitar la implementación práctica del bloque de saberes básicos "Vida activa y saludable", abordando de manera integral la salud física, mental y social, y utilizando el juego como herramienta central.

Todas las sugerencias se basan en el currículo oficial recogido en el Decreto 41/2022, de 13 de julio, por el que se establece el currículo de la educación primaria y se regulan determinados aspectos sobre su organización, evaluación y promoción en la comunidad autónoma de La Rioja.

ÍNDICE

PRÓLOGO	1
1- BLOQUE A, ¿UN BLOQUE OLVIDADO?	4
2- PROPUESTAS PRÁCTICAS	6
• Super misiones de la C.I.M.A	7
• Viaje al centro del cuerpo	20
• Patrullas SaludableF	42
3 - REFLEXIONANDO	54
4 -GLOSARIO SE SIGLAS Y ACRÓNIMOS	55
BIBLIOGRAFÍA	56

PRÓLOGO

Es el momento de actuar. Juntos, juntas, llegaremos más lejos

Carlos Chamorro Durán, docente de Educación Física

A lo largo de nuestra historia, la salud ha sido un tesoro tan preciado como fugaz. Desde tiempos inmemoriales, la humanidad ha buscado preservarla, entendiendo que en su ausencia yace la raíz de aquello que nos hace mortales. En ese esfuerzo constante por alcanzar y mantener el bienestar, nos encontramos en un momento crucial donde el enfoque preventivo cobra un protagonismo sin precedentes. Y es en los centros educativos, donde se gesta gran parte del futuro de nuestra salud colectiva.

En una sociedad como en la que vivimos donde casi la mitad de los niños tiene sobrepeso y en la que el sedentarismo es reconocido como la primera causa de muerte (OMS, 2021) no podemos obviar la responsabilidad que tenemos. La salud en los centros educativos no es simplemente una cuestión de primeros auxilios, hábitos de higiene, posturales o de atención médica puntual; es un compromiso con la promoción de estilos de vida saludables que impactan en el presente y se proyectan hacia el futuro. Sin embargo, este compromiso no recae únicamente en los hombros de docentes y profesionales de la salud. Cada miembro de la sociedad tiene, tenemos, un papel vital que desempeñar en este desafío. Es necesario comprender que la salud infantil no es una responsabilidad exclusiva de las familias o del sistema educativo, sino de toda la comunidad en su conjunto. Desde los líderes políticos que trazan actuaciones públicas hasta los vecinos que interactúan en el día a día, todos somos protagonistas en la obra de construir un entorno propicio para el florecimiento de la salud desde la infancia.

En este contexto, es importante abordar una de las problemáticas más inquietantes de nuestra época: la obesidad infantil. La Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud (OMS, 2006) insta a la promoción de la salud en el ámbito educativo, contribuyendo a que los grupos de población más joven, independientemente de factores como clase social, género, o el nivel educativo alcanzado por sus padres y madres u otras figuras parentales, desarrollen una vida más saludable. Según los resultados preliminares compartidos por el estudio PASOS (Gasol Foundation Europa et al., 2023), España se enfrenta a un desafío alarmante: las cifras revelan una tendencia preocupante, donde un porcentaje significativo de niños y niñas se encuentran en situación de sobrepeso u obesidad, es decir, 4 de cada 10 en etapa escolar. Esta realidad no solo conlleva implicaciones inmediatas en la salud física y emocional de los menores, sino que también proyecta sombras oscuras sobre el futuro de la sociedad en su conjunto.

Al reflexionar sobre estos datos, surge la urgencia de actuar de manera decidida y coordinada. La salud en los centros educativos no puede ser una mera aspiración, sino un compromiso tangible y sostenido que abarque todas las dimensiones de la salud y el bienestar infantil. Como afirmaba la pedagoga María Montessori, "la tarea del educador moderno no es cortar selvas, sino regar desiertos". Cada comida equilibrada, cada hora de ejercicio físico, cada conversación sobre hábitos saludables... son pequeños pasos que, en su conjunto, construyen un camino hacia un futuro más prometedor para las generaciones venideras, porque debemos recordar que la labor de los docentes va más allá de impartir conocimientos; también implica sembrar las semillas del cuidado y la responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás.

Profundizando en el papel de los centros educativos en la lucha contra la obesidad infantil, es fundamental comprender la complejidad del problema y la necesidad de abordarlo de manera integral.

La obesidad infantil no es simplemente una cuestión de exceso de peso, sino un fenómeno con raíces en la interacción de factores genéticos, ambientales, sociales y culturales. Por lo tanto, las estrategias para prevenir y combatir esta epidemia del siglo XXI, deben ser igualmente diversas y adaptadas a las realidades específicas de cada comunidad escolar.

Uno de los aspectos clave en la promoción de la salud en los centros educativos es la creación de entornos propicios para la adopción de hábitos saludables. Esto implica no solo proveer alimentos nutritivos en los comedores escolares, sino también fomentar la actividad física mediante la incorporación de clases de Educación Física regulares y la creación de espacios de juego al aire libre. Además, es importante involucrar a toda la comunidad educativa, en la promoción de estilos de vida saludables.

La educación nutricional juega un papel fundamental en la prevención de la obesidad infantil. Los centros educativos pueden desempeñar un papel crucial en la enseñanza de hábitos alimentarios saludables, proporcionando información sobre la importancia de una dieta equilibrada y variada, así como sobre los riesgos asociados con el consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados. Además, es importante fomentar la autonomía y la toma de decisiones entre los niños y niñas, enseñándoles a leer etiquetas nutricionales y a discernir entre opciones alimentarias saludables y no saludables.

La promoción de la actividad física es otro aspecto fundamental en la lucha contra la obesidad infantil. Los centros educativos pueden desempeñar un papel activo en la promoción de estilos de vida activos, proporcionando oportunidades para la práctica de juegos y actividades físicas recreativas. Además, es importante fomentar el uso responsable de las tecnologías de la información y la comunicación, limitando el tiempo dedicado a actividades sedentarias, como ver televisión o jugar a videojuegos.

Al mismo tiempo, es importante crear un entorno escolar seguro y acogedor que anime a los niños y niñas a participar en actividades físicas y deportivas. El apoyo emocional y social también juega un papel crucial en la prevención de la obesidad infantil.

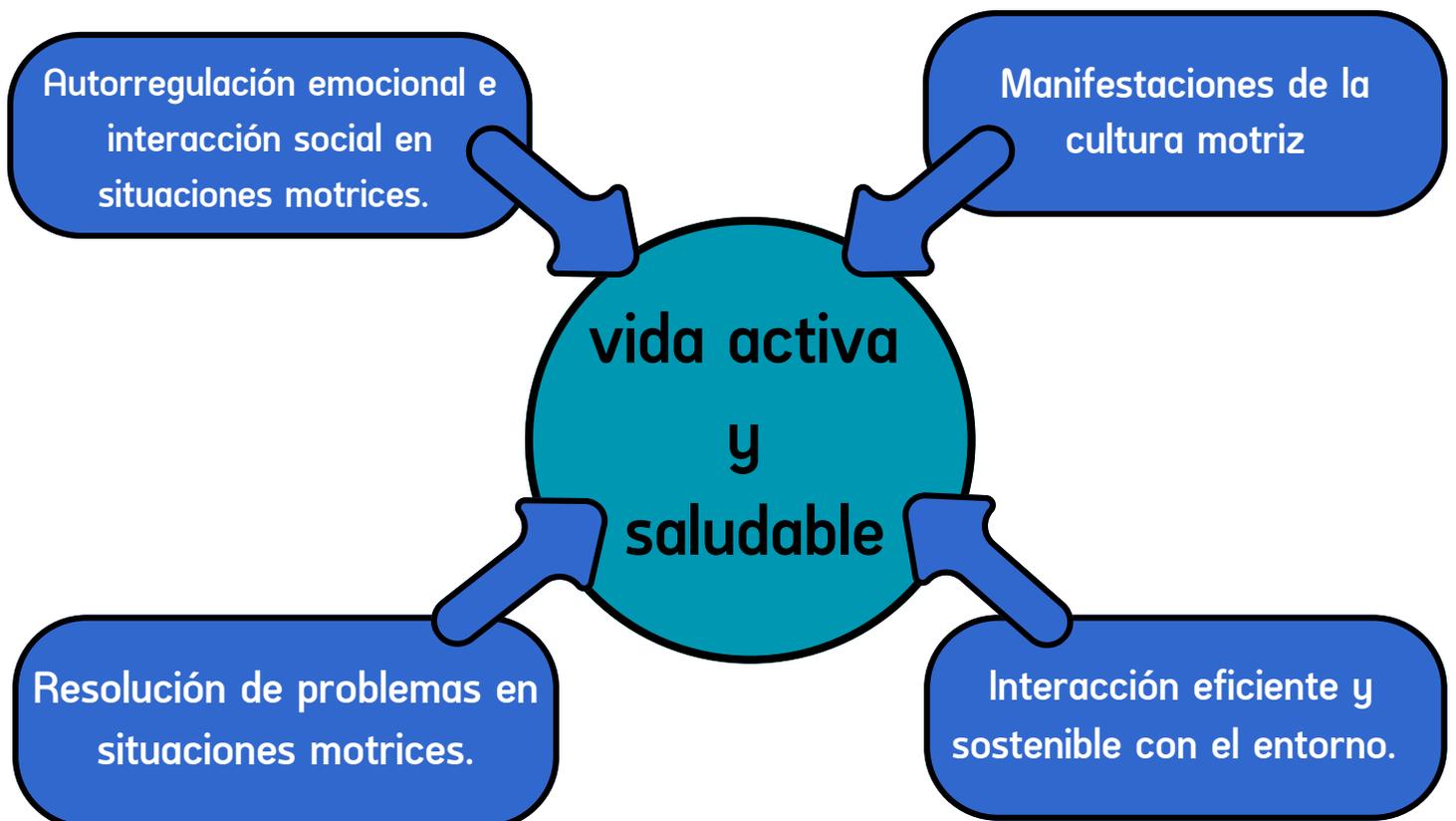
Durante los últimos años, se han planteado innovadores modelos pedagógicos en el ámbito de la Educación Física con la finalidad de proponer una planificación alternativa en la asignatura alejándose de considerar los contenidos curriculares como el eje organizativo de la enseñanza y contribuyendo significativamente a que el alumnado reciba una educación integral en la que se traten asuntos sociales vigentes en la actualidad (Fernández-Menéndez & Fernández-Río, 2018). Este tipo de enseñanza, basada en modelos pedagógicos, está siendo impartida cada vez más por docente de distintos entornos educativos, ya que una utilización eficaz de ellos conlleva a números beneficios en el alumnado como una mayor implicación, motivación, disciplina, autonomía... (Fernández-Río et al., 2018). Uno de estos modelos es el de Educación para la salud, el cual pretende que el alumnado conozca los numerosos beneficios saludables de la Educación Física, así como fomentar una vida activa en el ámbito cotidiano y no solo en el contexto escolar, un "aprendizaje para toda la vida", que conlleva a que exista una relación significativa entre lo que aprenden en clase y las actitudes, conocimientos y habilidades necesarias para vivir una vida productiva y satisfactoria fuera de ella (Bodoque-Osma & González-Villora, 2021).

En conclusión, esta publicación no solo busca informar y educar, sino también inspirar y movilizar. Invita al lector a reflexionar sobre su papel en la construcción de una sociedad más saludable y equitativa. Porque la salud de nuestros niños y niñas es un reflejo de la salud de nuestra sociedad en su conjunto. En palabras de Eduardo Galeano, "muchas personas pequeñas, en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas, pueden cambiar el mundo". En nuestras manos está la capacidad de escribir un nuevo capítulo, donde la salud sea un derecho inquebrantable y la prevención su piedra angular.

1. Bloque A, ¿un bloque olvidado?

Los docentes de Educación Física están familiarizados con la observación y desarrollo de varias propuestas motoras, así como con la creación de situaciones de aprendizaje y unidades de programación. Estas actividades se centran en un eje principal que impulsa el proceso educativo de los estudiantes, a la vez que se integran de manera global otros componentes que enriquecen estas propuestas. De tal forma que son otros bloques de saberes los que giran alrededor de uno que prima por encima del resto.

En nuestro análisis personal antes de comenzar el desarrollo de este grupo de trabajo había una idea clara por parte de todos. El Bloque A "Vida activa y saludable", pocas veces es el eje principal de dichas propuestas docentes. Siendo quizás, un elemento más transversal, que se trabaja de manera paralela a otros saberes a los que supuestamente estamos dando más importancia.



En nuestras reflexiones, resaltamos la importancia de integrar contenidos relacionados con la postura corporal adecuada, fomentar un estilo de vida activo, promover una alimentación saludable, enseñar nociones básicas de primeros auxilios, impulsar la aceptación del cuerpo y fomentar el desarrollo de la competencia motriz, entre otros aspectos relevantes.

A menudo, observamos propuestas educativas que no otorgan la debida prioridad a estos conocimientos, relegándolos a un segundo plano en comparación con temáticas consideradas más "cruciales" o pertinentes:

¿Estamos descuidando esta faceta de conocimientos?

¿Estamos reconociendo adecuadamente la importancia de la salud en la educación de nuestros alumnos?

¿Son apropiadas nuestras propuestas de educación física y nuestros métodos de aprendizaje para abordar un conjunto de información de tal trascendencia?

Estos interrogantes requieren respuestas.

Esperamos que este documento pueda ser de ayuda a los colegas docentes que comparten estas preocupaciones, y así lograr que este conjunto de saberes pueda ser implementado de forma más significativa en nuestras clases.

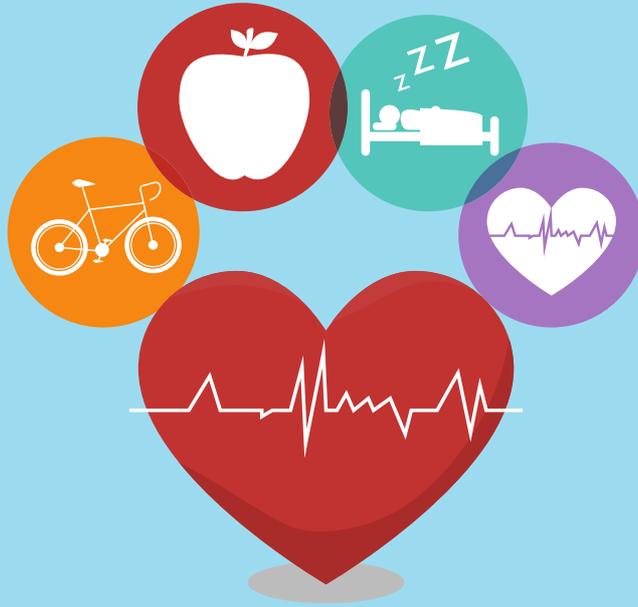
Proponemos actividades lúdicas y dinámicas en las que el juego se convierta en la herramienta principal para el aprendizaje de nuestros alumnos. Siempre recordando que el compromiso motor debe ser un factor esencial.

Recordemos que la Educación Física es, ante todo, educación a través del movimiento.



PROPUESTAS PRÁCTICAS

SUPER MISIONES DE LA C.I.M.A



TÍTULO: SÚPER MISIONES DE LA C.I.M.A.

CONTEXTO: 1º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE

JUSTIFICACIÓN DIDÁCTICA:

Desde un prisma lúdico y de confianza se pretende fomentar en los alumnos la interiorización y conocimiento de todo tipo de hábitos saludables, tales como: rutinas, actividades físicas de ocio, alimentación, hidratación, normas de seguridad, compañerismo, autoconocimiento, etc. En definitiva, trabajar tanto de forma específica como transversal, los tres componentes del Bloque A de saberes básicos "Vida activa y saludable" (salud social, física y mental), así como fomentar el trabajo cooperativo por medio de sus diferentes actividades.

Por otro lado, es fundamental que los alumnos trabajen los contenidos de este bloque, sobre todo de una forma cooperativa que les posibilite el desarrollo de habilidades sociales, ya que todo ello va a redundar en su progresión y crecimiento desde las primeras etapas como persona íntegra y social. Asimismo, en el desarrollo de esta propuesta se utilizan actividades que permitan al alumnado poner de manifiesto en ellas las habilidades motrices básicas trabajadas en unidades de programación anteriores, eje central de su actividad motriz en los dos primeros ciclos de primaria, por lo que esta propuesta de situación de aprendizaje se desarrolla en el último trimestre del curso.

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Partimos de una situación gamificada en la que Max Energía y Sana Verde son nuestros guías para la consecución de hábitos saludables. Nos plantean que a través de diferentes misiones que los alumnos/as puedan conseguir los conocimientos necesarios para ser super agentes saludables, demostrando estos saberes en una gimkana final. Esta les proporcionará el acceso a la consecución del carnet nominativo de agente super saludable.

