

La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo

5.º y 6.º
Educación Primaria

Factores protectores de la salud





Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción	4
4. Justificación	4
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje	5
5.1. Tabla resumen	7
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	7
6.1. Tabla resumen	9
7. Interdisciplinariedad	10
8. Indicaciones de las actividades	10
Apartado 1. Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?	10
Apartado 2. Nuestra salud física, mental, social y emocional	11
Actividad 1, 2 y 3	11
Actividad 4	13
Actividad 5. Sopa de letras	14
Apartado 3. Sal fuera de tu zona de confort	14
Actividad 1. Reflexionamos en clase	14
Actividad 2. Actividad de lectura y actividad física	15
Actividades 3, 4, 5 y 6	16
Actividad 7. Motivación	16
Actividad 8	17
Actividad 9	17
Apartado 4. Actívate para sentirte mejor	17
Actividad 1	18
Actividad 2	18
Actividad 3	18
Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	19
Actividades 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate	19
Actividad. Producto final. Para terminar	19
9. Resumen final	21



1 Presentación

- ▶ **Título:** La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo
- ▶ **Etapas:** Educación Primaria
- ▶ **Curso:** 5.º y 6.º
- ▶ **Temporalización:** Dos sesiones
- ▶ **Producto final o evidencias:** Ejercicios interactivos y creación de un texto para enviar a una institución pública con competencias en deporte y salud con el fin de crear una cadena de movilidad social ante la salud y la calidad de vida de las personas. Se hará después de llevar a cabo un plan de actividad física individual que implica cambios en hábitos encaminados a mejorar la salud.
- ▶ **Espacio:** Aula.
- ▶ **Agrupamientos:**
 - individual TIND
 - parejas TPAR
 - gran grupo GGRU
 - pequeños grupos PGRU



2 Punto de partida

Para el desarrollo de esta situación partimos de un proceso de enseñanza-aprendizaje basado en el descubrimiento y en la reflexión del alumnado sobre su conocimiento próximo.

Con esto vamos a conseguir la abstracción de conceptos como actividad física, sedentarismo, zona de confort, salud física, mental, social...





3 Descripción

Se establecerán reflexiones y análisis de forma individual y grupal. La metodología se basará en la colaboración y coordinación por parte del alumnado teniendo en cuenta su realidad personal, lo que estimulará su comunicación e interacción.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Promover la actividad física en el tiempo de ocio.
2. Prevenir problemas de salud a través de la actividad física.
3. Identificar hábitos de vida sedentarios.
4. Poner en valor el ocio activo para la salud física, mental y emocional.

4 Justificación

En esta situación se trabajará la necesidad de realizar actividad física para romper dinámicas sedentarias. Para hacerlo, el alumnado aprenderá cómo crear un plan de actividad atendiendo a recomendaciones de frecuencia y seleccionando actividades acordes a su edad. Al crear el plan y llevarlo a la práctica, los alumnos experimentarán en primera persona los beneficios sociales, físicos y mentales de la práctica de la actividad física. Al enviar la información a una entidad pública, se movilizan aprendizajes relacionados con el compromiso social.





5 Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Deliberar y argumentar sobre problemas referidos a sí mismo y su entorno, buscando y analizando información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento de uno mismo y la autonomía moral.	1.1. Construir un adecuado concepto de sí mismo en relación con los demás y la naturaleza, organizando y generando, información analógica y digital acerca de los rasgos relativos a la identidad, diferencia y dignidad de las personas.	Grado 1
	1.2. Identificar y expresar emociones, afectos y deseos, mostrando confianza en las propias capacidades al servicio de la consecución motivada de fines personales y de grupo.	Grado 2
	1.3. Generar una posición autónoma mediante el ejercicio de la toma de decisiones, el uso de conceptos positivos y el diálogo respetuoso con otros, en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el uso seguro de las redes y medios de comunicación, las conductas adictivas, la prevención del abuso y el acoso escolar, y el respeto a la intimidad personal.	Grado 3
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia, justa, respetuosa y pacífica.	2.1. Promover y demostrar un modo de convivencia justa, respetuosa y pacífica a partir de la investigación y comprensión de las relaciones del ser humano, mediante el uso de los conceptos de ley, civismo, respeto, democracia, justicia, paz y libertad.	Grado 1
	2.2. Interactuar con otros adoptando, de forma motivada y autónoma, conductas orientadas por valores comunes, a partir del conocimiento de los derechos humanos y los principios constitucionales fundamentales, en relación con contextos y problemas concretos, así como por una consideración de diálogo acerca de cómo debemos relacionarnos con los demás.	Grado 2
	2.3. Reflexionar y asumir un compromiso activo y crítico con valores relativos a la solidaridad y el respeto a los demás, analizando cuestiones relacionadas con la desigualdad y la pobreza, el hecho multicultural, la diversidad humana y los fenómenos migratorios.	Grado 3

