

Guía docente de la situación de aprendizaje
Alfabetización en salud

5.º y 6.º
Educación Primaria

Factores protectores de la salud





Índice

1. Presentación	3
2. Punto de partida	3
3. Descripción	3
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	8
6.1. Tabla resumen	10
7. Interdisciplinariedad	10
8. Indicaciones de las actividades	11
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	11
Apartado 2. Somos lo que comemos	12
Actividad 1.	12
Actividad 2	13
Actividad 3	13
Apartado 3. Me cuido y cuido mi entorno	14
Actividad 1	14
Actividad 2. Para divertirse	15
Actividad 3	15
Actividad 4	16
Apartado 4. Los cuatro pilares de mi salud	16
Actividad 1	16
Actividad 2	16
Actividad 3. Sopa de letras	17
Actividad 4	17
Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	17
Actividad 1,2 ,3 ,4 ,5 ,6 y 7. Evalúate.	17
Actividad. Para terminar	18
9. Resumen final	20



1 Presentación

- ▶ **Título:** Somos lo que comemos
- ▶ **Etapa:** Educación Primaria
- ▶ **Curso:** 5.º y 6.º
- ▶ **Temporalización:** tres sesiones
- ▶ **Producto final o evidencias:** ejercicios interactivos y creación de una infografía sobre autocuidado, alimentación y hábitos de vida saludable, incorporando recomendaciones y propuestas lúdicas, que se dirigirá al equipo directivo del centro para que la evalúe y valore la opción de difusión entre la comunidad educativa.
- ▶ **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, alimentación, NAOS, plato saludable, pilares de la salud...

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. Fomentar el autocuidado, la alimentación y los hábitos de vida saludables.
2. Prevenir problemas de salud a través de buenos hábitos de consumo.
3. Conocer cómo influye nuestro entorno para que tengamos hábitos de consumo sostenibles.
4. Poner en valor el ocio activo para la salud física, mental y emocional.

4 Justificación

En esta situación se trabajará la necesidad de alimentarse bien para mejorar la salud. Se reflexiona sobre la importancia de entender que la alimentación es un proceso voluntario, por lo que se puede cambiar y mejorar. Se tratan aspectos de la alimentación relacionados con cantidades, calidades o elaboraciones. Para ello se trabaja con la pirámide NAOS, el plato saludable, recomendaciones de consumo, etiquetas... Después se avanza en la propuesta estableciendo la relación entre la alimentación y el entorno. Se reflexiona sobre las decisiones de los consumidores y sus efectos en el entorno. Se presenta la figura del *Homo consumus* y el cuento sobre Eco Villa. Después de clarificar este punto se avanza sobre los cuatro pilares de la salud y, mediante ejercicios y actividades dirigidas, se busca la reflexión sobre cada uno de ellos y su interrelación. Se cierra la propuesta con la creación de la infografía.





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

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.</p>	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	2.1 Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	

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 cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.</p>	
	<p>2.4. Tomar conciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.</p>	
	<p>2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.</p>	
	<p>2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.</p>	

Bloque C. Factores protectores de la salud

>>>



>>>

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	Parcial
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	Completo
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	No se trata
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	Completo

Bloque C. Factores protectores de la salud

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.
Completo	Parcial	Parcial	No se trata	Parcial	Completo	No se trata	Completo					

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. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	Grado 1
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	Grado 1
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	Grado 1
	4. La educación afectivo-sexual.	Grado 2
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	Grado 1
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	Grado 2
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	Grado 1
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	Grado 1
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	Grado 2
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	Grado 1
	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	Grado 1

Bloque C. Factores protectores de la salud

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	Grado 1
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	Grado 1
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	Grado 2
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	Grado 1
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnoculturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	Grado 1
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	Grado 1
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	Grado 1
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	Grado 1
C. Sostenibilidad y ética ambiental.	1. Interdependencia, interconexión y ecodependencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	Grado 2
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	Grado 2

Bloque C. Factores protectores de la salud

>>>



>>>

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Sostenibilidad y ética ambiental.	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	■
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	■
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	■

Bloque C. Factores protectores de la salud

6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	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. El alumnado tiene que producir un texto escrito sencillo y coherente ajustándolo a un modelo dado, lo que hace que deba 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. Asimismo presenta relación con el área de **Ciencias Naturales** y la competencia específica 5, que consiste en ser capaz de identificar las características de los diferentes elementos o sistemas del medio natural, analizando su organización y sus propiedades y estableciendo relaciones entre ellos, para así reconocer el valor del patrimonio natural, conservarlo y mejorarlo.