Conocido el marco global de la situación de aprendizaje les planteamos unas preguntas de enfoque: ¿Sabéis que son los hábitos saludables?, y ¿podéis clasificarlos en saludables y no saludables?, ¿Por qué es necesario que conozcamos los hábitos saludables? ¿Qué incluyen los hábitos saludables? Y a partir de ahí planteamos a nuestros alumnos un reto: ¿Seremos capaces de conseguir el carnet de agentes super saludables de la CIMA y ayudar a los agentes Max Energía y Sana Verde? El camino será mediante diferentes retos, la mayoría de carácter colaborativo y así adquirir los conocimientos necesarios para ser, y llevar a la vida diaria, agentes super saludables y dar ejemplo a nuestro entorno.

TAREA, RETO O PRODUCTO:

CARNETS DE AGENTES SÚPER SALUDABLES: En la última sesión de la situación de aprendizaje "Gymkana súper saludable", cada grupo estable de alumnos (4 grupos de 6 alumnos) deberá de ser capaz de realizar y superar de forma cooperativa las diferentes pruebas que les proponen Max Energía y Sana Verde, plasmando todos los saberes que han ido adquiriendo a lo largo de las sesiones; para así una vez completadas poder tener derecho a la adquisición del tan ansiado carnet de agente súper saludable. Para poder adquirir el carnet, no solo tendrán que realizar las pruebas, sino también poder explicar a sus compañeros la clasificación de hábitos saludables y no saludables que han recopilado en la actividad "Healthy actividades" de la gymkana.

Saberes básicos:

A Vida activa y saludable	B Resolución de problemas en situaciones motrices	C Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices
<ul style="list-style-type: none"> Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable e hidratación. Cuidado del cuerpo: higiene personal y descanso tras la actividad física. Hábitos de higiene y prevención de accidentes en las prácticas motrices. Salud social: la actividad física como práctica social saludable, interacción social y respeto hacia las personas. Salud mental: bienestar personal. Autoconocimiento e identificación en los ámbitos social, físico y mental. 	<ul style="list-style-type: none"> Introducción a las capacidades físicas básicas y a las cualidades motrices desde las capacidades perceptivo-motrices. De las habilidades motrices fundamentales a las habilidades motrices básicas. Toma de decisiones en el seno de juegos simbólicos y juegos motores de reglas sencillos. Creatividad motriz: búsqueda de originalidad en el movimiento. Practica proyectos motores individuales o colectivos en función de diferentes retos y desafíos motrices que se ajusten a su competencia motora. 	<ul style="list-style-type: none"> Toma de conciencia, expresión y regulación de emociones básicas en contextos de práctica motriz. Reconocimiento de emociones básicas en otras personas. Habilidades sociales: acogida, ayuda, uso del diálogo y colaboración. Respeto de las reglas de juego. Conductas que favorecen la convivencia en situaciones motrices. Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en la práctica motriz.

Competencia específica	Criterios de evaluación	Competencias Clave							
		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
		Descriptor							
1 <input checked="" type="checkbox"/>	1.1 <input checked="" type="checkbox"/> 1.2 <input type="checkbox"/> 1.3 <input checked="" type="checkbox"/> 1.4 <input type="checkbox"/>			2 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>	
2 <input checked="" type="checkbox"/>	2.1 <input type="checkbox"/> 2.2 <input checked="" type="checkbox"/> 2.3 <input checked="" type="checkbox"/>			1 <input checked="" type="checkbox"/>		4 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>			
3 <input checked="" type="checkbox"/>	3.1 <input checked="" type="checkbox"/> 3.2 <input checked="" type="checkbox"/> 3.3 <input checked="" type="checkbox"/> 3.4 <input checked="" type="checkbox"/>	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/>				1 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>	2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
4 <input checked="" type="checkbox"/>	4.1 <input type="checkbox"/> 4.2 <input checked="" type="checkbox"/> 4.3 <input type="checkbox"/>						3 <input checked="" type="checkbox"/>		1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	5.1 <input type="checkbox"/> 5.2 <input type="checkbox"/>			5 <input type="checkbox"/>			2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	

METODOLOGÍA:

El diseño de la situación de aprendizaje se basa en la Gamificación con Max Energía y Sana Verde como protagonistas. Se busca formar súper agentes saludables a través de retos motrices y fomentar el cuidado del cuerpo y habilidades sociales. Se emplea el Aprendizaje Basado en Retos y el Modelo de Aprendizaje Cooperativo con juegos cooperativos. Se evalúa mediante coevaluaciones para desarrollar un espíritu reflexivo y crítico en los alumnos.

INTERDISCIPLINARIEDAD, PROYECTOS, ODS:

INTERDISCIPLINARIEDAD
Lengua Castellana y Literatura
Conocimiento del Medio Natural y Social
PROYECTOS
Tirar de la lengua
ODS:
3. Salud y Bienestar,
5. Igualdad de género
17. Alianzas para lograr los objetivos

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Es conveniente apuntar que en la generación de la situación de aprendizaje y de las actividades asociadas a ella se tendrá en cuenta el Diseño Universal para el Aprendizaje, con vistas a dar respuesta a la diversidad inherente al grupo.



ACTIVIDADES:

Secuenciación didáctica: (descripción de la progresión de las actividades de la situación de aprendizaje)

A la hora de secuenciar las actividades que componen la situación de aprendizaje, se ha tomado como referencia una clasificación por misiones de los diferentes hábitos saludables, que mediante actividades motrices cooperativas en pequeño y gran grupo, nos han permitido adquirir los conocimientos básicos en relación a los hábitos saludables. Estos hábitos saludables están representados en los tres ámbitos: salud física, social y mental. Se han dividido estos ámbitos en 6 sesiones (misiones), terminando en la sesión 7 con una gymkana final que nos ha permitido evaluar la situación de aprendizaje y ver el producto final de la misma.

- Sesión 1: Hábitos saludables y no saludables.
- Sesión 2: Alimentación saludable y no saludable.
- Sesión 3: Hidratación en la vida diaria.
- Sesión 4: Seguridad al realizar ejercicio físico.
- Sesión 5: Compañerismo entre los grupos.
- Sesión 6: Autoconocimiento de uno mismo y del grupo clase.
- Sesión 7: Gymkana Final. Exposición, puesta en práctica y evaluación-reflexión de los productos finales.

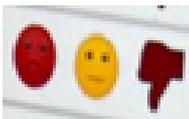
ACTIVIDAD CALIFICABLE Nº1 : CAPITÁN SÚPERSANOTE

De forma individual, el alumnado a través de la aplicación de medidas higiénicas y responsabilidad con el cuidado de su cuerpo tras la realización de ejercicio y actividad física a lo largo de las sesiones, podrán conseguir puntos llamados healthy monedas (1 punto/día=traer neceser y asearse) para poder alcanzar una determinada cifra de puntos establecida al final del trimestre que les posibilite obtener la medalla de oro de "Capitán Súpersanote".

<p>Criterios de evaluación: nº 1.1</p> <p>Instrumentos: Lista de control y rúbrica</p> <p>Procedimientos con %: Observación sistemática (20%)</p> <p>Autoevaluc. / Coevaluc./ Heteroeval.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p> <p>Neceser: camiseta de repuesto, toalla pequeña, jabón de manos y botellín de agua con nombre del alumno.</p>	<p>Agrupamientos</p> <p>Individual</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p> 
---	--	---	---	--

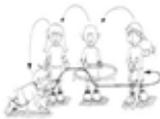
ACTIVIDAD CALIFICABLE Nº2 : CLASH ROYALE

El grupo-clase, a través de su intervención y conductas en clase durante el desarrollo de las sesiones mostrando interés y participación positiva, respeto de las normas de clase, los juegos y compañeros desarrollando habilidades sociales; podrá conseguir 3 puntos máximo (royale monedas) en cada sesión (día de batalla) de la unidad de programación (arena), para, al final de la unidad si llegan a la cifra de puntos establecida, poder conquistar la "arena" y recibir una recompensa (elección democrática de un juego de la lista Tótem compuesta por juegos que les gustan y poder jugar al mismo en la primera sesión de la siguiente unidad de programación).

<p>Criterios de evaluación: nº 3.1, 3.2, 3.3, 4.2</p> <p>Instrumentos: Registro anecdótico y rúbrica.</p> <p>Procedimientos con %: Observación sistemática</p> <p>Autoevaluc. / Coevaluc./ Heteroeval.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p> <p>Ninguno</p>	<p>Agrupamientos</p> <p>Individual y gran grupo.</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p> 
--	--	---	--	---

ACTIVIDAD CALIFICABLE Nº3 : ACTIVIDAD DE COOPERACIÓN

Para esta actividad, se propone un juego cooperativo donde se formarán moléculas de agua con cuerdas, aros y representaciones de átomos de hidrógeno y oxígeno. Los equipos de seis alumnos trabajarán juntos para unir las cuerdas, pasar aros y recolectar "átomos". Al final, contarán las moléculas formadas.

<p>Criterios de evaluación: nº 2.2,3,4</p> <p>Instrumentos: Escala verbal y preguntas</p> <p>Procedimientos con %: Pruebas de ejecución y Procesos de diálogo</p> <p>Autoevaluc. / Coevaluc./ Heteroeval.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p> <p>Cuerdas, aros y conos chinos.</p>	<p>Agrupamientos</p> <p>Pequeños grupos (grupos estables trimestre)</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p> 
--	--	--	--	---

ACTIVIDAD CALIFICABLE Nº4 : "HEALTHY ACTIVIDADES" (Producto final)

Para la realización de la siguiente actividad dividiremos a nuestros alumnos en 4 grupos. Cada grupo tendrá que conseguir el mayor número de tarjetas que representan actividades de ocio saludable, por ejemplo: jugar al aire libre, nadar, montar en bicicleta... y no saludable: ver la televisión, uso de móviles, jugar videojuegos durante horas, comer comida basura... Las tarjetas se colocarán a una distancia determinada y para obtenerlas realizaremos una carrera loca. Cada grupo se colocará por parejas y cada pareja dispondrá de un aro, un alumno comenzará dentro del aro y su compañero es el encargado de coger el aro desde el suelo, pasarlo por su compañero y volverlo a colocar en el suelo para que el compañero pueda avanzar. El alumno que comienza dentro del aro únicamente puede avanzar pisando en el interior del aro. Una vez hayan conseguido llegar a la zona donde se encuentran las tarjetas, cogerán dos y volverán del mismo modo (cambiando los roles) para clasificarlas en el panel correspondiente. "Actividades de ocio saludable" o "Actividades de ocio no saludable". Una vez recopiladas todas las tarjetas valoraremos y reflexionaremos sobre la importancia de mantener una vida activa y saludable.

<p>Criterios de evaluación: nº 2.3,1.3</p> <p>Instrumentos: Escala verbal y valoraciones</p> <p>Procedimientos con %:</p> <p>Presentación de un producto y Procesos de diálogo</p> <p>Autoevaluc. / Coevaluc./ Heteroeval.</p> <p><input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p> <p>Ficha-Panel de producto final</p> <p>Tarjetas con actividades de ocio</p> <p>Aros</p>	<p>Agrupamientos</p> <p>Pequeños grupos (grupos estables trimestre)</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p> 
--	--	--	--	---

NOMBRE: HÉROES DE LA SALUD : Construyendo Hábitos Saludables		Nº SESIÓN : 1	
DESCRIPCIÓN:			
<p>En esta misión, de la mano de Max Energía y Sana Verde, los alumnos/as tendrán que saber diferenciar entre hábitos saludables y no saludables, y clasificación de los mismos a través de diferentes juegos.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diferenciar los hábitos saludables y los no saludables. • Clasificar los hábitos saludables y los no saludables de manera correcta. 			
MATERIAL: Balones blandos y conos			
MOMENTO DE ENCUENTRO			
<ul style="list-style-type: none"> • Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia y neceser. • Audición del audio inicial de la situación de aprendizaje (Max Energía y Sana Verde). • audición del audio de la misión 1 que nos propone Max Energía. 		 <p>Audio presentación</p>	 <p>Audio misión 1</p>
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ			
<p>"Fuera los malos hábitos": Dos equipos se enfrentan y se colocan cada en la mitad de una pista polideportiva con igual número de balones blandos. Cada uno de estos balones será un mal hábito que habrá que lanzar a la zona del equipo contrario de diferentes maneras. A la finalización del tiempo estimado los dos equipos dejan de lanzar y se sientan. Se procede al conteo de balones que tiene cada equipo en su campo. El que tenga menos balones es el que gana ya que ha hecho menos acciones no saludables.</p>			
<p>"La araña de los malos hábitos": Juego en el habrá que atravesar tres diferentes niveles y llegar al otro lado del campo sin que las arañas, que se mueven lateralmente sobre una línea te toquen. Si esto sucede se intercambian los papeles y ocupan el lugar de esa araña. Se comenzará diciendo, por parte de los que superan los niveles: "araña"; responderán las arañas: "saludable". En el primero de ellos está la araña de la falta de higiene; en el segundo nivel la araña de la mala alimentación; tercer nivel la araña del sedentarismo.</p>			
<p>"Bomba de los hábitos": Juego de bomba normal, pero hay que decir un hábito saludable o no saludable (según se elija) antes de pasar el balón al compañero.</p>			
MOMENTO DE DESPEDIDA			
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma con reflexión • Recogida de material, aseo y traslado a clase. 			

DESCRIPCIÓN:

En esta segunda misión los alumnos/as tendrán que diferenciar, separar y clasificar en alimentos saludables y no saludables. Dentro de estos trabajaremos también los procesados buenos y los ultra-procesados

Objetivos:

- Diferenciar los alimentos saludables y los no saludables.
- Clasificar los alimentos de manera adecuada.

MATERIAL: Fichas plastificadas de alimentos y churros de colores.

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia, y neceser
- Explicación breve de la sesión .
- Audición de la misión que nos propone Sana Verde.



Audio Misión 2

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

"¿Te gusta?": Cada estudiante lleva un alimento saludable o no (ficha plastificada). Cuando se cruza con algún compañero tiene que hacer el gesto de me gusta (ummmm) o no me gusta (aggg) al alimento que lleva el compañero. Si coinciden en el gesto se intercambian los alimentos, si no van a buscar a otros compañeros. Pasado un rato los alimentos se clasifican dentro de dos aros en saludables y no saludables, procediéndose después a repartir de nuevo fichas de alimentos. Así hasta clasificarlos todos.



Tarjetas alimentos

"¿Y tú que compras?": Dos van de compras y tienen que pillar a las personas que tienen alimentos saludables uno y otro no saludables. Cuando los pillan se unen agarrando por la cintura al compañero que le ha pillado y van a por otro más. Si a la hora de pillarlos no son los alimentos que tienen encomendados, esa persona se escapa de nuevo.

De esta manera vamos clasificando los alimentos en saludables y no saludables.

Variantes: En segundo podríamos clasificar los alimentos en tres grupos, saliendo 3 a pillar: comida saludable; procesados buenos; ultraprocesados.

"Pañuelito de los alimentos": Jugamos un pañuelito, pero añadiendo alimentos al número que decimos. Estos alimentos saludables y no saludables repercutirán a la hora de tener que coger un churro de piscina azul (si son alimentos saludables) y rojo (si no son saludables).

Pondremos dos churros de cada para evitar que se choquen al coger el churro pertinente.

MOMENTO DE DESPEDIDA

- Vuelta a la calma con reflexión
- Recogida de material, aseo y traslado a clase.

NOMBRE: EL PODER DEL AGUA		N° SESIÓN 3
DESCRIPCIÓN: <p>En esta tercera sesión aunamos la clasificación de los alimentos, ayudados por el plato de Harvard, y la hidratación adecuada para tener una vida saludable.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Clasificar los alimentos según el plato de Harvard. • Adquirir una correcta comprensión de la hidratación en la vida diaria. • Adoptar hábitos saludables de hidratación. 		
MATERIAL: Láminas con los platos de Harvard, fichas de alimentos plastificadas, conos y bloques de plástico.		
MOMENTO DE ENCUENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> • Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia, y neceser • Explicación breve de la sesión y audición de la misión que nos proponen Max Energía y Sana Verde.. 		 Audio Misión 3
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ		
<p>"El plato de Harvard con relevos": Dos equipos y cada uno con un aro en el que se representan las 4 porciones de las que se compone el plato de Harvard (verduras, frutas, cereales integrales y proteínas). Saldrán a modo de relevos haciendo un zig-zag entre conos hasta un círculo en el que hay diferentes alimentos saludables. Cogerán un alimento y volverán haciendo el mismo zigzag. Colocarán los alimentos en el lugar adecuado de su plato de Harvard. En la siguiente ronda saldrán dos a la vez haciendo el zig-zag y repitiendo el proceso. Cada vez se sumará uno más a cada equipo haciendo el recorrido, llegando hasta completar el grupo, momento en el que irán decreciendo de nuevo.</p> <p>Gana el equipo que coloque bien los alimentos en su plato atendiendo a las proporciones.</p>		 Plato de Harvard
<p>"Moléculas de agua" Dos equipos enfrentados y en medio de ellos un círculo que contiene conos a la misma distancia de ambos grupos. Saliendo con diferentes tipos de desplazamientos, tienen que conseguir conos para formar moléculas de agua (3).</p> <p>Pasado un tiempo se les dirá que las moléculas de agua están formadas por 2 de hidrógeno (conos azules) y 1 de oxígeno (conos blancos).</p> <p>Cada una de las moléculas de agua serán cambiadas por bloques de plástico en el siguiente juego.</p> <p>Podrán negociar para conseguir un mayor número de moléculas de agua.</p>		
<p>"El agua es puente de vida": Por cada molécula de agua el maestro dará un bloque para superar una superficie determinada que será denominada como el desierto, el cual habrá que atravesar para llegar al oasis. Jugaremos tipo "náufragos" en equipo y colaborando entre todos. Si los bloques no fueran suficientes para atravesar el desierto, se les pueden ir haciendo preguntas sobre la hidratación y darles por cada respuesta acertada más bloques o aros de vida.</p>		
MOMENTO DE DESPEDIDA		
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma con reflexión • Recogida de material, aseo y traslado a clase. 		