Bloque C. Factores protectores de la salud





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores, reconociendo su importancia para la vida y aplicándolos de manera efectiva y argumentada en distintos contextos, para promover una convivencia, justa, respetuosa y pacífica.</p>	2.4. Contribuir a generar una convivencia respetuosa, no discriminatoria, libre y comprometida con el logro de la igualdad, y con la erradicación de todo tipo de violencia, a partir del conocimiento y análisis crítico de la sociedad, mostrando referentes de igualdad.	
	2.5. Comprender y valorar los principios de justicia, solidaridad, seguridad y paz, a la vez que el respeto a las libertades básicas, a partir del análisis y la ponderación de las políticas y acciones de ayuda y colaboración internacional, de defensa para la paz y de seguridad ciudadana, ejercidas por el Estado y sus instituciones, los organismos internacionales, las ONG y ONGD y la propia ciudadanía.	
<p>Competencia específica 3. Comprender las relaciones entre el individuo, la sociedad y la naturaleza, a través del conocimiento y la reflexión sobre los problemas sociales y medioambientales, para comprometerse con el respeto, cuidado y protección de las personas y el planeta.</p>	3.1. Evaluar diferentes alternativas con que frenar el cambio climático y lograr los Objetivos de Desarrollo Sostenible, identificando causas y problemas sociales y medioambientales, y justificando argumentalmente el deber de proteger y cuidar la naturaleza.	
	3.2. Comprometerse activamente con valores, prácticas y actitudes afectivas consecuentes con el respeto, cuidado y protección de las personas, en especial los mayores, también con los animales y el planeta, a través de la participación en actividades que promuevan un consumo adecuado y un uso adecuado del suelo, el aire, el agua, la energía, la movilidad segura, saludable, y la prevención y gestión de residuos, reconociendo el papel de las personas, colectivos y entidades comprometidas con la protección del entorno.	
<p>Competencia específica 4. Desarrollar destrezas personales y sociales con las personas y con el entorno, para apreciarlos, cuidarlos y respetarlos.</p>	4.1. Gestionar equilibradamente las destrezas personales y sociales para desarrollar una actitud de estima y cuidado de sí mismo, de los demás y del entorno, identificando, analizando y expresando las propias emociones y reconociendo y valorando los de otras personas, en distintos contextos y en relación con actividades de reflexión individual o grupal dialogada sobre cuestiones sociales.	



5.1. Tabla resumen

C1			C2					C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.
	■	■								■	■



Completo



Parcial



No se trata

6 Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía moral	1. El pensamiento crítico. El conocimiento de sí mismo. La reflexión y la expresión de los pensamientos.	■
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Igualdad y diferencia entre las personas.	
	3. La libertad y el determinismo.	
	4. Emociones y sentimientos. La autoestima.	
	5. La educación afectivo-sexual.	
	6. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad. Capacidades y talento. La motivación. El esfuerzo y afán de superación. La responsabilidad. El trabajo en equipo. El deseo de colaboración.	
	7. La ética como guía de nuestras acciones. El debate en torno a lo valioso y a los valores. Capacidad de expresar opiniones escuchando y respetando a los demás. Las normas, las virtudes y los sentimientos morales.	
	8. La dimensión trascendente del ser humano. El hecho religioso o su ausencia. El sentido de la vida y reflexión sobre la muerte. El bien y el mal. La belleza y la felicidad. La búsqueda de la verdad; la mentira. La salud, la enfermedad y la ética científica. Acercamiento a las raíces morales de Occidente y de otras culturas.	