NOMBRE: CON LA ROPA ADECUADA		Nº SESIÓN: 4
DESCRIPCIÓN: <p>En esta cuarta misión, nuestros Súper Agentes Max Energía y Sana Verde enseñarán a nuestros alumnos/as la importancia del autocuidado persona y la indumentaria adecuada para la realización de la práctica deportiva.</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer la indumentaria adecuada para la realización de práctica deportiva. • Expresar sentimientos y emociones. 		
MATERIAL: Música y chinos de tres colores.		
MOMENTO DE ENCUENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> • Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia, y neceser • Explicación breve de la sesión y audición de la misión que nos proponen Max Energía y Sana Verde. 		 Audio Misión 4
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ		
"Estatuas musicales en grupos" (Activación) Todos bailando al son de la música. Cuando pare hay que hacer grupos del número de personas que se digan.		
"La ropa adecuada" (Parte principal) Dos personas se la quedan. El resto van con conos de color rojo (representan al chándal); cono azul (zapatillas); cono blanco (neceser con su camiseta, tolla, jabón y agua). Tienen que completar los 3 tipos de cono necesarios para una buena vestimenta en EF. Cuando consigan un cono se deja en una zona determinada o pueden dárselo al maestro. A partir de ese momento tendrán que ir de la mano a completar la secuencia de conos. Gana el primero que la complete.		
"Bosque de los agradecimientos" (Vuelta a la calma) Dos columnas de alumnos enfrentadas y dejando un paso intermedio entre ambas. Un compañero sale de una de las columnas atravesando el espacio entre ambas y "recibiendo" los agradecimientos en forma de caricias de los compañeros, sobre como se han sentido en esta clase con él o ella. Pasará toda la clase, incluido el maestro.		
MOMENTO DE DESPEDIDA		
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma con reflexión • Recogida de material, aseo y traslado a clase. 		

NOMBRE: CONSTRUYENDO PUENTES		Nº SESIÓN 5
DESCRIPCIÓN: Nos encontramos en la quinta misión. Nuestros alumnos trabajarán de forma colaborativa para superar los retos planteados. OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el compañerismo. • Valorar el trabajo en equipo. 		
MATERIAL: Pelotas de gomaespuma, red deportiva y colchonetas.		
MOMENTO DE ENCUENTRO		
<ul style="list-style-type: none"> • Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia, y neceser • Explicación breve de la sesión y audición de la misión que nos propone Max Energía. 		 Audio Misión 5
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ		
"Trasvase de compañeros/as" Colocados en fila, y a una misma distancia unos de otros, hay que completar una distancia desde el punto inicial donde están las pelotas blandas (que representan a cada miembro de la clase) al punto final donde depositarlas.		
"En palmitas" Mediante grupos de 4 personas que van sujetando cada colchoneta, tendremos que trasladar las pelotas blandas de un lugar a otro sin tocar, en ningún momento, con las manos.		
"Nos unimos como grupo" Todos colocados en círculo con una pelota blanda, a una determinada distancia del centro en el que están dos personas sujetando la red de balones. Hay que lograr introducir todos en la red (cada uno representa a un alumno), completando así la sesión de forma cohesionada.		
MOMENTO DE DESPEDIDA		
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma con reflexión • Recogida de material, aseo y traslado a clase. 		

NOMBRE: COMPARTIENDO MUNDOS	Nº SESIÓN 6
DESCRIPCIÓN: <p>Nos acercamos al final del trayecto, estamos muy cerca de conseguir nuestros canets de Súper Agentes. En esta misión, Max Energía y Sana Verde, nos enseñarán la importancia de saber que no estamos solos.</p> OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none"> • Conocer gustos y aficiones de nuestros compañeros. • Valorar y respetar las diferencias. 	
MATERIAL: Aros, antifaz o pañuelo.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
<ul style="list-style-type: none"> • Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia, y neceser • Explicación breve de la sesión y audición de la misión que nos propone Sana Verde. 	 Audio Misión 6
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ	
<p>“La red social” Juego de pillar en el que para evitar ser pillado se dice: “me conoces” y se queda quieto haciendo un círculo con los brazos. Ese será el momento para meterse en ese círculo y presentarse, a la vez que se dice algo que nos gusta y que deberá ser recordado para completar la red social de la clase. De esta manera se salvarán ambos de ser pillados y volverán a jugar con otros compañeros.</p> <p>Pasado un tiempo se detendrá la actividad y habrá que ver si somos capaces de completar los gustos de toda la clase. Empezará uno e irá diciendo los gustos de alguien que sepa. Así hasta completar toda la clase. Si fallara en algún momento, pues se continuaría el juego como al principio.</p>	
<p>“Círculo de los gustos” Todos metidos en un aro y alrededor de un círculo amplio. Una persona en el centro que dirá lo que le gusta o no le gusta. Los que coincidan con su opinión tendrán que salir de su aro e ir a otro, momento en el cual el del centro ocupará uno de los aros libres. Se repetirá la secuencia un número determinado de veces.</p>	
<p>“Gallinita ciega” Los alumnos se colocan en círculo todos menos una persona que se coloca en el centro con los ojos cerrados. Tendrá que adivinar quien es la persona que tiene enfrente después de decirle lo siguiente: “Gallinita, gallinita, ¿qué se te ha perdido?”; “una aguja en un pajar”; “Pues da 3 vueltas y la encontrarás”</p>	
MOMENTO DE DESPEDIDA	
<ul style="list-style-type: none"> • Vuelta a la calma con reflexión • Recogida de material, aseo y traslado a clase. 	

DESCRIPCIÓN:

En esta última sesión, los alumnos deben de poner en práctica todos los contenidos aprendidos en las sesiones anteriores para poder superar las pruebas de la gymkana súper saludable que nos proponen Max Energía y Sana Verde y explicar a sus compañeros los resultados obtenidos en la última de las pruebas como producto final y poder reflexionar sobre los mismos. Todo ello con el objetivo de poder conseguir los carnets de agentes súper saludables.

Objetivos:

- Llevar a la práctica todos los contenidos aprendidos en sesiones anteriores.
- Exponer y argumentar decisiones consensuadas sobre los saberes.
- Reflexionar y mantener una actitud crítica frente a exposiciones orales y su contenido.

MATERIAL: Picas, conos chinos, tarjetas de alimentos, conos, papeles con acciones, aros, cuerdas, letras de papel, tarjetas con actividades de ocio, ficha-panel producto final y carnets de agentes súper saludables.

MOMENTO DE ENCUENTRO

- Traslado de clase al polideportivo y control de asistencia, y neceser
- Explicación breve de la sesión y audición de la misión que nos proponen Max Energía y Sana Verde.
- (el material de las diferentes pruebas de la gymkana estará preparado y listo al inicio de la sesión, así el alumnado podrá ver su disposición al llegar al polideportivo)

Audio Gymkana inicio
Max Energía



Audio Gymkana inicio
Sana Verde



MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

Explicación al grupo-clase de lo que hay que hacer en las pruebas de la gymkana. La gymkana se compone de 5 pruebas sobre los contenidos trabajados (un circuito de 4 pruebas y una prueba aislada final):

- En las pruebas del circuito tendrán 5 minutos para realizar cada prueba y el cambio entre pruebas será en sentido contrario a las agujas del reloj.
- La prueba aislada final la realizarán los cuatro grupos a la vez y dispondrán de 10 minutos para su realización.

Tras la explicación los alumnos se dividen en los 4 grupos estables del trimestre (4 grupos de 6 alumnos) y cada grupo se dirige a una prueba del circuito.

GYMKANA SÚPER SALUDABLE:

CIRCUITO DE PRUEBAS:

- **PRUEBA 1.** El lago de los alimentos (alimentación): Pescar con una pica alimentos saludables y no saludables que se encuentran debajo de conos chinos. Para ello se desplazarán por encima de unos ladrillos de plástico y cuando lleguen al borde del lago, delimitado por una cuerda, pescarán los alimentos y los clasificarán en dos aros (saludables y no saludables). Así hasta completar la pesca de todos los alimentos.

- **PRUEBA 2.** Relevos de buenas y malas acciones (compañerismo entre grupos): En un circuito en forma de zig zag, con conos tendrán que recorrerlo a modo de relevos hasta llegar a una zona en donde hay escritas en diversos papeles buenas y malas acciones relacionadas con el compañerismo. En ese momento recogen un papel y vuelven por su circuito. Terminado el mismo tienen dos aros, uno rojo para malas acciones y aro verde para buenas acciones, donde los clasifican y se comprueba que lo han hecho bien al finalizar los relevos.
- **PRUEBA 3.** Moléculas de agua (hidratación): Dispondrán de cinco cuerdas y unos aros. El objetivo del juego es formar el mayor número de moléculas de agua; para ello deberán de conseguir los átomos que son los chinos azules (representan el hidrógeno) y rojos (representan el oxígeno). El grupo se colocará en hilera y los alumnos estarán unidos por los extremos de las cuerdas. De forma cooperativa deberán pasar un aro por un extremo de la cuerda y si consiguen llegar al final, podrán cazar un átomo (chino), cambiaremos los roles y finalizaremos cuando nos quedemos sin aros. Al terminar la actividad, realizarán el recuento de las moléculas de agua que han sido capaces de formar con los átomos conseguidos.
- **PRUEBA 4.** Sopa de letras saludable (seguridad y vestimenta): A modo de relevos se recorre una distancia para coger una serie de letras y poder así completar las palabras que trabajamos en la misión 4 (seguridad): zapatillas, neceser y chándal. Mientras se van cogiendo las letras, los integrantes del grupo que no están corriendo intentan unirlos para formar las palabras deseadas
- **PRUEBA PRODUCTO FINAL**
- **PRUEBA 5 AISLADA.** Healthy actividades (hábitos saludables y no saludables): Para la realización de la siguiente actividad los cuatro grupos estables se colocarán uno al lado de otro en fila india. Cada grupo tendrá que conseguir el mayor número de tarjetas que representan actividades de ocio saludable, por ejemplo: jugar al aire libre, nadar, montar en bicicleta... y no saludable: ver la televisión, uso de móviles, jugar videojuegos durante horas, comer comida basura... Las tarjetas se colocarán a una distancia determinada en línea recta de cada grupo y para obtenerlas realizaremos una carrera loca. Cada grupo se colocará por parejas y cada pareja dispondrá de un aro, un alumno comenzará dentro del aro y su compañero es el encargado de coger el aro desde el suelo, pasarlo por su compañero y volverlo a colocar en el suelo para que el compañero pueda avanzar. El alumno que comienza dentro del aro únicamente puede avanzar pisando en el interior del aro. Una vez hayan conseguido llegar a la zona donde se encuentran las tarjetas, cogerán dos y volverán del mismo modo (cambiando los roles) para clasificarlas en el panel correspondiente. "Actividades de ocio saludable" o "Actividades de ocio no saludable".

PARTE FINAL

- **EXPOSICIÓN Y REFLEXIÓN DE LOS PRODUCTOS FINALES:** Una vez recopiladas las tarjetas de la prueba 5, cada grupo expondrá su clasificación de actividades en su panel y entre todos los grupos valoraremos las clasificaciones y reflexionaremos sobre mantener una vida activa y saludable.
- **ENTREGA DE LOS CARNETS DE AGENTES SÚPER SALUDABLES**

Audio Gymkana
final
Max Energía



Audio Gymkana
final
Sana Verde



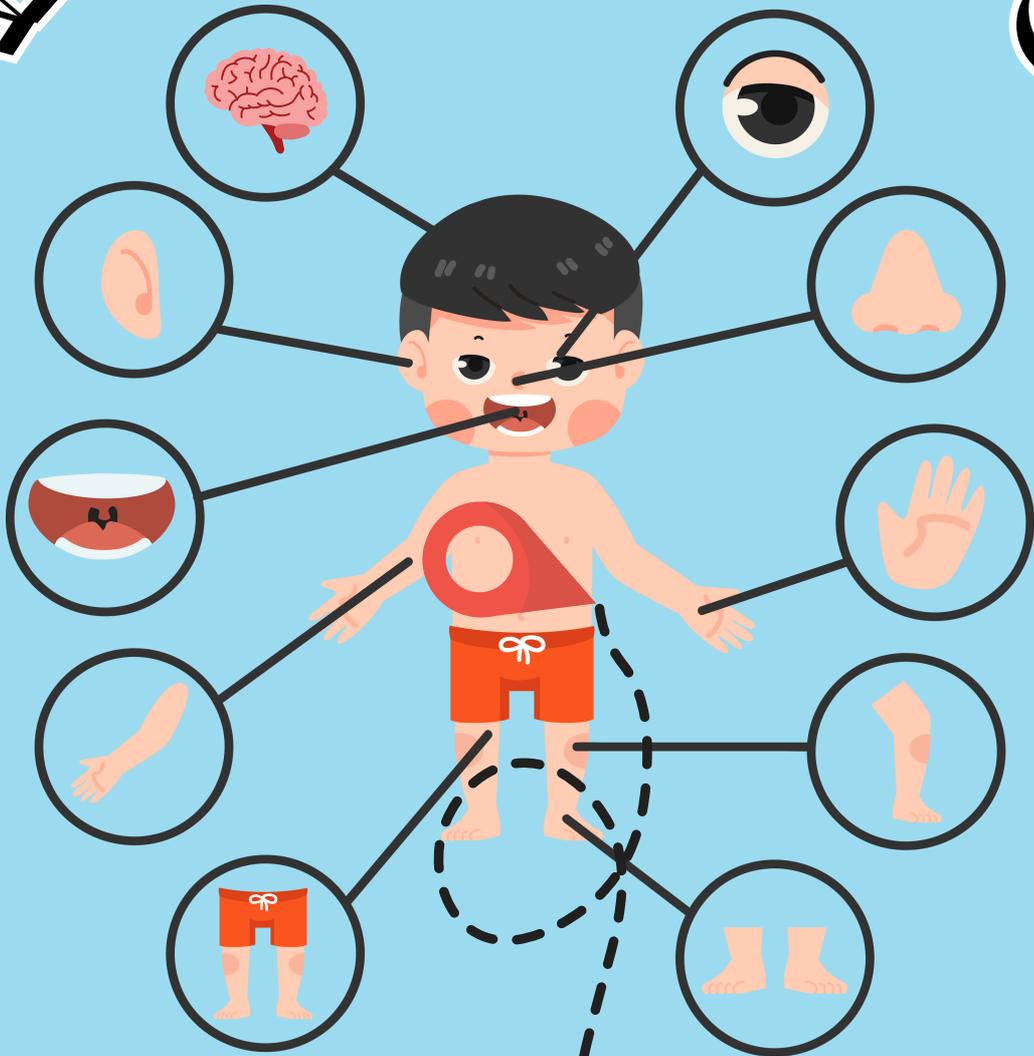
MOMENTO DE DESPEDIDA

- Vuelta a la calma con reflexión
- Recogida de material, aseo y traslado a clase.

CENTRO DEL

VIAJE AL

CUERPO





PRESENTACIÓN:

TÍTULO: "VIAJE AL CENTRO DEL CUERPO"

CONTEXTO: 2º CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

TEMPORALIZACIÓN: PRIMER TRIMESTRE

JUSTIFICACIÓN DIDÁCTICA:

A través de un enfoque lúdico y retos grupales diversos, se trabajarán diversos contenidos relacionados con la actividad física saludable y la salud mental, física y social. La siguiente propuesta está pensada para el 2º ciclo de Educación Primaria. Los contenidos desarrollados se relacionan con el autoconocimiento y aceptación, la alimentación, educación postural, higiene y cuidado personal, juego y habilidades sociales, entre otros.

Cada sesión se inicia con un breve relato de motivación basado en una parte del cuerpo y los diversos retos y propuestas están relacionados con la misma.

La conciencia corporal jugará un papel importante.

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

Situamos a los alumnos en un viaje al centro del cuerpo con un recorrido de 9 etapas/sesiones. En cada sesión viajarán a una parte diferente del cuerpo conociendo así sus funciones y la importancia de cuidarse y mantenerse saludables.

Al finalizar cada sesión, conseguirán la pieza correspondiente a la parte del cuerpo sobre la que se ha trabajado y de esta forma, al acabar la sesión 9, habrán conseguido un cuerpo humano con todos los órganos saludables.

La objetivo principal de esta Situación de Aprendizaje será fomentar el cuidado físico, mental y social a través de las diversas propuestas y retos realizados.

TAREA, RETO O PRODUCTO:

El producto final a elaborar es un cuerpo humano saludable, tras realizar un viaje al centro del cuerpo a lo largo de las sesiones que se van a plantear.

Los/las alumnos/as conseguirán una pieza del mismo, en forma de tarjeta, que necesitan para completar el reto final o producto. Cada día irán obteniendo dichas piezas y pegándolas en la hoja tipo álbum que se encuentra a continuación de la portada de esta propuesta. Al finalizar la última sesión, habrán conseguido las 9 tarjetas, pudiendo completar la hoja álbum con su propio Cuerpo Saludable.





CONCRECIÓN CURRICULAR:

SABERES BÁSICOS

A.- Vida activa y saludable	B.- Resolución de problemas en situaciones motrices	C.- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices	D.- Manifestaciones de la cultura motriz	E.- Interacción sostenible y eficiente en el entorno
<p>Salud física: efectos físicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Alimentación saludable hidratación. Dosificación del esfuerzo.</p> <p>Salud social: La actividad física como espacio de interacción social y convivencia. Límites para evitar la competitividad</p> <p>Salud mental: efectos psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo.</p>	<p>-Desarrollo de las capacidades perceptivo motrices</p> <p>-Desarrollo de las capacidades físicas básicas.</p> <p>-Desarrollo de las cualidades motrices (coordinación y equilibrio).</p> <p>-De las habilidades motrices básicas a las habilidades motrices genéricas.</p>	<p>-Expresión constructiva de emociones y uso de estrategias sencillas de regulación.</p> <p>- Disposición positiva hacia el esfuerzo.</p> <p>- Habilidades sociales: acogida, inclusión, ayuda, escucha activa y cooperación.</p> <p>-Actitudes y conductas inclusivas y de respeto.</p>	<p>-Juegos alternativos.</p> <p>-Usos comunicativos de la corporalidad: comunicación de sensaciones, sentimientos, emociones e ideas simples.</p> <p>-Creatividad expresiva y comunicativa.</p> <p>-Práctica de actividades rítmico-musicales con carácter expresivo.</p>	<p>- Espacios naturales y sus posibilidades: uso, disfrute y cuidado.</p> <p>- Materiales específicos y sus posibilidades de uso en espacios naturales y urbanos para el desarrollo de la actividad física.</p> <p>- Realización de actividades físicas en entornos urbanos.</p> <p>- Cuidado del entorno como servicio a la comunidad,.</p>

Competencia específica	Criterios de evaluación	Competencias Clave							
		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
		Descriptores							
1 <input checked="" type="checkbox"/>	1.1 <input checked="" type="checkbox"/> 1.2 <input checked="" type="checkbox"/> 1.3 <input checked="" type="checkbox"/> 1.4 <input type="checkbox"/>			2 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>	
2 <input type="checkbox"/>	2.1 <input type="checkbox"/> 2.2 <input type="checkbox"/> 2.3 <input type="checkbox"/>			1 <input type="checkbox"/>		4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/>			
3 <input checked="" type="checkbox"/>	3.1 <input checked="" type="checkbox"/> 3.2 <input checked="" type="checkbox"/> 3.3 <input checked="" type="checkbox"/> 3.4 <input type="checkbox"/>	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input checked="" type="checkbox"/>				1 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>	2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
4 <input checked="" type="checkbox"/>	4.1 <input checked="" type="checkbox"/> 4.2 <input type="checkbox"/> 4.3 <input type="checkbox"/>						3 <input checked="" type="checkbox"/>		1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 4 <input checked="" type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	5.1 <input type="checkbox"/> 5.2 <input type="checkbox"/>			5 <input type="checkbox"/>			2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	

METODOLOGÍA:

Estilos de enseñanza: asignación de tareas, descubrimiento guiado y resolución de problemas.

Metodologías activas: aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje cooperativos, aprendizaje basado en juegos.

INTERDISCIPLINARIEDAD:

Lengua castellana y Conocimiento del medio Natural y Social

ODS:

3. Salud y Bienestar, 4. Educación de calidad, 5. Igualdad de género, 17. Alianzas para lograr los objetivos.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Con el fin de atender a la diversidad, se tomarán medidas teniendo en cuenta el Diseño Universal de Aprendizaje: distintos medios de representación, de expresión y de motivación.

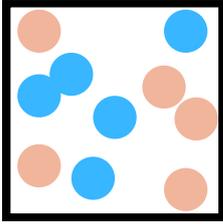


ACTIVIDADES:

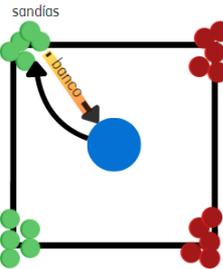
Secuenciación didáctica: (descripción de la progresión de las actividades de la situación de aprendizaje)

- Sesión 1:** Viaje al centro de mi cuerpo. Mis emociones, mi CEREBRO
- Sesión 2:** La máquina de latir CORAZÓN
- Sesión 3:** El plato de las familias del cole ESTÓMAGO
- Sesión 4:** Todos contra las caries BOCA
- Sesión 5:** Mi cuerpo en equilibrio COLUMNA
- Sesión 6:** Todos iguales, todos diferentes OJOS y OÍDOS
- Sesión 7:** Pura vida PULMONES
- Sesión 8:** DiverEF juegos modificados BRAZOS
- Sesión 9:** No pares de mover las PIERNAS

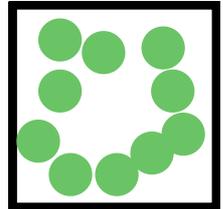
ACTIVIDAD CALIFICABLE N°1: Caries vs Flúor (sesión 4)

<p>Criterios de evaluación: n° 1.1. Instrumentos: escala de estimación. Procedimientos con %: 33</p> <p>Autoeval. / Coeval. / Heteroeval.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Materiales: Pañuelo identificativo y hoja de registro.</p>	<p>Agrupamientos: 2 grupos</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p>  <p>Ficha autoevaluación</p>
--	--	---	---	---

ACTIVIDAD CALIFICABLE N°2: Recolectando sandías (sesión: 5)

<p>Criterios de evaluación: n° 1.2. Instrumentos: escala de estimación. Procedimientos con %: 33</p> <p>Autoeval. / Coeval./ Heteroeval.</p> <p><input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>Materiales: Balones, bancos suecos, saquitos de psicomotricidad y hojas de registro.</p>	<p>Agrupamientos: 4 grupos de 6-7 personas</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p>  <p>Hoja de registro</p>
---	--	---	--	---

ACTIVIDAD CALIFICABLE N°3 : Autoevaluación situación de aprendizaje. Viaje al centro del cuerpo (sesión:9)

<p>Criterios de evaluación: n° 1.3./3.1./3.2./3.3./4.1. Instrumentos: escala de estimación. Procedimientos con %: 33 Autoeval./Coevaluac./Heteroeval.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales: ficha auto-evaluación, y una pintura. (Heteroevaluación para el profesor).</p>	<p>Agrupamientos: Dispersiones por el polideportivo.</p>	<p>Gráfico:</p> 	<p>Recursos:</p>  <p>Ficha autoevaluación</p>
---	--	---	--	---

DESCRIPCIÓN:

Comenzamos proyecto para trabajar la salud mental, física y social. Vamos a prepararnos para entrar dentro de nuestro cuerpo para realizar un "chequeo" como punto de partida antes de nuestra nueva aventura.

En esta primera sesión, se explicará la dinámica de la Situación de Aprendizaje y la misión que tienen encomendada.

Después, nos centraremos en el Cerebro y a través de la conciencia corporal, analizaremos cómo se encuentra nuestro cuerpo y algunas emociones que experimentamos durante las sesiones de Educación Física.

MATERIAL:

Esterillas, audio con meditación, imagen hemisferios cerebrales, tarjetas acciones que afectan cerebro, enlace ruleta o tarjetas digitales con situaciones que producen emociones y cartel de emociones (método Ruler)

MOMENTO DE ENCUENTRO

Este Proyecto está compuesto por 9 sesiones en las que se trabajarán diferentes aspectos sobre salud mental, física y social. Para ello, cada sesión estará dedicada a una parte del cuerpo y a través de los diferentes retos propuestos los alumnos podrán obtener una carta para formar su cuerpo Saludable. La misión consiste en conseguir todas las cartas viajando por las distintas partes del cuerpo.

Para empezar, tenemos un órgano que es nuestro Director de orquesta y debemos cuidar si queremos llegar a buen puerto. Es necesario conocer mejor su funcionamiento y experimentar diversas emociones para aprender a chequear el cuerpo, reconocerlas y poder manejarlas. Cada uno

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

"VIAJE AL CENTRO DEL CUERPO":

Cada alumno/a dispondrá de una esterilla para descalzarse y tumbarse en una posición cómoda. Las esterillas estarán organizadas en círculo.

La actividad consiste en una meditación guiada con la ayuda de un audio grabado (Audio viaje al centro del cuerpo) para realizar un recorrido por todo el cuerpo e ir analizando cómo se encuentran.



QR
AUDIO



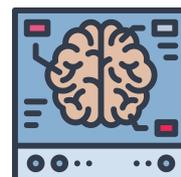
QR
TEXTO

"CUIDANDO EL CEREBRO": Para mantener el cerebro ágil y saludable se pueden realizar diversas actividades. Tenemos dos hemisferios, derecho e izquierdo. Según el tipo de actividad que realizamos, se encuentra más implicado uno de los dos hemisferios, aunque trabajan juntos.

H.derecho: actividades creativas (música, arte e imaginación), emociones e intuición.

H.izquierdo: matemáticas, lógica, razonamiento, hablar, escribir y leer.

Por equipos, cada uno tendrá varias tarjetas con acciones saludables y no saludables. La actividad consiste en representar por turnos de equipo una acción. Los demás equipos deberán adivinar de qué se trata y a su vez, identificar si es o no saludable y si se relaciona con el hemisferio derecho o el izquierdo. En un póster con la silueta de los hemisferios cerebrales podrán situar las tarjetas correspondientes.



QR
CEREBRO



QR
ACCIONES

"ACCIONES QUE GENERAN EMOCIONES":

Para esta actividad se mantienen los grupos anteriores. Se utilizarán tabletas con una ruleta digital con situaciones que suelen producirse durante nuestras clases o en el día a día (te eligen el último para un juego, gana el equipo contrario y lo celebran con comentarios despectivos, te caes y alguien se ríe, no sé hacer una actividad y alguien me ayuda, me toca en el mismo equipo que mi mejor amigo/a...). Tendrán las mismas situaciones.

Se trata de una actividad de expresión corporal con diálogo. Cada equipo se organizará para representar las situaciones por parejas o tríos y entre todos los integrantes, elegirán una o dos emociones que pueden provocar esas acciones. Para finalizar la actividad, se pondrán en común las emociones que cada equipo ha relacionado con cada situación y se reflexionará. ¿Cómo te sentirías si...? ¿Cómo deberían haber actuado?

ACCIONES
QUE GENERAN
EMOCIONES
(wordwall)



MOMENTO DE DESPEDIDA

"EMOCIÓMETRO":

Como actividad final, toca realizar una breve reflexión. Durante la primera actividad, los alumnos/as han podido detectar las emociones que sentían al llegar a clase. A lo largo de la sesión han podido experimentar diversas situaciones que han podido influir o no en esas emociones iniciales.

Es hora de pararse a pensar, poner nombre a esas emociones y situar su nombre en la tabla. Para ello, basándonos en el método RULER, se dispone de una cartel (QR) con una tabla y las emociones básicas. Cada alumno/a, tendrá una pinza con su nombre que deberá situar en la zona de la tabla que corresponda con su emoción.

Quienes quieran podrán compartir sus conclusiones con los demás compañeros/as. Si la emoción es positiva, podrían aconsejar cómo experimentarla y si fuese negativa, se podrían buscar posibles soluciones o consejos para mejorar.

NOTA: en las posteriores sesiones, se realizará esta actividad como rutina de clase al comienzo y al final de la sesión.



EMOCIÓMETRO

DESCRIPCIÓN:

Esta segunda sesión da continuidad a la Situación de Aprendizaje centrándose en una nueva parte del cuerpo: el corazón. La finalidad de la sesión es que nuestros alumnos se conciencien de la grandísima importancia de este músculo para la vida, lo importante que es mantenerlo sano y aprovechar para conocer el ritmo cardíaco y controlar las pulsaciones.

MATERIAL:

Plantilla ritmo cardíaco, lapicero, goma, pandero o triángulo, altavoz y cronómetro.

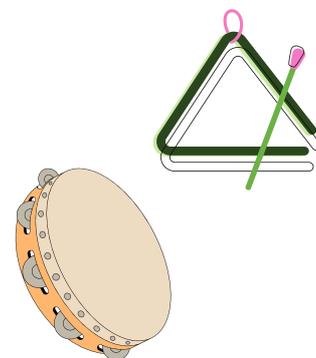
MOMENTO DE ENCUENTRO

Los alumnos sentados en círculo atienden a la explicación del profesor. Se les explica cómo tomar las pulsaciones tanto en la carótida como en la muñeca. Contar los golpes del pulso por 10 segundos, y se multiplica esa cantidad por 6.

Una vez explicado esto, el profesor es quien controla el tiempo y los alumnos se miden las pulsaciones. Estos van a disponer de una plantilla en la que van a anotar sus pulsaciones en ese momento y a lo largo de la sesión para ver cómo cambia el ritmo cardíaco.

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ**"EL PULSO":**

Con el fin de enlazar el pulso musical con el pulso del corazón, los alumnos tendrán que desplazarse por el espacio al pulso que indiquemos (tambor, triángulo...). De esta forma, de manera individual, cada alumno se desplaza libremente en la dirección que quiera, como considere y sin chocar, pero siempre al ritmo que se indica. Cuando paremos de realizar ritmo, en silencio miden sus pulsaciones con ayuda de la plantilla. Se cambia de ritmo y se realiza nuevamente.

**"PULSÓMETRO":**

Proponemos a los alumnos realizar diferentes actividades de diferentes intensidades como:

- 5 burpees
- 10 sentadillas
- Esprint 50 metros
- Equilibrio sobre un apoyo
- 10 saltos a la comba
- Trotar 2 minutos

Al final de cada actividad, con nuestra ayuda y la de la plantilla se miden las pulsaciones para que vean las diferencias entre cada una. Damos un tiempo suficiente pero no excesivo entre actividades para volver a la calma.



QR FICHA
MIDO MIS PULSACIONES



MOMENTO DE DESPEDIDA

"CHILL OUT":

Como última propuesta y con el objetivo de ver cómo bajan las pulsaciones, se propone a los alumnos tumbarse en círculo en el suelo boca arriba, con los ojos cerrados y centrarse en la respiración (inspiración y espiración) mientras escuchan música relajante.

Cuando hayan pasado unos minutos, volvemos a calcular las pulsaciones. Esta vez en reposo.

DESCRIPCIÓN:

Durante las dos sesiones anteriores nos hemos propuesto completar nuestro cuerpo saludable. Después de viajar al cerebro, y al corazón, ahora nos toca llegar al estómago. ¿Y cómo seremos saludables esta vez? ¿Se te ocurre alguna idea? Muy bien, vamos hablar de una alimentación saludable, porque a veces, lo que nos gustaría comer no es la opción más saludable, por eso tenemos que reconocer cuales son los alimentos que nos aportan los nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes.

MATERIAL:

- Tres cartulinas, una rosa, una verde y una roja. Lápices y posits de colores.
- [Vídeo: "La Galaxia Saludable". Capítulo 3: El Plato Saludable, \(Fundación Gasol\).](#)
- [Plantilla del plato saludable por equipos](#)
- [Receta del plato saludable de...](#)

MOMENTO DE ENCUENTRO

Todos sentados en círculo, nos saludamos, y comentamos objetivos de sesión y las tareas a realizar. Durante las dos sesiones anteriores nos hemos propuesto completar nuestro cuerpo saludable. Después de viajar al cerebro, y al corazón, ahora nos toca llegar al estómago. ¿Y cómo seremos saludables esta vez? ¿Se os ocurre alguna idea?. Muy bien, vamos a hablar de alimentación saludable. Les preguntamos ¿cuál es tu comida favorita? y comenzamos el primer juego.

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

"MI COMIDA FAVORITA":

Todos en el fondo de la pista, los lápices y posits repartidos por el centro de la misma, tendrán que desplazarse, coger un posits y un lápiz, con respeto, pedirlo y esperar si lo tengo que compartir y escribir su comida favorita. Tendrán que pegarla en la cartulina rosa colocada en el otro fondo de la pista. Después repetirán la misma acción con una comida saludable, pegar el posít en la cartulina verde, después lo mismo pero con una comida que consideren que no es saludable y pegarla en la cartulina roja.