>>>

Bloque C. Factores protectores de la salud



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Conocimiento y autonomía moral	9. El propio proyecto personal: la diversidad de valores, fines y modelos de vida. Independencia de criterio en la toma de decisiones. Actitud positiva y capacidad de diálogo en la búsqueda de soluciones a situaciones conflictivas.	
	10. La influencia y el uso crítico y responsable de los medios y las redes de comunicación. La prevención del abuso y el ciberacoso. El respeto a la intimidad. Los límites a la libertad de expresión. Las conductas adictivas.	
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de la argumentación. La toma democrática de decisiones.	
	2. Fundamentos de la vida en sociedad. La empatía con los demás. Los afectos. La familia. La amistad y el amor. El cuidado a las personas mayores.	
	3. Las reglas de convivencia. Moralidad, legalidad y conducta cívica. El papel de las fuerzas y agentes de seguridad.	
	4. Principios y valores constitucionales y democráticos. El problema de la justicia. La toma democrática de decisiones. La Constitución española de 1978. Derechos y deberes reconocidos a los españoles. El terrorismo. El Estado de Bienestar. El respeto a los bienes públicos. Los impuestos.	
	5. El Estado de Derecho como garantía para la democracia y la libertad.	
	6. Los derechos humanos y de la infancia y su relevancia ética.	
	7. La desigualdad económica. La pobreza y la explotación. Espíritu de trabajo y colaboración.	
	8. La igualdad entre mujeres y hombres. La prevención de los abusos y la violencia. Impulso de la conducta no discriminatoria, igualitaria y libre.	
	9. El respeto por las minorías y las identidades de diferentes culturas. Interculturalidad y migraciones. Relación con los demás. Tolerancia. Aceptación del otro. Desarrollo de habilidades sociales. El respeto a la libertad individual. La libertad de pensamiento, de conciencia, de religión, de opinión y de expresión. La superación de los prejuicios sociales.	

>>>

Bloque C. Factores protectores de la salud



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	10. La paz y no violencia. La contribución del Estado y sus instituciones a la paz, la seguridad y la cooperación internacional. La seguridad del ciudadano. Valoración de la defensa como un compromiso cívico y solidario al servicio de la paz. La protección civil y la colaboración ciudadana frente a los desastres. El papel de las ONG y ONGD. La resolución pacífica de los conflictos.	
C. Cuidado del medio ambiente	1. La empatía, el cuidado y el aprecio hacia los seres vivos y el medio natural. El maltrato animal y su prevención. El respeto a los bienes de la naturaleza. El respeto y protección a los animales en general y particularmente los que viven en entornos domésticos.	
	2. La acción humana en la naturaleza. Ecosistemas y sociedades: interdependencia, relación entre seres vivos y ecosistemas e interrelación.	
	3. Los límites del planeta y el cambio climático.	
	4. El deber y la obligación legal de proteger y cuidar del planeta.	
	5. Hábitos y actividades para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El consumo adecuado. El uso del suelo, del aire, del agua y de la energía. La movilidad segura, saludable y responsable con el medio ambiente. La prevención y la gestión de los residuos.	

Bloque C. Factores protectores de la salud

6.1. Tabla resumen

A										B										C				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5
■								■							■					■				



Completo



Parcial



No se trata



7 Interdisciplinariedad

Esta situación de aprendizaje está relacionada con **Lengua Castellana y Literatura** y con saberes tratados en esa área, como participar en interacciones orales espontáneas incorporando estrategias elementales de escucha activa y de cortesía. Al tener que producir un texto escrito sencillo y coherente ajustándolo a un modelo dado, los alumnos tendrán que movilizar de forma acompañada estrategias elementales, individuales y grupales, de planificación, textualización y revisión. También se relaciona con saberes trabajados en **Educación Física**. Concretamente con el bloque A: Vida activa y saludable y con el bloque B: organización y gestión de la actividad física.

8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar. ¿Qué voy a aprender?

En este primer apartado aparece un mapa conceptual sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Hay un texto de inicio para introducir la unidad y se explica la situación de aprendizaje que se propone. El resultado de la unidad será un aumento de actividad física individual. Cada alumno calculará la distancia recorrida con su práctica y al cabo de una semana se sumarán los resultados individuales. Juntos, buscará diferentes lugares en el mapa al que llegarían con la suma de sus esfuerzos, la distancia de grupo. Elegirán un lugar real y enviarán allí a una institución pública una carta en la que estará resumido su aprendizaje y se pedirá que la información sea trasladada a niños de la zona.

Se incluye un itinerario de aprendizaje en el que se puede ver, tanto en formato texto como en una imagen a modo de infografía, el recorrido de la unidad en cuanto a sus apartados y contenidos.

Finalmente, en este apartado el alumnado podrá encontrar una serie de consejos para realizar las distintas actividades, dependiendo de la organización que requiera cada una de ellas.





Apartado 2. Nuestra salud física, mental, social y emocional

Este apartado comienza introduciendo la [definición](#) de salud por parte de la OMS. Abordaremos estos aspectos por separado pero recordando su interconexión: la salud física involucra hábitos alimenticios y actividad física, la salud mental es fundamental para el bienestar general y la salud social implica buenas relaciones y participación en la sociedad.

Actividad 1, 2 y 3

Para realizar la **primera actividad**, el alumnado debe hablar de su realidad más directa en relación con la actividad física. Esta actividad, al ser abierta, sirve también de evaluación inicial para saber si los alumnos conocen la diferencia entre actividad física, deporte, sedentarismo...

El alumnado debe definir el concepto de actividad física con tres sustantivos, lo que dará juego para comenzar a clarificar conceptos. Puede ir recogiendo la información en un organizador gráfico de ideas. La última pregunta de la actividad hace referencia a la frecuencia de la actividad física. Nuevamente nos sirve para conocer hábitos del alumnado. Cada alumno debe contestar en su cuaderno de aprendizaje y luego compartir en gran grupo las respuestas dadas.



Bloque C. Factores protectores de la salud



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual

Para la **segunda actividad** se agrupa al alumnado por parejas para avanzar más en el concepto y revisarlo tras escuchar a los demás. Se progresa hablando ya de información cierta e incierta. Es el momento de crear entre todos, con las ideas organizadas, un concepto de actividad física. También podemos introducir la explicación de qué diferencia la actividad física del ejercicio y del deporte. Se aporta una dirección URL donde se puede comprobar la diferencia entre estos tres conceptos. Es importante consultar esta información para revisar, corregir o complementar los conceptos. Una vez estén claros, se pedirá al alumnado que los recoja en su libreta a modo de portafolio. Una vez que individualmente tienen el resultado, se organizará al alumnado para crear un cartel de aula con el concepto. Se lo puede dividir en grupos o asignar funciones individuales y trabajar en cadena de forma paralela a otra actividad, con una zona del aula con el material para conformar el cartel.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



En la **tercera actividad**, el alumnado trabajará partiendo de la información dada al inicio del apartado sobre la importancia de la salud mental y la relación que presenta con la práctica de actividad física. En gran grupo se realizará un *brainstorming* para recoger ideas. Se explicará al alumnado que para realizar una lluvia de ideas debemos tener en cuenta que se necesita una persona que modere la actividad. En este caso será el docente, que registrará las ideas. Se debe decidir si el registro será en la pizarra o en un medio digital para poder luego facilitar al alumnado el acceso al resultado. Tenemos que clarificar también que el objetivo está bien definido: en este caso, contestar a la cuestión de qué es la salud mental y qué influye en ella.

Debemos marcar un tiempo, sobre cinco minutos, e insistir en que no hay lugar para la crítica a las propuestas, sino que debemos dejar fluir la creatividad.

El resultado se revisará en grupo porque queremos potenciar la creatividad. Al final se hará una revisión del resultado.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: gran grupo

Para alumnado con NEAE se podría adaptar la actividad como se explica a continuación. Se trata de plantearles las siguientes preguntas: ¿qué es la salud mental?, ¿qué influye en ella? y pedirles que cubran el siguiente organizador gráfico para que sea más fácil contestar.