Cuando todos hayan terminado, nos sentaremos alrededor de las tres cartulinas. Comentamos lo que vemos en cada una de ellas y preguntamos: ¿lo que os gusta comer coincide con una alimentación saludable? ¿por qué nos gusta tanto comer ese tipo de alimentos? Vamos clasificando las comidas favoritas en saludables (cambiando los posits a la cartulina verde) y no saludables (cambiando a la roja).

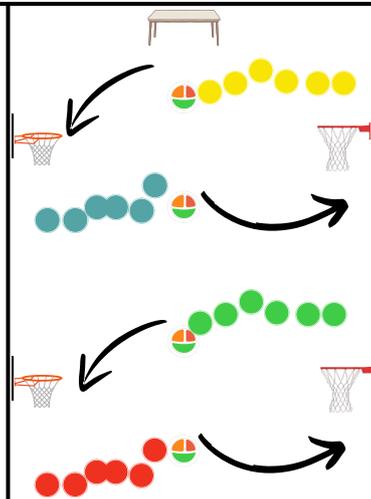
Reflexión: a veces, lo que nos gustaría comer no es la opción más saludable, por eso tenemos que reconocer cuales son los alimentos que nos aportan los nutrientes necesarios para crecer sanos y fuertes. ¿Cómo podemos mejorar nuestra alimentación para que sea más saludable? ¿Conocéis el método del plato?. Y visualizamos el vídeo sobre el plato saludable de la Fundación Gasol, (["La Galaxia Saludable". Capítulo 3: El Plato Saludable](#)).



"ENCESTO AL PLATO"

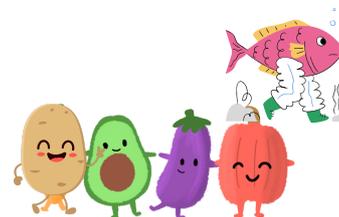
Para esta actividad se mantienen los grupos de la sesión 1. Se utilizarán dos balones de gomaespuma pequeños y una plantilla del plato saludable, (en DIN A3 y plastificada), por equipo, y las cartas de los alimentos (para formar el plato).

Cada equipo repartido en el centro de la pista, enfrente de su canasta asignada, mediante relevos, tendrán que encestar el balón y si lo consiguen irán a la mesa del profesor para coger una carta de alimentos, puede ser: proteína, verduras, hidratos o comodines buenos o comodines malos. Tendrán que completar el plato saludable con las cartas de todos los miembros del equipo. Cuando un grupo lo consigue paramos y comprobamos, el resto de grupos también podrá completar el plato intercambiándose cartas. Se juegan varias partidas, y se anota la marca de clase, sumando todos los platos conseguidos por todos los equipos.



"LA CADENETA DEL PLATO"

Se reparten las cartas de verduras, proteínas e hidratos en la proporción de alumnos que haya, (ej para 23: 10 verduras, 5 hidratos, 5 proteínas y 3 comodines). Se la queda una verdura y tiene que pillar a otra verdura, una proteína y un hidrato, cuando están completos se dividen en dos, cada verdura por separado, hasta conseguir pillar a toda la clase.



MOMENTO DE DESPEDIDA

"EI PLATO SALUDABLE DE LAS FAMILIAS"

Se repartirá una ficha de Canva con un ejemplo, para realizar el plato saludable en casa con sus familias. Para ello, podrán completarlo en Canva dándoles acceso como editores con el enlace. También, podrán realizarlo de forma escrita y pegar una foto del plato elaborado. Tendrán el fin de semana, para realizarlo, (por lo que la sesión 3 será en viernes), en caso de no traerlo se dará una sesión más de plazo, y con todos se elaborará un mural de los platos saludables de las familias.

Como ejemplo se les dará el plato saludable de la profe Nere, (ejemplo que hace la profesora con su plato saludable, que aparece en la plantilla de Canva).

Se les felicita por el trabajo de hoy, realizan el aseo y nos despedimos hasta la siguiente sesión. Buen finde.

DESCRIPCIÓN:

La cuarta sesión tiene como objeto final concienciar de la importancia de la higiene bucal. Se desarrollan diferentes propuestas prácticas y motrices para inculcar transversalmente las consecuencias de una mala higiene dental y los beneficios de una correcta higiene y salud dental. Porque, aunque pueda no parecer una de las partes más importantes de nuestro cuerpo a cuidar si lo comparamos con corazón o cerebro, una vez se nos caen los dientes de leche, solo tenemos otro juego de dientes que nos acompañará toda la vida.

MATERIAL:

Petos, balones y juego de memoria.

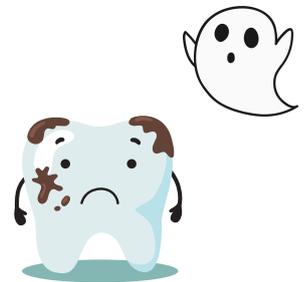
MOMENTO DE ENCUENTRO

Recordando la sesión anterior donde viajamos al estómago y vimos la diferencia entre alimentos saludables y no saludables para nuestro cuerpo, lo volvemos a poner en común, para relacionar esto con la importancia de la higiene dental. Hacemos una pequeña lluvia de ideas de conceptos que recuerdan y conocen en cuanto a hábitos alimenticios y hábitos higiénicos.

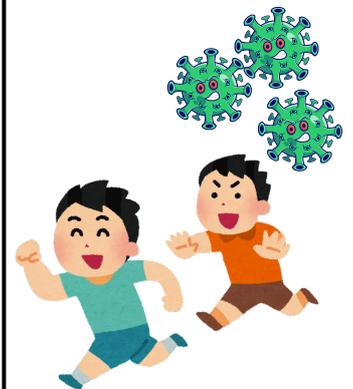
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ**"EL HOMBRE DEL SARRO":**

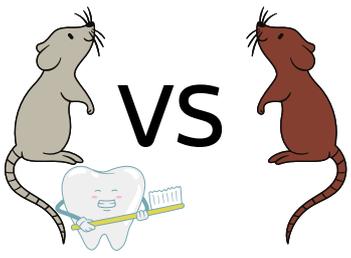
Juego de persecución con bases en "la cadeneta" y "el stop". El sarro se va acumulando y formando una barrera en los dientes, por lo que el que empieza pillando es el sarro y va ampliando su barrera a medida que va infectando a los dientes. Para poder salvarse del sarro, los demás jugadores pueden pararse y decir en voz alta "PASTA" y otro compañero les salva diciendo "DENTAL" para poder continuar la carrera.

¿Ganará el sarro? ¿Lo combatiremos con una buena higiene dental?

**"CARIES VS FLÚOR":**

Este es un juego de persecución en el que se organiza a la clase en dos grupos; por un lado las caries y por otro los dientes (este grupo es más numeroso que el de las caries). Durante el juego, las caries tienen que ir a pillar a los dientes, si las caries pillan a un diente, este se queda inmóvil en el sitio y no se puede mover. Si viene otro diente y le rodea el cuerpo con las manos como si lo estuviese enjuagando con flúor, se podrá volver a mover ya que está libre de caries. Si las caries infectan a todos los dientes, el juego habrá acabado, al igual que acabaría nuestra higiene dental. El objetivo es que los dientes trabajen en equipo salvándose a través del flúor y una correcta higiene dental.



<p>Podemos proponer el mismo juego con la variante de Caries vs Dientes vs Flúor. En esta variante, organizamos a los alumnos en tres grupos, donde las caries van a pillar a los dientes, quienes no pueden hacer nada si son pillados hasta que llegue el flúor a salvarles. Las caries pueden pillar a los dientes y flúor. El flúor salva a los dientes y también puede pillar a las caries, eliminándolas del juego.</p>	
<p>"RATONCITO PÉREZ": Juego de similares características a "Atrapa la bandera". Se organiza la clase en dos grupos y ambos poseen dientes (balones/conos...) en una zona limitada. La peculiaridad del juego es que simulan ser ratoncitos Pérez y les gusta robar los dientes del rival. Cada grupo tiene que intentar robar todos los dientes al equipo contrario y viceversa. El juego finaliza cuando un grupo consigue todos los dientes o al indicar el final de juego con el silbato, el que más dientes tenga.</p>	
<p>MOMENTO DE DESPEDIDA</p>	
<p>"COCODRILO SACAMUELAS": A modo de vuelta a la calma, los alumnos en pequeños grupos trabajan un juego de memoria donde tienen que levantar cartas y recordar donde están los cocodrilos sacamuelas para levantar dos iguales a la vez en su turno. Las demás cartas contienen imágenes dentales tanto saludables como de posibles enfermedades derivadas de una mala higiene dental.</p>	 <p style="text-align: center;">QR MÉMORI</p>

DESCRIPCIÓN:

La quinta sesión está dedicada a la columna vertebral. El objetivo final será reconocer la importancia del cuidado de la espalda con una buena postura corporal, aplicando conocimientos de anatomía. También se tratarán las posibles lesiones que puede ocasionar una mala postura. Practicaremos algunos movimientos que ayudan a fortalecer y mejorar la elasticidad de nuestra columna.

MATERIAL:

cartel columna vertebral y patologías, póster de columna vertebral para tarjetas de ladrillos, póster secuencia del saludo al Sol y la Luna, tizas, picas, esterillas, pelotas de tenis, mochilas, ladrillos, balones, saquitos de psicomotricidad, fichas de registro, bolígrafos y bancos suecos.

MOMENTO DE ENCUENTRO

¿Sabes qué es el hábito postural? ¿Cuál dirías que es la postura correcta de la columna y la pelvis?

¿Crees que el estado de ánimo influye en la postura corporal?

"LAS CURVAS DE LA COLUMNA": primero, se muestra el esqueleto "Charlie" (esqueleto tamaño real) de perfil, se sitúa una pica coincidiendo con la columna vertebral para comprobar que ésta no forma una línea recta. Después, con la ayuda de un/a voluntario/a que se tumba sobre una colchoneta, utilizando un coche de juguete, realizamos el recorrido de la columna desde la cabeza, hasta el coxis y vuelta, para mostrar de nuevo las curvas que tiene la columna. El resto de compañeros/as se sitúan alrededor en semicírculo para tener visibilidad.

Después, les mostraremos algunos ejemplos de lesiones ocasionadas por una mala postura.

"DIBUJANDO LA ESPALDA": se necesita una pared, una tiza y una pica. Por parejas o tríos, se van a comprobar las curvas que tiene la espalda en posición de pie y de perfil a una pared.



MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

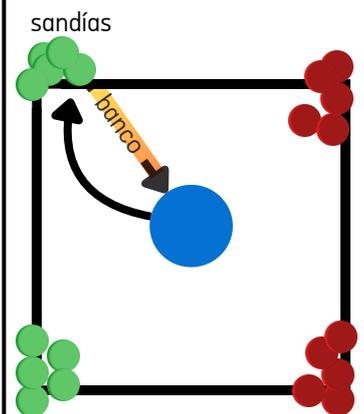
"RECOLECTANDO SANDÍAS": para trabajar la postura a la hora de coger y transportar objetos, se plantea el siguiente juego. Se necesitan 4 grupos, balones, saquitos de psicomotricidad y hojas de registro. Se convertirán en recolectores de sandías y técnicos de prevención de riesgos laborales.

Para empezar, se plantea la pregunta: ¿Cómo debemos recoger y transportar las sandías (balones)? ¿Cuál será la postura más adecuada?

Los jugadores de cada equipo, se situarán en el centro del campo. Por parejas, uno será el/la técnico/a, tendrá una hoja de registro y su función será comprobar que la postura de su compañero/a es correcta durante la recolección. Y después, cambiarán los papeles.

El juego consiste en desplazarse uno a uno con un saquito sobre la cabeza desde el centro del campo, hasta la esquina que le corresponde a su equipo, donde se agachará para recolectar una sandía, evitando que se caiga el saquito. Para volver, se deberá rodar la sandía por encima de un banco sueco y llevarla al centro del campo (el saquito se lleva en la mano).

Una vez recolectadas todas, se realizará una asamblea para poner en común los datos recolectados.



HOJA DE REGISTRO

"RELEVOS MOCHILEROS"

Se mantienen los 4 grupos del juego anterior. Cada grupo tendrá una mochila y varios ladrillos. Se situarán la mitad en un lado del campo y la otra mitad en el lado opuesto. El juego consiste en desplazarse uno a uno con la mochila bien colocada hasta el lado opuesto del campo, donde se quitará la mochila, cargará un ladrillo y ayudará a ponérsela al siguiente compañero, que se encargará de volver al punto de partida para dejar el ladrillo. Esta acción se repite hasta que transporten todos los ladrillos.

Cada ladrillo lleva una pieza de un puzle para formar la imagen de la columna vertebral (QR póster). Se distribuirán las piezas en zonas de la espalda: cervical, dorsal, lumbar y sacra. De tal forma que para completar el reto tendrán que unir sus piezas, colocando los ladrillos en posición horizontal con las piezas de los demás grupos para tener la columna completa.



"SALUDAMOS A LA LUNA":

Se trata de una serie de posturas realizadas en la práctica de yoga que comienza de pie y a través de movimiento suave y respiración, se van realizando las distintas posturas pasando por el suelo y volviendo a la primera posición. Se necesita una esterilla por alumno. Se puede utilizar música de meditación o la voz para guiar cada movimiento.

Primero se explica que cada cuerpo es diferente y es importante adaptar las posturas a la capacidad/elasticidad del propio cuerpo. Se realiza la serie muy despacio parando en cada postura y ofreciendo posibilidades según capacidad de movimiento.

A través de la práctica de esta combinación de movimientos, el cuerpo se tonifica, se fortalece y se mantiene la elasticidad. Este trabajo desde la conciencia corporal puede favorecer la adquisición de una correcta postura y aspectos importantes para mantener una espalda sana.



MOMENTO DE DESPEDIDA

"AMASA Y RELAX"

Por parejas, uno se tumba y el otro, con una pelota tenis en la mano, comienza a masajear realizando movimientos circulares a ambos lados de la columna comenzando en la zona lumbar y finalizando en el cuello. Es importante hacer hincapié en que sea a los lados de la columna y no en la zona central. Después de unos minutos, pasar las yemas de los dedos dibujando líneas de hombros a zona lumbar y se cambia de rol.

NOMBRE: PURA VIDA	N° SESIÓN: 6
--------------------------	---------------------

DESCRIPCIÓN:
 La sexta sesión se dedica a los pulmones. Sesión diseñada para ser realizada al exterior y aire libre. Si es posible relazarla en jardines del centro escolar o un parque cercano, mejor. El fin de la sesión es concienciar sobre el cuidado de los pulmones, por ello se enlaza con el aire limpio y entorno natural. ¿Hay algo mejor que realizar actividad física al aire libre y respirar aire limpio?

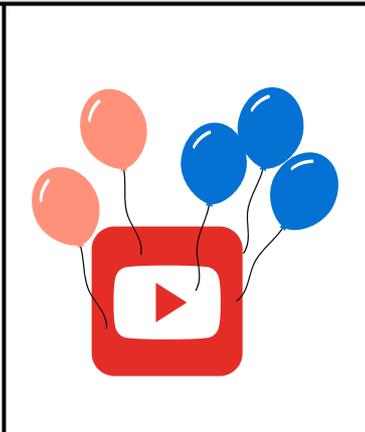
MATERIAL: Globos, cordino y tableta electrónica.
 Vídeo “Globos por doquier”: https://www.youtube.com/watch?v=JalSgsXU_a4&ab_channel=TikTakDraw
 Vídeo “Buda”: https://www.youtube.com/watch?v=vVTTg9fwFbY&t=234s&ab_channel=AuladeElena

MOMENTO DE ENCUENTRO

Los primeros minutos de la sesión, al igual que los finales, se dedican al propio desplazamiento con los alumnos desde el centro educativo al lugar donde se vayan a realizar las diferentes actividades. A lo largo del desplazamiento se anima al alumnado a valorar y apreciar el entorno, así como a respetarlo y cuidarlo.

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

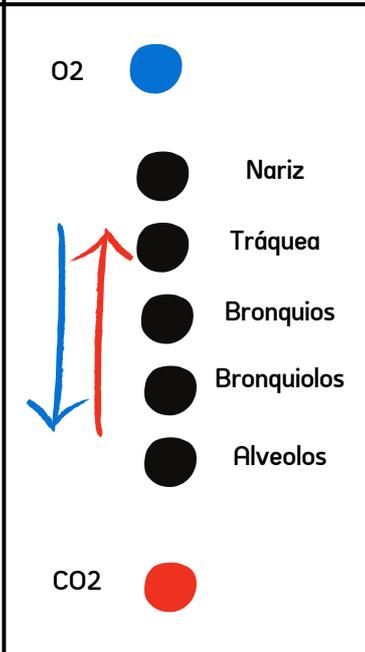
“GLOBOS POR DOQUIER”:
 La primera propuesta consiste en que los alumnos, en grupos, inflen globos, cuantos más mejor. Se atribuirá la figura de ganador a aquel grupo que más globos haya inflado. El objetivo es ver en el globo, que este se infla y desinfla como un pulmón. Los globos (azules y rojos) serán necesarios para las siguientes propuestas.
 Una vez los globos están inflados, les mostramos el vídeo sobre el funcionamiento del sistema respiratorio de “TikTak Draw”:



“INTERCAMBIO DE GASES”:
 La propuesta simula una carrera de relevos o cadena de montaje representando el funcionamiento de los pulmones. Cada grupo tendrá globos azules (oxígeno) al inicio de la cadena y rojos (CO2) al final. Cada miembro del grupo recibirá la función del sistema respiratorio le toque como;
 Nariz - Tráquea - Bronquios - Bronquiolos - Alveolos

De esta forma, los globos azules tendrán que ir pasando en orden hasta el alveolo, donde se hace un intercambio de gases y de globos para que estos vuelvan (se deja el globo azul y se va un globo rojo).