La idea es presentarles los organizadores gráficos y que escriban en ellos sus respuestas para que, una vez estructurada la idea, puedan compartirla en gran grupo.



Se seguirá con un vídeo donde el alumnado puede ver una práctica de actividad física en gran grupo. Entre todos, pueden hablar sobre la relación entre la actividad física y su práctica individual o social.



No se presentan actividades de refuerzo ni ampliación relacionadas con las anteriores porque son actividades muy abiertas, en las que todo el alumnado puede expresar su percepción. En todo caso, para mantener la atención y ayudar al alumnado se propone un organizador gráfico, que aporta un diseño más atractivo y visual.

Actividad 4

En la actividad 4 se presenta un ejercicio para reflexionar sobre la influencia del entorno en la salud y la necesidad de ponernos metas realistas y alcanzables. Se propone una tarea simplificada, con un organizador gráfico que presenta una pregunta en cada apartado, lo que favorece la respuesta del alumnado con más dificultades.

Actividad simplificada para el alumnado con NEAE. Los alumnos cubrirán el siguiente organizador gráfico para contestar a las cuestiones que aparecen en él y preparar mejor el debate.

Se presenta una infografía para preparar el debate. En la infografía se incide en las cuatro fases de discusiones y desacuerdos de Edward Bono. Es muy importante trabajar esta infografía con el alumnado. Hay demasiados modelos erróneos de debate que los alumnos pueden tener de referencia. Una vez explicadas las fases comenzaremos con el debate. Se puede ampliar información en el siguiente [enlace](#). Se presenta un organizador gráfico de las preguntas que formarán parte del debate, las cuales pueden ayudar a aquel alumnado que presenta más dificultades a prepararlo mejor.



Temporalización: 20 minutos



Actividad 5. Sopa de letras

Los alumnos realizarán una sopa de letras en la que localizarán palabras relacionadas con la salud.

Palabras: nutrición, ejercicio, bienestar, higiene, prevención, juego

Apartado 3. Sal fuera de tu zona de confort

En este apartado se introduce información relacionada con la zona de confort y las recomendaciones de actividad física. Luego se realizan diferentes actividades para avanzar en estos contenidos.



Actividad 1. Reflexionamos en clase

Tras leer una información teórica sobre qué se entiende por zona de confort y conocer las recomendaciones de actividad física adaptadas a la edad del alumnado, se le pide a este que reflexione sobre cómo puede cambiar en su día a día la duración, frecuencia y calidad de su actividad física. Para que el alumnado se haga una idea clara de qué es un plan de actividad física, se le facilita un enlace donde puede leer las recomendaciones. Aparecen en sencillas infografías que facilitan la comprensión de la información. Una vez los alumnos interpretan la información, se les pide que calculen el tiempo de actividad física que ganarían atendiendo a las recomendaciones. En este punto es importante prestar atención al alumnado que pueda presentar dificultades a la hora de interpretar la información, plantear el problema y resolverlo. Se les puede facilitar, más que la información en infografía, un problema matemático con un enunciado cerrado para que lo resuelvan. Se presenta a modo de ejemplo una dirección con información sobre deportistas de alto rendimiento para que puedan valorar el día a día de actividad física de personas que entrenan a este nivel.

A continuación, se le pide al alumnado que trabaje sobre su propia realidad y no sobre una externa a él. Es una actividad que implica un trabajo muy importante a nivel individual. Aparece un enlace donde los alumnos pueden consultar ideas de estilo de vida saludable para poder escoger la actividad física que va a incluir en su día a día. Es muy importante que insistamos en que no se deben buscar cosas muy originales. Hay cambios sencillos que no implican un gran coste emocional y que pueden ser muy efectivos. Es un punto muy importante y resulta fundamental dejarlo bien consensuado para que el resto de propuesta de esta situación de aprendizaje funcione.





Para el alumnado:

Actividad de ampliación. Presentar la información de la frecuencia de la actividad física en un enunciado cerrado de uno o varios problemas matemáticos. Por ejemplo, presentar una rutina diaria de un deportista profesional y comentarlo.

Encuentra información sobre atletas en <https://www.atletismomadrid.com/>. En el apartado clubes puedes acceder a numerosas webs de clubes para ver los horarios de entrenamiento. Comenta uno de ellos.

Para alumnado con NEAE, con el fin de comprender mejor lo que son los alimentos procesados se propone visionar el [siguiente vídeo](#).

Actividad de ampliación 2. Se facilita al alumnado un calendario de productos de temporada en el que puede informarse para mejorar su alimentación. Se acompaña de un juego en el que los alumnos pueden practicar para luego pasar a cocinar y preparar alimentos que les ayuden a avanzar en su salud. En este punto se encontrarían inmersos en la reflexión sobre actividad física y alimentación.

Consulta este [calendario de productos](#) de temporada. Introduce en tu dieta semanal al menos uno de estos productos. Puedes probar con el cocinado ayudándote de un juego: [Hoy cocino yo](#).



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual

A esta primera actividad le sigue un breve panel recuerda que indica al alumnado a modo de consejo, la utilidad que tiene ver como se organizan otras personas para idear nuestro plan saludable. Además, se deja constancia de la importancia de eliminar los malos hábitos como el **sedentarismo** y la **inactividad**.



Actividad 2. Actividad de lectura y actividad física

Se presenta una información sobre la actividad física de un niño sobre la que reflexionarán para resolver si es una persona sedentaria, inactiva...

Una vez que se les ha planteado a los alumnos la reflexión sobre cambios en su día a día, se les pide salir de su zona de confort. En este apartado se habla de cómo reducir el sedentarismo y se realiza una actividad de lectura sobre la que después deben reflexionar. Analizar el día a día de un igual les ayudará a crear su propio plan más adelante. Deben completarlo en su cuaderno. Con las actividades que llevan al cuaderno van creando un pequeño trabajo de conceptos, ideas... que les facilitará el diseño de su plan.



Actividades 3, 4, 5 y 6

Se pide al alumnado crear su propio plan. Pueden realizarlo en parejas para tener ya en este momento conceptos claros, ver ejemplos y reflexionar sobre cambios y opciones dentro de su dinámica diaria. En la actividad 3 se pide a los alumnos una reflexión y un compromiso sobre sus propias metas. A continuación, se proponen una serie de actividades (4 y 5) interactivas que deben ayudarles a perfilar más el plan y también a valorar aspectos relacionados con la movilidad activa. En la actividad 6 se vuelve sobre la idea de la interrelación entre actividad física, mente y sociedad. Se pueden tener en cuenta los siguientes enlaces de refuerzo y de ampliación relacionados con este punto de movilidad activa, que resulta imprescindible que tengan en cuenta en su plan.



- ▶ <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guia-PadresMadres/recomendacionesInfancia.htm>
- ▶ https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/docs/infografia_movilidad_activa.pdf

El alumnado con NEAE podría realizar el conjunto de la actividad con una pareja, de modo que puedan realizar la propuesta de una forma más guiada y segura ante posibles dificultades.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: parejas



Actividad 7. Motivación

Se propone al alumnado dibujar una escena utilizando una técnica creativa en la que aparezcan reflejados muchos de los aspectos trabajados hasta el momento en torno a los cambios físicos, mentales y sociales al iniciar y mantener un plan de actividad física. Se podrá hacer una exposición con los resultados, organizándolos por técnicas o dejando que cada alumno tenga su espacio y pueda presentar todos sus resultados.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



Panel DUA

Se presenta un texto, que se podrá escuchar o leer, sobre la relación entre los juegos y ejercicio físico.

Actividad 8

Son preguntas relacionadas con la lectura del panel DUA. Realizarán actividades interactivas para dar respuesta a cuestiones que se presentan en el texto.



Temporalización: 15 minutos

Actividad 9

El alumnado razonará sobre los beneficios de realizar más de una actividad física y compartirá su reflexión con el grupo aula. Podrán visitar el siguiente [enlace](#). Y a partir de una tabla de dos columnas, escribirán aquellas que realizan y los beneficios que les aportan.