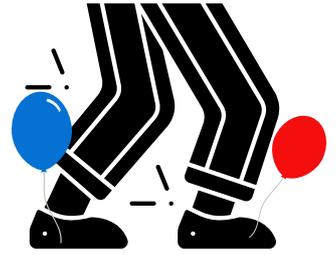
Se les darán situaciones que deben simular, por ejemplo: una situación extrema y tendrán que hacer el proceso de forma muy rápida o bien situaciones como en el sofá de casa donde tendrán que hacer el proceso de forma más tranquila.



"CUIDA TUS PULMONES":

En esta actividad, organizamos a los alumnos en dos grupos. Los miembros del primer grupo tendrán cada uno dos globos que representen sus dos pulmones para cuidarlos a lo largo del juego (los llevan atados a los tobillos). El otro grupo representará la contaminación, productos químicos, polvo...todo aquello nocivo para los pulmones y tendrán que ir a explotar los pulmones de los compañeros.

Esta propuesta se puede llevar a cabo por parejas, siendo un miembro de la pareja quien lleva los globos a los tobillos y el otro compañero quien ha de ir a explotarlos. Cuando lo realizamos por parejas, estos se agarran mutuamente de los hombros.



MOMENTO DE DESPEDIDA

"BUDA":

Los alumnos en círculo se sienta con las piernas cruzadas y en silencio en el jardín al aire libre. Trabajamos la respiración como Buda lo hacía en el Tíbet y les proponemos diferentes actividades respiratorias como: observar la respiración, la ola del mar, el árbol que crece, la cobra...

Ejemplos de respiración en vídeo de "Aula de Elena".

DESCRIPCIÓN:

los brazos son los protagonistas de esta sesión 7. Vamos a comprobar lo importantes que son y los pondremos a prueba participando en diversos juegos de equipo. Además, a través de la práctica de juegos de equipo se incidirá en la necesidad de colaborar y el concepto "juntos somos más fuertes".

MATERIAL:

balones, conos, ladrillos, petos y tiza para dibujar círculos concéntricos

MOMENTO DE ENCUENTRO

¿Qué sienten mis brazos cuando los mantengo en forma de T? ¿empujo una pared?¿Qué movimiento podemos realizar con ellos?

Imagina que te has convertido en dibujo animado. Espera, ¡no puede ser! te faltan los antebrazos.

¿Serías capaz de coger alguno de los objetos esparcidos por el suelo utilizando los codos? ¿Y de ponerte/quitarte un peto utilizando un solo brazo? ¿Y si ayudas a un/a compañero/a a ponerse el peto utilizando un solo brazo?

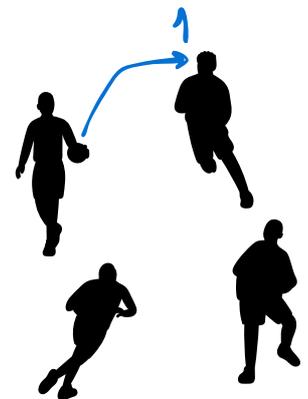
Durante la sesión se incidirá en la importancia de trabajar colaborando con el equipo para lograr el objetivo de cada juego.

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

"PASE ÁGIL":

Se necesitan 4 grupos de 5-6 jugadores. Se divide el espacio en cuatro campos y cada grupo se sitúa en uno de los campos con un balón. Cada grupo deberá lograr realizar 10 pases antes que los demás grupos contando en voz alta. Se anota 1 punto el primer equipo que logre realizar los 10 pases seguidos sin perder el control del balón y sin que este bote. Si el balón cae al suelo, tendrán que empezar a contar de cero. Los jugadores deberán estar en movimiento, excepto cuando tengan la posesión del balón.

Variante: mayor número de pases en 2-3 minutos; 3 pasos máximo en posesión del balón.



"DERRIBA LA TORRE":

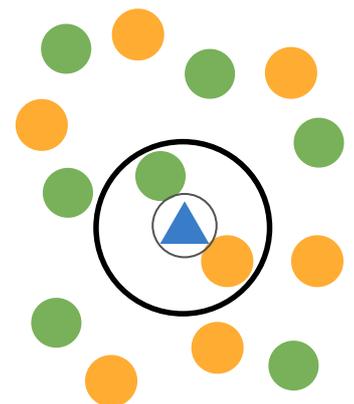
Se necesitan 2 equipos. Los jugadores dispersos por el campo, excepto uno de cada equipo que protegerán la torre (porteros). En el centro del campo se dibujan 2 círculos concéntricos (4m y 10m de diámetro respectivamente) se sitúa la torre (cono con un balón encima) en el centro y los porteros entre los dos círculos.

El objetivo del juego será derribar la torre pasando un balón con las manos, consiguiendo 1 punto cada vez que la derriben.

Los porteros pueden parar el balón con cualquier parte del cuerpo y no pueden entrar en el círculo pequeño.

Los atacantes no pueden entrar en los círculos, pueden dar como máximo 3 pasos con el balón en las manos, deben respetar los límites del campo y serán sancionados con golpe franco si empujan, agarran o quitan el balón de las manos.

NOTA: se puede dividir el espacio en 2 campos y organizar 2 partidas al mismo tiempo o para aprender unos de otros y analizar el juego, primero juegan 2 equipos y después los otros dos.



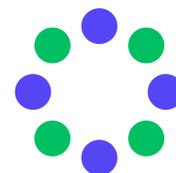
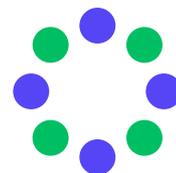
"BOTE RÍTMICO":

Se mantienen los 2 equipos. Cada alumno/a tendrá un balón. El objetivo será botar el balón siguiendo el ritmo de una canción y cada 3 botes desplazarse para coger el balón del compañero de la derecha. Como preparación, se puede aprender sin cambiar de sitio y practicar al principio.

Canción: "yo soy, pelota de ping-pong"

"Yo - o - soy - CAMBIO, (bote 1 - bote 2 - bote 3 -CAMBIO)
pelota de ping-pong - CAMBIO, (bote 1 - bote 2 - bote 3 - CAMBIO)
y bote bote bote - CAMBIO, (bote 1 - bote 2 - bote 3 - CAMBIO)
por todo el salón - CAMBIO" (bote 1 - bote 2 - bote 3 - CAMBIO)

Variantes: cambio de sentido, pasar la pelota con un bote en lugar de desplazarse.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Reflexión sobre las reglas de los juegos, planteamos interrogantes:

¿Qué podemos hacer para que todos participen? ¿Cómo debería actuar si un/a compañero/a falla un pase y perdemos el balón? ¿Habéis seguido alguna estrategia para conseguir el objetivo?

¿Qué ha sucedido cuando...? (plantear alguna de las situaciones que se hayan dado durante el desarrollo de los juegos) ¿Qué soluciones habéis buscado?

Ventajas/desventajas participantes que practican deportes de equipo

DESCRIPCIÓN:

En esta sesión realizaremos juegos de inclusión para sensibilizar a nuestro alumnado sobre la discapacidad visual y la discapacidad auditiva, a través del cuento "Atrapamiradas". Las escenas del cuento nos guiarán para realizar actividades por parejas, finalizando con una actividad cooperativa de toda la clase, donde realizaremos además la lectura compartida del cuento. Reflexionaremos sobre la experiencia vivida en los juegos planteados, hacia una mejor comprensión y empatía de las personas sordas y de las personas con discapacidad visual. Además de realizar una crítica al mal uso de las pantallas en la sociedad actual, reivindicando la necesidad de estar más "conectados" con la personas.

MATERIAL:

Cuento "Atrapamiradas" (Núñez & Ofer, 2020) , antifaces y tarjetas del cuento.

MOMENTO DE ENCUENTRO

Lectura del cuento "Atrapamiradas".

Preguntas, sobre la protagonista, ¿qué le pasa a Vera? ¿por qué no encuentra miradas?¿qué les pasaba a los adultos?. Ahora imaginarnos que no podemos oír, y se les reparte una tarjeta a cada alumno con una de las 12 escenas del cuento.

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

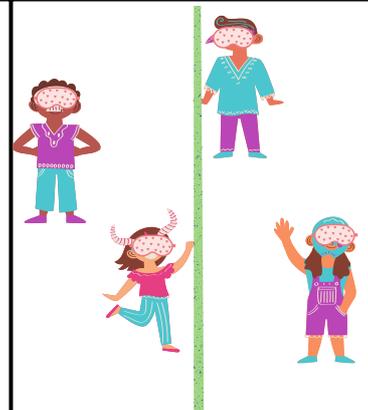
"ENCUENTRA A TU MEDIO CUENTO":

Los alumnos tendrán que buscar al compañero que tenga la misma escena del cuento, no podrán hablar, sólo podrán representar con mímica los dibujos que aparezcan en la escena o algo representativo de la misma. Se irán colocando por parejas a medida de que se vayan encontrando.



"MI MEDIA NARANJA":

Se reparte un antifaz a cada alumno, y cada miembro de la pareja se coloca en un extremo de la pista (que estará despejada, para que no se puedan tropezar con nada). Con el antifaz puesto, tendrá que ir caminando (despacio), hasta encontrar a su media naranja. Podrán utilizar la voz para guiarse, pero no se podrá llamar por el nombre de cada uno. El antifaz solo se lo podrán quitar cuando encuentren a su media naranja. El profesor estará atento para guiar a los que puedan tener dificultades.



"ORDENAMOS EL CUENTO":

Entre todos tendrán que ordenarse para completar el cuento, en esta ocasión no podrán hablar pero podrán ver las láminas para facilitar el proceso.

Lectura compartida del cuento. Cada miembro de la pareja se repartirá la escena e irán leyendo por el orden del anterior juego cada escena (de las doce), hasta completar el cuento. Todos sentados, solo se levantará la pareja que les toque leer.



MOMENTO DE DESPEDIDA

Reflexión sobre los juegos de la sesión, planteamos interrogantes:

¿Cómo os habeis sentido cuándo no podíais ver? ¿Os ha parecido fácil o difícil reconocer a vuestro compañero por la voz?

¿Qué ha sucedido cuando sólo podíais utilizar vuestro cuerpo como medio de expresión para comunicaros? ¿Qué soluciones habéis buscado?

¿Entendemos ahora mejor a las personas con dificultades para ver u oír?

¿Os ha gustado experimentar este tipo de situaciones, en las que no podíais ver o no podíais hablar?

DESCRIPCIÓN:

Finalizamos la SAP con la piernas, nuestro cuerpo saludable está completo y se despide saltando. ¿Sereís capaces de realizar una secuencia por equipos, con saltos originales, para despedir de forma divertida a vuestro cuerpo saludable y que se vaya contento?.

MATERIAL:

Aros de colores: 35 medianos-pequeños y 6 grandes; radiocaset.

MOMENTO DE ENCUENTRO

Finalizamos el "Viaje al centro de nuestro cuerpo saludable", hoy estará completo con las piernas, y que mejor forma de despedirse que saltando. ¿Sereís capaces de realizar una secuencia por equipos, con saltos originales, para despedir de forma divertida a vuestro cuerpo saludable y que se vaya contento?. Priemero, comenaremos con música para animar la fiesta. ¿A ver cuántas formas se os ocurren de saltar en vuestros recorridos por el mar de aros?. Y explicamos el primer juego.

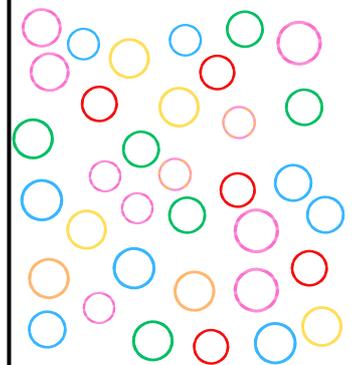
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

"MAR DE AROS":

Los alumnos, al ritmo de la música, tendrán que ir saltando libremente, de manera individual, de aro en aro. Iremos dando feedback positivo a las propuestas diferentes de los alumnos. Cuando se pare la música tendrán que ir corriendo a uno de los 6 aros grandes que se encuentran colocados en el fondo de la pista, pero no podrán estar más de 4 en cada aro, y no más de 2 chicas o más de 2 chicos en cada uno.

Las siguientes repetimos pero con las siguientes consignas:

- tienen que traer un aro del mar cada uno, (lo vuelven a dejar en el mar de aros)
- tienen que traer un aro sin arrastrarlo por el suelo, (lo vuelven a dejar en el mar de aros)
- tienen que traer un aro sin arrastrarlo por el suelo y sin cogerlo con las manos, (lo vuelven a dejar en el mar de aros) y finalmente nos quedamos con los 6 grupos que se hayan formado de 4 personas (o 3), para el siguiente juego.



"ME ENSEÑAS TU RÍTMO":

En grupo, cada miembro inventará una secuencia de 4 saltos diferentes, uno en cada aro. Se lo tendrá que enseñar al resto de integrantes del grupo, y lo realizarán todos. De tal forma que al final todos hayan aprendido una secuencia de 16 saltos, sumando la de todos. La realizarán todos los miembros, sin la necesidad de hacerlo en los aros, pero tendrá que verse claramente cada uno de ellos al realizarlo todos a la vez en el orden que acuerden.



"LOS SALTOS DE TODOS":

Cada grupo realizará su secuencia de 16 saltos y se la expondrá al resto de grupos. Los demás grupos evaluarán las secuencias con el medidor de aplausos, (cada grupo aplaude con mayor o menor intensidad en función de la originalidad de la secuencia y la coordinación del grupo, se tiene que ver la estructura y que todos hacen los mismos saltos).



MOMENTO DE DESPEDIDA

Reflexión sobre propuestas realizadas por los grupos y el trabajo de equipo realizado por los mismos, planteamos interrogantes:

¿Ha sido fácil ponerse de acuerdo todos para aprender la secuencia de grupo?

¿Qué problemas han surgido? ¿Qué soluciones habéis buscado? ¿Hemos aprendido de todos?

¿Os han gustado las actividades de saltos que hemos realizado?

Reflexión final sobre la situación de aprendizaje.

¿Os han gustado las actividades de toda la situación de aprendizaje "VIAJE AL CENTRO DE MI CUERPO"?

¿Qué parte os ha gustado más y cuál menos?

¿Os han parecido todas las partes importantes?

Finalmente pasamos la ficha de autoevaluación de la situación de aprendizaje para que la rellenen.



Ficha
autoevaluación



COMPLETA NUESTRO
ÁLBUM DEL CUERPO
HUMANO

PATRULLAS

saludable EF



JUSTIFICACIÓN DIDÁCTICA:

El detonante de esta situación de aprendizaje nace de una necesidad social. Las nuevas tecnologías están desplazando las opciones de ocio activo por otras más pasivas incrementando el uso de tabletas, móviles...

Por otro lado, encontramos el problema de la obesidad y sobrepeso infantil, siendo España junto con Grecia e Italia los que presentan los datos más graves de toda Europa con prevalencias cercanas al 40% . Sin olvidar los problemas de salud mental, relacionados con trastornos obsesivos compulsivos, ansiedad, depresión o trastornos de conducta.

Es por ello que creemos fundamental que los alumnos conozcan los diferentes factores con los que poder trabajar sobre una buena salud integral, no solamente física y que repercutan en la adopción de hábitos saludables. Se llevará a cabo en el primer trimestre para que todo lo aprendido tenga transferencia a las diferentes actividades de su día a día (recreos, actividades físicas en su tiempo de ocio, almuerzos saludables...)

DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN DE APRENDIZAJE:

La situación de aprendizaje comienza con unas preguntas de enfoque como ¿Qué es para vosotros la salud? ¿Qué significa ser saludable? ¿Qué podemos hacer para estar sanos? ¿Nos alimentamos correctamente? ¿Hay gente desplazada en los recreos y juegos?. A partir de aquí plantearemos a nuestros alumnos un reto ¿Seremos capaces de sensibilizar al resto de alumnos del centro de los diferentes problemas de salud y procurar solucionarlos? De esta manera en las diferentes sesiones, los alumnos divididos en grupos de expertos serán encargados de aprender y exponer a sus compañeros los diferentes tipos de salud y además mediante diferentes juegos y tareas reforzarán estos aprendizajes.