Actividades	Beneficios
...	...



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: individual

Apartado 4. Actívate para sentirte mejor

En este apartado se tratan opciones de ocio activo. Se clarifica la diferencia entre ocio activo y ocio pasivo. Después se presentan unas imágenes sencillas para ejemplificar opciones de ocio activo.





Actividad 1

Es una actividad que se realizará en **pequeños grupos**. El alumnado podrá aportar y debatir si las actividades propuestas son o no opciones de ocio activo. Para ampliar información, se presenta un enlace con información complementaria. [Enlace](#).

Terminarán la actividad realizando un pequeño test interactivo donde seleccionarán los tipos de ocio para una serie de ejemplos.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos-individual

Se presenta información sobre el sedentarismo y su definición. El alumnado puede consultar el siguiente [enlace](#) para comprender mejor el concepto.



Actividad 2

En esta actividad se pide a los alumnos crear, con la técnica del *collage*, un póster resumen de las soluciones ante las principales barreras del sedentarismo. El objetivo es exponerlo en el aula o en lugares visibles del centro para así concienciar al resto de compañeros. Se les facilitará el siguiente [enlace](#).

Los alumnos lo harán primero de forma individual. Luego pondrán en común los resultados y harán un único póster con las aportaciones de todos. Se les facilita el siguiente [enlace](#), en el que encontrarán la información necesaria para resolver la actividad.

Para el alumnado se puede tener en consideración, como ampliación, el siguiente [enlace](#).



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual-gran grupo



Actividad 3

Rellenar huecos con palabras dadas para afianzar contenidos trabajados.



Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

En este apartado se trabajará sobre la evaluación de la situación de aprendizaje.



Actividades 1, 2, 3, 4 y 5. Evalúate

Actividades interactivas de evaluación. Actividades de verdadero o falso y ABC simple.



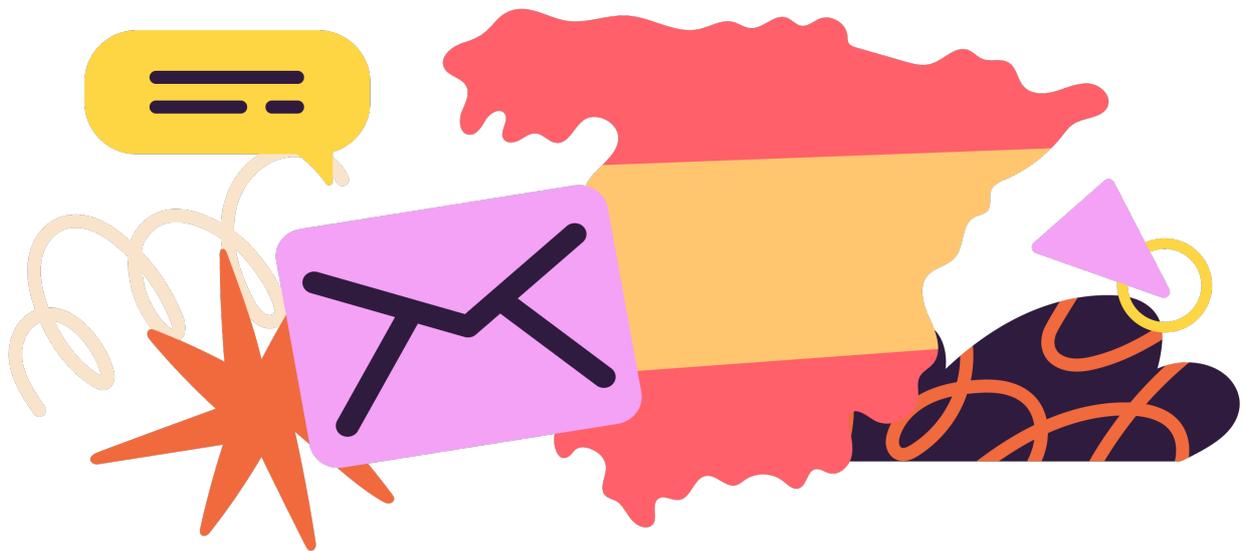
Temporalización: 10 minutos



Actividad. Producto final. Para terminar

Se inicia la presentación del producto final con un juego.