Una vez hayan comprendido en que consiste cada tipo de salud los alumnos deberán buscar alternativas para solucionar algunos efectos no saludables que pueden encontrar en el día a día, especialmente en los recreos y ser capaces de concienciar a otros sujetos con la creación de unas patrullas saludables. Hablamos de salud física con una la alimentación saludable en los recreos o la adopción de buenos hábitos posturales como sentarse bien o llevar adecuadamente la mochila. Solucionando problemas de salud social, procurando que nadie juegue solo, repartiendo abrazos o de salud mental rechazando cualquier conducta discriminatoria.

TAREA, RETO O PRODUCTO:

Crear unas patrullas saludables que sensibilicen al resto de los alumnos durante los recreos, sobre el bienestar físico, mental y social.



CONCRECIÓN CURRICULAR:

Saberes básicos:

A.- Vida activa y saludable

B.- Resolución de problemas en situaciones motrices

C.- Autorregulación emocional e interacción social en situaciones motrices

Salud física:

- Efectos físicos beneficiosos del estilo de vida activo.
- Alimentación saludable e hidratación.
- Educación postural.
- Dosificación del esfuerzo.
- Calentamiento general y vuelta a la calma.
- Hábitos de autonomía en la higiene corporal.
- Actuaciones básicas ante accidentes: PLS y PAS.

Salud social:

- Efectos sociales beneficiosos del estilo de vida activo.
- Interacción entre iguales.
- Gestión saludable de la competitividad.
- Aceptación y respeto de las diferencias físicas.
- Actitud crítica ante los estereotipos.

Salud mental:

- Efectos beneficiosos del estilo de vida activo.
- Respeto y aceptación del propio cuerpo.

- Refinamiento de las capacidades perceptivo motrices.
- Agilidad: capacidades perceptivo motrices, capacidades físicas básicas y cualidades motrices orientadas hacia la resolución de situaciones motrices.
- Toma de decisiones ajustándolas a las demandas de situaciones individuales, de cooperación, de oposición y de colaboración-oposición con o sin incertidumbre en el entorno.
- Creatividad motriz

- Expresión constructiva de emociones y contribución positiva al clima emocional del grupo.
- Gestión emocional: afrontamiento y regulación.
- Habilidades sociales: amabilidad, diálogo y asertividad.
- Actitudes y conductas prosociales en contextos de práctica motriz.
- Identificación y rechazo de conductas contrarias a la convivencia en situaciones motrices

Competencia específica	Criterios de evaluación	Competencias Clave							
		CCL	CP	STEM	CD	CPSAA	CC	CE	CCEC
		Descriptor							
1 <input checked="" type="checkbox"/>	1.1 <input checked="" type="checkbox"/> 1.2 <input checked="" type="checkbox"/> 1.3 <input checked="" type="checkbox"/> 1.4 <input checked="" type="checkbox"/>			2 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>		2 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>		3 <input checked="" type="checkbox"/>	
2 <input checked="" type="checkbox"/>	2.1 <input checked="" type="checkbox"/> 2.2 <input type="checkbox"/> 2.3 <input type="checkbox"/>			1 <input checked="" type="checkbox"/>		4 <input type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>			
3 <input checked="" type="checkbox"/>	3.1 <input type="checkbox"/> 3.2 <input type="checkbox"/> 3.3 <input checked="" type="checkbox"/> 3.4 <input type="checkbox"/>	1 <input checked="" type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>				1 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 5 <input checked="" type="checkbox"/>	2 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/>		
4 <input type="checkbox"/>	4.1 <input type="checkbox"/> 4.2 <input type="checkbox"/> 4.3 <input type="checkbox"/>						3 <input type="checkbox"/>		1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>
5 <input type="checkbox"/>	5.1 <input type="checkbox"/> 5.2 <input type="checkbox"/>			5 <input type="checkbox"/>			2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/>	

METODOLOGÍA:

Aprendizaje cooperativo
 Puzzle Aronson
 Estilos de enseñanza tradicionales:
 Asignación de tareas
 Grupos estables

INTERDISCIPLINARIEDAD, PROYECTOS, ODS:

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Se tendrá en cuenta los principios para el diseño universal de aprendizaje (DUA).
 -Principio de motivación: Metodologías activas
 -Principio de acción: Uso de información visual, auditiva
 -Principio de representación: Diversidad de posibilidades motrices y sus niveles.



ACTIVIDADES:

Secuenciación didáctica: (descripción de la progresión de las actividades de la situación de aprendizaje)

En la **sesión 1** trataremos de concienciar a los alumnos de los diferentes tipos de salud y confeccionaremos los grupos de expertos. En la **sesión 2**, trabajaremos la hábitos posturales y dosificación del esfuerzo. En la **sesión 3** conoceremos mediante juegos los primeros auxilios con la PLS (posición lateral de seguridad) y el protocolo PAS (proteger, avisar y socorrer). En la **sesión 4** la protagonista será la alimentación. En la **sesión 5**, trabajaremos la salud social a través de juegos de lanzamientos. Es en la **sesión 6** donde se llevará a cabo la salud mental, mediante la representación y creación de diferentes sketches sobre diferentes enfermedades mentales. Finalmente en la **sesión 7**, a través de dinámicas cooperativas propondrán soluciones a posibles problemas relacionados con la salud que se dan en los recreos.

ACTIVIDAD CALIFICABLE N°1 : CADA ALIMENTO EN SU LUGAR

Por grupos en una fila, sale el primero realiza un circuito, cuando llega lanzan una pelota a un cubo, si la meten consiguen una tarjeta de alimentos que hemos preparado, las tarjetas estarán vueltas para que no las vean y tendrán que cogerlas al azar, vuelve y sale el siguiente, así hasta que se terminan de coger todas las tarjetas. Con las tarjetas que han ido consiguiendo, primero deben clasificarlo en un aro rojo si no es saludable y en verde si es saludable. Después con los alimentos que han conseguido deberán poder formar una comida saludable con primer plato, segundo y postre. Si un grupo termina puede ayudar al otro grupo.

<p>Criterios de evaluación: nº 1.1 2.1</p> <p>Instrumentos: Rúbrica</p> <p>Procedimientos con %: 25%</p> <p>Autoeval./Coevaluac./Heteroev.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p> <p>Aros Fichas alimentos Pelota Cubo</p>	<p>Agrupamientos</p> <p>Grupos estables</p>	<p>Gráfico:</p>	<p>Recursos:</p>  <p>RÚBRICA</p>
---	--	--	------------------------	---

ACTIVIDAD CALIFICABLE N°2 : UNA HISTORIA SEGURA

Realizaremos por grupos una tarea de dramatización en la cual recordaremos lo que han aprendido sobre los diferentes protocolos de seguridad. Uno de ellos hará de accidentado, otro será la persona que debe proteger, avisar y socorrer con la posición lateral de seguridad y un tercero hará una coevaluación de los pasos que está siguiendo. Luego cambiarán de roles.

<p>Criterios de evaluación: nº 1.2</p> <p>Instrumentos: Rúbrica</p> <p>Procedimientos con %: 25%</p> <p>Autoeval./Coevaluac./Heteroev.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p>	<p>Agrupamientos:</p> <p>Grupos estables</p>	<p>Gráfico:</p>	<p>Recursos:</p>  <p>RÚBRICA</p>
---	---------------------------	---	------------------------	--

ACTIVIDAD CALIFICABLE N°3 : CARRERA SALUDABLE

En grupos estables se establece un recorrido por el patio de unos 300 m. Antes de comenzar se miden el pulso de manera individual. La 1ª carrera se realiza a trote. Al llegar a meta se vuelve a controlar el pulso y su relación con la escala de Borg. Esta carrera se vuelve a repetir pero con ritmo más rápido. Mientras un grupo corre otro se dispone a lo largo del recorrido, otro grupo es el encargado de controlar el pulso. Y el último grupo se encarga de la recuperación /estiramientos cuando sus compañeros llegan a meta. Todos los grupos rotarán por todos los puestos (Carrera, control de recorrido, pulso y estiramientos).

<p>Criterios de evaluación: nº 1.1 1.3</p> <p>Instrumentos: Rúbrica</p> <p>Procedimientos con %: 25%</p> <p>Autoeval./Coevaluac./Heteroev.</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/></p>	<p>Materiales:</p> <p>Escala de Borg</p>	<p>Agrupamientos:</p> <p>Grupos estables</p>	<p>Gráfico:</p>	<p>Recursos:</p>  <p>RÚBRICA</p>
---	---	---	------------------------	--

ACTIVIDAD CALIFICABLE N°4 : ORGANIZANDO LA SALUD

Juego de pillar y clasificar. Un alumno se la queda y todos los demás huyen. Los niños que escapan tienen guardada una imagen que hace alusión a algún tipo de salud. Cuando un niño es pillado le dice al otro qué aparece en su imagen, y lo lleva a la "cárcel" donde debe clasificarlo en salud mental, social o física. Para clasificarlo lo llevará a una zona donde tendrán aros en representación a cada salud, pudiendo demostrar sus conocimientos. El niño pillado dejará la imagen en el aro del color que le indique y el docente le dará otra imagen, podrá salir de nuevo a jugar si otro niño le choca la mano. Pasados unos minutos se cambiará de niño que paga.

Criterios de evaluación: n° 1.4 3.3

Instrumentos: Escala ordinal y diana

Procedimientos con %: 25%

Autoeval./Coevaluac./Heteroev.



Materiales:

Aros
Fichas

Agrupamientos:

Gran grupo

Gráfico:

Recursos:



QR DIANA
AUTO
EVALUACIÓN



QR ESCALA
ORDINAL

NOMBRE: ¿QUÉ ES LA SALUD?	Nº SESIÓN: 1		
DESCRIPCIÓN: El objetivo de esta primera sesión es concienciar al grupo clase de los distintos tipos de salud y cuál es el camino para conseguirlo. Cuando les presentemos el tema de esta SAP, somos conscientes de que van a asociar salud únicamente con la salud física, por ello a lo largo de la SAP plantearemos una serie de actividades de sensibilización para que descubran que hay más tipos de salud aparte de la física (mental y social).			
MATERIAL: Panel digital, tablets/chrome book, dado, piezas del puzle, imágenes alimentos, picas, chinos, conos, balones gomaespuma, nombres alumnos, papel y boli			
MOMENTO DE ENCUENTRO			
Comenzaremos en el aula, utilizando la web de Mentimeter. Les plantearemos que definan la salud con 3 palabras, y tras ello realizaremos una pequeña reflexión valorando los resultados. Después, les mostraremos las definiciones de los tres tipos de salud, que se repartirán al finalizar la sesión. Los alumnos trabajan en equipos estables durante el trimestre. Les explicaremos que para la parte teórica vamos a trabajar mediante grupos de expertos, y que para ello, al menos una persona del equipo, debe formar parte de cada grupo (salud física, social o mental). Una vez hechos los grupos de expertos, bajaremos al polideportivo.			Definiciones
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ			
<p><u>El dado de la no salud:</u> Esta actividad busca concienciar a los alumnos sobre los posibles actos del día a día y que van en contra de una buena salud. Para la actividad deben agruparse por los equipos estables. Comienza el equipo 1, que lanza el dado y busca en la pizarra el número. Cada cara del dado tiene asociada una imagen que influye negativamente en su salud. El equipo coge la imagen y lee el juego que corresponde a esa imagen. Una vez realizado el juego, tira el equipo 2, luego el 3, y así hasta que salgan las 6 caras del dado. Con cada juego o tarea consiguen una pieza de puzle, que es lo contrario a la imagen del dado. Una vez consigan las 6 piezas, finaliza la actividad.</p>	 <p>Dado</p>  <p>Puzzle</p>		
MOMENTO DE DESPEDIDA			
Con el puzle que se ha formado en la actividad del "dado de la no salud" y las ideas que han salido al inicio de la sesión con el Mentimeter, haremos una reflexión grupal y un ticket de salida. Antes de ir al aseo, repartiremos a cada grupo de expertos la información de "su salud", que deberán guardar durante toda la SAP. Adelantaremos en qué sesión se trabajará cada salud, para que cada grupo de expertos pueda leer e informarse de su tema.			Ticket salida

NOMBRE: SALUD FÍSICA	Nº SESIÓN: 2
DESCRIPCIÓN: El objetivo de esta segunda sesión es que el alumnado sea consciente de la importancia de este tipo de salud, de cómo cuidarla o mejorarla, y de qué acciones o alimentos puede influir negativamente en ella.	
MATERIAL: Petos, balones, ladrillos y tarjetas azúcar	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
Una vez hayamos llegado al polideportivo refrescaremos las ideas de la sesión anterior. Como ya les avisamos, en esta sesión los expertos de la salud física serán los encargados de explicar a sus compañeros en qué consiste este tipo de salud. Para ello se dividirán por grupos de trabajo estables y serán los expertos de la salud física quienes expondrán al resto de compañeros la información que conozcan sobre la misma.	
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ	
<p><u>Los Quasimodos:</u> En un espacio delimitado todos los alumnos llevan un peto y serán varios los que se la quedan a pillar. Éstos alumnos llevan en su espalda un balón con ayuda de un peto simulando ser "Quasimodo" (personaje con una cifosis muy exagerada). En el caso de que logre pillar a algún compañero se cambian los roles entregándole el balón. El objetivo del juego es concienciar de la importancia de la higiene postural.</p> <p><u>Apilamos el azúcar:</u> Haremos 4 grupos, nos colocaremos a una distancia y nombraremos dos alimentos que saquemos, uno del equipo saldrá corriendo a coger uno de los dos (el que crea que tiene menos azúcar) cuando lo recoja, en la tarjeta marcará los terrones de azúcar que tiene. Cuando llegue con sus compañeros, en una carrera de relevos deberán ir a por los ladrillos que representan los terrones de azúcar y apilarlos al lado de la tarjeta. Se repetirá con varios alimentos. Tras la actividad visualizamos esos alimentos y la cantidad de azúcar y haremos reflexión sobre ello, comparándolos con la recomendación diaria.</p> <p><u>Carrera saludable:</u> En grupos estables se establece un recorrido por el patio de unos 300 m. Antes de comenzar se miden el pulso de manera individual. La 1ª carrera se realiza a trote. Al llegar a meta se vuelve a controlar el pulso y su relación con la escala de Borg. Esta carrera se vuelve a repetir pero con ritmo más rápido. Mientras un grupo corre otro se dispone a lo largo del recorrido, otro grupo es el encargado de controlar el pulso. Y el último grupo se encarga de la recuperación/estiramientos cuando sus compañeros llegan a meta. Todos los grupos rotarán por todos los puestos (carrera, control de recorrido, pulso y estiramientos).</p>	 <p>presentación sinAzucar.org</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	
Tras haber realizado la carrera saludable por grupos, los 4 grupos realizaremos diferentes estiramientos y ejercicios de relajación, y preguntaremos a cada grupo si han llegado a la zona azul dentro de la escala de Borg.	

DESCRIPCIÓN:

El objetivo de esta tercera sesión será que tengan unas nociones básicas de primeros auxilios, en esta sesión aprenderán el protocolo de actuación PAS (Proteger, Avisar y Socorrer). Lo harán a través de la acción motriz para que la motivación sea mayor

MATERIAL:

Balones de gomaespuma, banco sueco, conos y ladrillos.

MOMENTO DE ENCUENTRO

En esta parte vamos a explicarles de una forma mas teórica el protocolo PAS y la posición lateral de seguridad, para ello le daremos y explicaremos la información que tendremos (ponerla). También practicarán la posición lateral de seguridad por parejas, les daremos unas tarjetas explicativas para practicar

MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ

Protegemos:

En el fondo ponemos un herido (muñeco) tienen que conseguir pasar los bloques de espuma con el fin de proteger a la víctima, para ello deben hacer un recorrido, de equilibrio, en el que irán por encima de cuatro ladrillos y luego por encima de un banco sueco con un cono, el cual pueden usar para protegerse de los balones que les lanzan sus compañeros, si les dan vuelven a la fila con el cono. Además antes de realizar el recorrido deben acordarse de ponerse el chaleco amarillo. Y al llegar ponen el cono para delimitar la zona del accidentado y así protegerlo. Una vez que hayan colocado todos los conos cambian de roles. Contaremos el tiempo que le cuesta a cada grupo. Lo repetirán un par de veces

Avisamos:

Desde una distancia deben realizar lanzamientos de precisión al número de emergencia que tendremos puesto en la pared, primero al 1 luego al otro 1 y luego al 2, con el fin de que integren bien el número de emergencias. Lo harán por grupos, pegaremos las fichas del 1 1 2, en fila primero lanzarán al 1, si le dan pasan al siguiente uno y si le vuelven a dar pasarán al número 2.

¿Cuántas llamadas somos capaces de realizar cada equipo?