Los alumnos, tras escribir dos ejemplos de actividad física que han añadido al plan de salud, anotarán diariamente los minutos de actividad física y la distancia recorrida en su práctica. Al cabo de una semana sumarán los resultados individuales. Después, buscarán en el mapa diferentes lugares a los que podrían llegar.



Hasta aquí, se trata de un proceso lúdico para elegir un lugar en España al que enviar una carta. Esta se dirigirá a una institución pública con competencias en salud y deporte con el fin de trasladarle lo aprendido en esta situación de aprendizaje y animarle a iniciarla en su municipio, ciudad, pueblo... El objetivo es que otros niños aprendan y se replanteen su día a día desde el punto de vista de la salud y la actividad física.



Temporalización: 30 minutos



Rúbrica para el profesorado

	4	3	2	1
Actividad física	El plan incluye dos o más actividades físicas nuevas que se llevan a la práctica.	El plan incluye dos actividades físicas nuevas que se llevan a la práctica en ocasiones.	El plan incluye una actividad física nueva que se lleva a la práctica.	El plan no incluye actividades físicas nuevas que se lleven a la práctica.
Lugar de envío	Los cálculos son correctos. Se busca en el mapa de forma correcta.	Hay pequeños fallos en los cálculos.	Los cálculos se realizan con bastantes errores.	Los cálculos no se realizan correctamente.
Estructura textual	El tipo de texto a redactado es el correcto para el fin que persigue la actividad.	El tipo de texto a redactado es el correcto para el fin que persigue la actividad, aunque presenta pequeños errores de forma.	El tipo de texto redactado es correcto, pero presenta errores de forma.	El tipo de texto no es el adecuado.
Uso del lenguaje	Utiliza un vocabulario rico y apropiado.	Utiliza un vocabulario rico, pero presenta errores de repeticiones.	Utiliza un vocabulario escaso y repetitivo.	El vocabulario utilizado es muy básico.
Gramática y ortografía	La ortografía y gramática son correctas.	Hay varios errores, pero no dificultan la comprensión.	Los errores que hay dificultan la comprensión.	No es posible entender el texto debido a los errores que se presentan.
Impacto social	El texto es contestado por la entidad pública y hay una iniciativa en el municipio.	El texto es contestado, pero no se inicia ninguna acción.	El texto no es contestado y no se inicia ninguna acción, pero se notifica su recepción.	El texto no es contestado ni hay ninguna acción ni respuesta.

Bloque C. Factores protectores de la salud



9 Resumen final

TÍTULO: La salud física, ocio activo y prevención del sedentarismo

CURSO: 5.º y 6.º de Educación Primaria

Competencias

- ▶ Competencia lingüística (CCL)
- ▶ Competencia digital (CD)
- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

Pregunta guía

¿Es necesario un plan de actividad física para cambiar hábitos?

Metodología

- ▶ Aprendizaje cooperativo
- ▶ Descubrimiento guiado
- ▶ Estilo directo

Objetivos

- ▶ Promover la actividad física en el tiempo de ocio.
- ▶ Prevenir problemas de salud a través de la actividad física.
- ▶ Identificar hábitos de vida sedentarios.
- ▶ Poner en valor el ocio activo para la salud física, mental y emocional.

Desafío final

Crear un plan de actividad atendiendo a recomendaciones de frecuencia y seleccionando actividades acordes a la edad del alumnado. Enviar la información a una entidad pública para generar una reacción social de conciencia de la necesidad de actividad física.

Agrupamientos

- ▶ Individual
- ▶ Parejas
- ▶ Grupos cooperativos

Evaluación

- ▶ Cooperativa
- ▶ Rúbricas de evaluación
- ▶ Cuaderno de aprendizaje

Tareas

- ▶ Investigar y clarificar conceptos.
- ▶ Investigar sobre la zona de confort.
- ▶ Crear un plan propio de actividad física.
- ▶ Aprender y reflexionar sobre ocio activo

Temporalización

Dos sesiones