Relevos PLS

Haremos grupos de 5 alumnos,. Uno del equipo estará al fondo tirado. Cada vez que llega uno debe hacerla la parte que le toca para la PLS. En el extremo comprobando estará el profesor. Si la maniobra no sigue la secuencia correcta volverán a empezar. Punto para el equipo que lo acabe bien y dos puntos para el equipo que sea el primero.



PLS



P.A.S



Ver, Oír, Sentir



Nos evaluamos

MOMENTO DE DESPEDIDA

En el momento de despedida, realizaremos por grupos una tarea de dramatización en la cual recordaremos lo que han aprendido. Uno de ellos hará de accidentado, otro será la persona que debe proteger, avisar y socorrer con la posición lateral de seguridad y un tercero hará una coevaluación de los pasos que está siguiendo. Luego cambiarán de roles.

NOMBRE: ALIMENTACIÓN INTEGRAL	Nº SESIÓN: 4
DESCRIPCIÓN: El objetivo de esta cuarta sesión es que el alumnado comprenda que hay alimentos saludables y no saludables, además de que sean capaces de elaborar un menú saludable.	
MATERIAL: Aros, tarjetas de alimentos, pelotas y cubos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
Es en este momento donde hablaremos de los alimentos saludables y no saludables, haremos un pequeño debate sobre lo que comen y sobre los almuerzos que traen al colegio, haciendo especial hincapié en que deben ser saludables, evitando los zumos envasados y la bollería.	
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ	
<p><u>Cada alimento en su lugar:</u> Por grupos en una fila, sale el primero y realiza un circuito de equilibrio, cuando llega al final lanza una pelota a un cubo, si la mete consigue una tarjeta de alimentos que hemos preparado, las tarjetas estarán vueltas para que no las vean y tendrán que cogerlas al azar, vuelve y sale el siguiente, así hasta que se terminan de coger todas las tarjetas. Con las tarjetas conseguidas, deben clasificarlas en un aro rojo si no es saludable y en verde si es saludable. Después con los alimentos conseguidos deberán poder formar un primer plato, segundo y postre saludable.</p> <p><u>El virus de los malos alimentos:</u> Hacemos 4 equipos, 3 de ellos parten en su aro con cinco alimentos saludables y dos no saludables, otro equipo que se encuentra en medio tiene un aro con todo alimentos no saludables, es el llamado "virus de los alimentos". A la señal van saliendo de uno en uno de cada grupo, para quitarse una tarjeta no saludable, dejarla en el aro del virus o en el de otro grupo, y robar una saludable. A su vez el virus debe conseguir que ningún grupo consiga tener todos los alimentos saludables repartiéndolo de igual manera. Cuando un grupo tenga todos los alimentos saludables, levantan la mano y ganan un punto.</p> <p><u>Los cocineros:</u> 3 alumnos son los cocineros, su objetivo es pillar a los compañeros que se mueven por el espacio. Cada cocinero debe pillar a un tipo de alimento saludable (frutas, verduras...). Cuando pillan a un compañero, le enseñan su ficha y si el alimento es saludable le lleva a la cocina (zona marcada con conos), pero si es de otro tipo el compañero escapa.</p>	<div data-bbox="1283 1160 1422 1294" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1254 1303 1437 1332">Fichas alimentos</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	
En este momento, haremos un repaso de lo que han ido aprendiendo a lo largo de la sesión, cada uno de ellos tendrá una tarjeta roja y una verde. Iremos por turnos diciendo un par de alimentos y deberán levantar la tarjeta roja si no es saludable y verde si es saludable, lo cual nos servirá para que veamos si han integrado bien los conceptos.	

NOMBRE: SALUD SOCIAL	Nº SESIÓN: 5
DESCRIPCIÓN: El objetivo de esta quinta sesión es que los alumnos comprendan que la salud social es fundamental para el ser humano. Para ello, además de que los expertos resaltarán las características e importancia de esta salud, trabajaremos con dinámicas y juegos, donde será preciso que el clima social y el trabajo cooperativo sean positivos.	
MATERIAL: Portería, colchoneta, caja de cartón, cubo, pelotas de tenis, aros, dado, saquitos malabares, pósit y pizarra.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
Una vez hayamos llegado al polideportivo refrescaremos las ideas de las sesiones anteriores. Como ya les avisamos, en esta sesión los expertos de la salud social serán los encargados de explicar a sus compañeros en qué consiste este tipo de salud. Para ello se dividirán por grupos de trabajo estables y serán los expertos de la salud social quienes expondrán al resto de compañeros la información que conozcan sobre la misma.	
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ	
<p>El objetivo: Dividimos a los alumnos en 4 equipos y damos una pelota de tenis a cada uno y una ficha de reflexión (para más adelante). Tras ello, asignaremos a cada grupo un objetivo (portería, colchoneta, caja grande o cubo pequeño). Los objetivos varían en cuanto a tamaño, pero la distancia desde la que deberán lanzar será la misma para cada equipo. Todos los equipos disponen de 1' para conseguir el máximo número de alcances de su objetivo con las pelotas. Pasado el minuto, pediremos a cada equipo que rellene la parte de ficha que corresponda. Tras un par de minutos de reflexión, los alumnos cambiarán de objetivo y comenzarán a lanzar. Finalizado el minuto, volverán a la hoja de reflexión. Así hasta que todos los grupos pasen por los 4 objetivos. Finalizada la actividad, haremos una reflexión grupal.</p> <p>Los camellos: Cada equipo cuenta con un saquito de malabares para cada alumno y una fila de 15 aros (separados aproximadamente a 1,5 metros). Comienzan todos a la vez, desde la línea de salida deben lanzar sus saquitos y que al menos la mitad queden dentro del aro. Cuando eso sucede, van a la zona de tirada del dado. Cada equipo podrá avanzar tantas casillas como indique el dado, y volverán a lanzar todos los saquitos al siguiente aro, así hasta finalizar su fila de aros. Una vez acaba un equipo, se reparten y ayudan al resto.</p> <p>La red social: Una persona se la queda (identificada), si pilla a un compañero le da el peto y se escapa. Los demás alumnos pueden escapar o parar y ponerse con los brazos formando un círculo. Para volver a jugar, otro compañero debe meterse entre sus brazos y compartir algo que les gusta a los dos sobre la temática elegida antes de empezar a jugar (ejemplo, alumno 1 el gato y alumno 2 las mariposas). Pasados 4 minutos se para el juego y empieza un alumno eligiendo a otro compañero y diciendo su animal favorito, este saca a un 2º, que sacará a un 3º... así hasta que salgan todos. Si hay un fallo se reanuda el juego, pero ahora durante un minuto menos, y se vuelve a empezar con la cadena hasta completarla.</p>	<div data-bbox="1273 1205 1407 1339" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1241 1355 1452 1384" style="text-align: center;">Ficha sentimientos</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	
<p>Mi compañero ideal: daremos a cada alumno 2 pósit. En ellos deben escribir dos características positivas que debería tener su compañero ideal. Cuando las vayan teniendo las irán pegado en una silueta de persona dibujada en la pizarra y se comentarán las respuestas obtenidas.</p>	

NOMBRE: SALUD MENTAL		Nº SESIÓN: 6
DESCRIPCIÓN: El objetivo de esta sexta sesión es que los alumnos comprendan que la salud mental, aunque pueda ser más compleja de entender y percibir, tiene un papel imprescindible para todos nosotros. Como en el resto de las sesiones, los expertos resaltarán las características e importancia de esta salud, que complementaremos con cortos para sensibilizar al alumnado, que habrán visto previamente con el tutor.		
MATERIAL: Frases actividad "Me hablo bonito".		
MOMENTO DE ENCUENTRO		
Una vez hayamos llegado al polideportivo refrescaremos las ideas de las sesiones anteriores. Como ya les avisamos, en esta sesión los expertos de la salud mental serán los encargados de explicar a sus compañeros en qué consiste este tipo de salud. Para ello se dividirán por grupos de trabajo estables y serán los expertos de la salud mental quienes expondrán al resto de compañeros la información que conozcan sobre la misma.		
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ		
<u>Dramatizamos la Salud Mental:</u> Los alumnos han realizado un visionado de cortos en la sesión de tutoría sobre estos temas: estrés, anorexia /bulimia y depresión. El objetivo es informar y sensibilizar a los alumnos sobre las distintas enfermedades mentales que nos podemos encontrar. Gracias a este visionado, los alumnos ya están preparados para iniciarse en esta actividad. Por grupos, deben preparar una representación (verbal o mímica) con la temática que han visualizado previamente en tutoría. Cada grupo dispondrá de unos 15 -18 min para preparar su historia y unos 2-3 min para representarla. Al finalizar todas las representaciones se hará una puesta en común o reflexión sobre los distintos sketches.		
MOMENTO DE DESPEDIDA		
<u>Me hablo bonito:</u> repartimos una frase a cada alumno, y les pedimos que busquen a su pareja. Algunos tendrán frases escritas en negativo y otros en positivo. Cuando se han encontrado todos, leemos algunas parejas de frases en voz alta, y el docente preguntará ¿qué frases usarías para hablarle a un compañero? ¿y a vosotros mismos? ¿somos más crueles o exigentes con nosotros mismos? Con ello podemos iniciar un momento reflexión.		 Mensajes positivos/negativos

NOMBRE: APRENDIENDO A PATRULLAR	Nº SESIÓN: 7
DESCRIPCIÓN: El objetivo de esta séptima y última sesión es poner en práctica lo aprendido e introducir o acercar al alumnado a posibles situaciones que se van a encontrar en los patios cuando sean "Las patrullas saludables" en los recreos.	
MATERIAL: Imágenes de los distintos tipos de salud, fichas y ladrillos.	
MOMENTO DE ENCUENTRO	
Señalaremos que esta es la última sesión, y que vamos a tratar de poner en práctica todo lo aprendido. Haremos un breve recorrido por las sesiones anteriores de la SAP, incidiendo en los tipos de salud y en cómo pueden tomar diferentes decisiones que afecten negativa o positivamente a su salud y a la de los demás.	
MOMENTO DE ACCIÓN MOTRIZ	
<p>Organizando la salud: Juego de pillar y clasificar. Un niño se la queda y todos los demás huyen. Los niños que escapan tienen guardada una imagen que hace alusión a algún tipo de salud. Cuando un niño es pillado le dice al otro qué aparece en su imagen, y lo lleva a la "cárcel" donde debe clasificarlo en salud mental, social o física. Para clasificarlo lo llevará a una zona donde tendrán aros en representación a cada salud, pudiendo demostrar sus conocimientos. El niño pillado dejará la imagen en el aro del color que le indique y el docente le dará otra imagen, podrá salir de nuevo a jugar si otro niño le choca la mano. Pasados unos minutos se cambiará de niño que paga.</p> <p>La realidad: Con la técnica de aprendizaje cooperativo 1-2-4, los grupos estables van a tener que resolver diferentes situaciones reales que se puedan encontrar durante los recreos. Las propuestas van a viajar con ellos, pero deben hacer 4 viajes cooperativos con su equipo para: 1. leer, 2. escribir su idea individual, 3. escribir la idea consensuada en parejas y 4 escribir la idea consensuada en grupo. Para viajar de un lado al otro del polideportivo van a tener 1 balón con un cascabel dentro, deben pasárselo en cadena entre ellos sin que éste suene. Si lo hace, empiezan de nuevo. Una vez resueltas las distintas propuestas se pondrán en común con el resto de compañeros.</p>	<div data-bbox="1278 976 1417 1115" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1235 1133 1465 1160">Organizando la salud</p> <div data-bbox="1278 1357 1417 1496" data-label="Image"> </div> <p data-bbox="1246 1514 1449 1541">Situaciones reales</p>
MOMENTO DE DESPEDIDA	
Reflexión grupal sobre la actividad anterior y lo aprendido sobre la salud en la SAP. Además de establecer los integrantes de las patrullas para los recreos.	

3. REFLEXIONANDO

Finalizar un documento de esta índole no es una tarea sencilla, al igual que abordar un tema tan relevante para nuestros estudiantes y la sociedad actual como lo es la salud.

Es imperativo que como educadores en el ámbito motriz seamos conscientes de nuestra responsabilidad.

Nuestros alumnos deben comprender que la salud en sus dimensiones física, mental y social requiere ser cultivada de forma constante y diaria.

En repetidas ocasiones hemos escuchado o leído la frase "hacer actividad física es invertir en salud"; si bien esta afirmación es cierta, es fundamental que vaya acompañada de una reflexión profunda y un conocimiento detallado, ya que comprender los beneficios no es suficiente.

Es nuestro deber concienciar, inculcar y transferir a nuestros alumnos hábitos de vida saludables que les permitan disfrutar de una salud mejor y más duradera a lo largo de sus vidas.

Durante mucho tiempo, sin ser plenamente conscientes, la Educación Física ha sido la principal fuente de actividad física y vida activa para muchos de nuestros alumnos en su día a día.

Asimismo, contamos con la fortuna de disfrutar de una motivación tanto intrínseca como extrínseca que fomenta un elevado nivel de participación e interés de los estudiantes en nuestra asignatura.

Habiendo ganado la atención de nuestro público, ahora nos corresponde crear situaciones de aprendizaje creativas, entretenidas y dinámicas que les permitan a los alumnos aplicar lo aprendido en su vida diaria.

Nuestra misión es integrar la salud de forma inherente en nuestros procesos de enseñanza, vinculando de manera cohesionada los conocimientos básicos con los tres aspectos de la salud mencionados anteriormente.

El origen de este grupo de trabajo radica en una profunda reflexión, incertidumbre y un interés compartido en crear un recurso que pueda guiar a nuestros colegas para inculcar a sus alumnos la importancia de cuidar su salud y bienestar.

Iniciamos esta tarea con dudas y cierta inseguridad, pero finalmente creemos haber desarrollado un material que dota a nuestras clases de un toque mágico, divertido y, sobre todo, permite un ambiente propicio para el aprendizaje. Con rigor y basándonos en la investigación, confiamos en que este recurso sea de utilidad para muchos.

Esperamos haberlo conseguido.

4. GLOSARIO DE SIGLAS Y ACRÓNIMOS

- **OMS:** Organización Mundial de la Salud.
- **CCL:** Competencia en comunicación lingüística.
- **CP:** Competencia plurilingüe.
- **STEM:** Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería.
- **CD:** Competencia digital.
- **CPSAA:** Competencia personal, social y de aprender a aprender.
- **CC:** Competencia ciudadana.
- **CE:** Competencia emprendedora.
- **CCEC:** Competencia en conciencia y expresiones culturales.
- **ODS:** Objetivos de desarrollo sostenible.
- **DUA:** Diseño Universal para el Aprendizaje.
- **PLS:** Posición lateral de seguridad.
- **PAS:** Proteger, alertar y socorrer.

BIBLIOGRAFÍA

- Decreto 41/2022, de 13 de julio, por el que se establece el currículo de la educación primaria y se regulan determinados aspectos sobre su organización, evaluación y promoción en la Comunidad Autónoma de La Rioja. Boletín Oficial de La Rioja, número 88, de 13 de julio de 2022. Recuperado de <https://www.larioja.org/borradores-web/jurisprudencia>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Setenta y cuarta Asamblea Mundial de la Salud*. Recuperado el 17 de noviembre, de <https://www.who.int/es/about/governance/world-health-assembly/seventy-fourth-world-health-assembly>
- Bodoque-Osma, A. R., & González-Villora, S. (Coords.) (2021). *Neuroeducación: Ayudando a aprender desde las evidencias científicas*. Morata.
- Fernández-Menéndez, M., & Fernández-Río, J. (2018). Educando en salud en educación física: Una experiencia de investigación-acción. *Didacticae*, 3, 102-11, <https://doi.org/10.1344/did.2018.3.102-117>
- Fernández-Río, J., Hortigüela-Alcalá, D., & Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física: Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 423(70), 57-80. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10359/695-2572-1-PB.pdf?sequence=1>
- Gasol Foundation Europa, Gómez, S. F., Lorenzo, L., & Ribes, C. (2023). *Informe preliminar estudio PASOS 2022*. Gasol Foundation. Recuperado de <https://gasolfoundation.org/wp-content/uploads/2023/01/GF-PASOS-informe-2022-WEB.pdf>
- Núñez, M., & Ofer, A. (2020). *Atrapamiradas*. Kalandraka. Recuperado de <https://kalandraka.com/atrapamiradas-castellano.html>



Grupo de Trabajo Dirigido Intercentro (GTDI)

"Más allá del neceser. Propuestas prácticas para abordar la salud física, mental y social"
Silvia Alcalde Ezquerro, Natalia Arroita Villodas, Israel Cano Peña, Ignacio Eguizábal Vivaracho, Berta Fernández-Velilla Quiñones, Miguel González Sáenz, Nerea López Moreno, Héctor Martínez Martínez, Leticia Mendoza Aransay, Daniel Pérez Sánchez, David Ruiz Ruiz.

Dirección del GTDI: Agustín Rodríguez Jiménez

© Consejería de Educación y Empleo. Gobierno de La Rioja 2024.



La Rioja



CRIE
CENTRO RIOJANO
DE INNOVACION
EDUCATIVA