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. Se incluye una infografía que explica el itinerario de aprendizaje.

Hay un texto de inicio para introducir la unidad y se explica la situación de aprendizaje que se propone. Seguidamente se puede observar un itinerario de aprendizaje donde, de forma esquemática, se aprecian los contenidos que se abordarán durante la unidad y en el orden en que aparecerán. Finalmente, el alumnado tiene un apartado con consejos para realizar las distintas actividades dependiendo de su organización.

El resultado final de la situación de aprendizaje será la creación de una infografía sobre autocuidado, alimentación y hábitos de vida saludable, incorporando recomendaciones y propuestas lúdicas, que se dirigirá al equipo directivo del centro para que la evalúe y valore la opción de difusión entre la comunidad educativa.





Apartado 2. Somos lo que comemos

En este apartado aparece un vídeo introductorio que se puede consultar en el siguiente [enlace](#). Hay un pequeño texto para clarificar aspectos importantes sobre el proceso de alimentación, patrones, decisiones, la [pirámide NAOS](#) y el [plato saludable](#). En los enlaces aparece información sobre los conceptos enunciados. También se presenta la propuesta de [plato saludable de AESAN](#).

Se inicia la propuesta reproduciendo el vídeo introductorio. Después se explica la información que aparece en el texto introductorio. En gran grupo se visiona información sobre la pirámide NAOS y el plato saludable. Se va explicando la relación entre la pirámide y el plato saludable.



Actividad 1

En esta actividad se pregunta al alumnado sobre la pirámide NAOS y sus partes. El docente proyectará el [juego](#) de la pirámide en la PDI. Si no se dispone de este dispositivo, se proyectará y un alumno o alumna irá completando la pirámide con las indicaciones de sus compañeros. Es una actividad que se hará en gran grupo. Después, en su cuaderno harán un dibujo con los grupos existentes. Debe ser en una hoja en blanco y por una cara. Más tarde necesitarán recortarla.

Después, el alumnado debe contestar qué son los grupos de los alimentos. Como estamos en EP, la información se da a través de un [enlace](#) de forma organizada y clara para que el alumnado deba centrarse en buscarla. Después, en su cuaderno, debe diseñar una nota recordatoria de los macronutrientes que hay. Debe hacerse en una hoja en blanco, por una cara, porque necesitarán recortarla. Realizarán lo mismo con los micronutrientes, para lo cual podrán consultar el siguiente [enlace](#).



Seguirán con la misma dinámica para aprender sobre los micronutrientes. Consultarán información en el siguiente [enlace](#). La web contiene actividades que durante la lectura les permitirán comprobar si están interiorizando correctamente la información y que pueden ser interesante como recurso adicional. Después, diseñarán una nota a modo de recordatorio, en su cuaderno, con los micronutrientes que hay. De nuevo, debe ser una hoja en blanco, por una cara, porque necesitarán recortarla.

Para terminar, recortarán los tres resultados y crearán un póster individual.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual-gran grupo



Actividad 2

Actividad de diálogo y análisis para reflexionar sobre las razones sociales de la alimentación.

Primeramente, el alumnado elaborará una lista en la que escribirá los alimentos que consume habitualmente. Debemos explicarles que son alimentos y no recetas. Si piensan en una receta, deben enumerar los ingredientes que lleva. Después, en parejas, pondrán en común su trabajo. Elaborarán una tabla con dos columnas. En una estarán los alimentos que ambos consumen. En otra columna, aquellos en los que no coinciden.



El alumnado debe reflexionar sobre los alimentos que los dos miembros de la pareja no consumen. Este punto está pensado para que el alumnado reflexione sobre la influencia cultural y social de la alimentación. Recogerán sus conclusiones en su cuaderno.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual-parejas



Actividad 3

Después de ver e interiorizar la información sobre la pirámide NAOS y el plato saludable, crearán en su casa un plato saludable con alimentos presentes en su dieta. Con la ayuda de una persona adulta, elaborarán y disfrutarán del plato saludable. Deben hacer una foto del resultado y compartirlo en el aula. Con ellas se hará una exposición. La imagen también les servirá para incluirla en la infografía final.

Debemos preparar una nota explicando a las familias la razón de elaborar un plato saludable.

Les podemos facilitar información sobre las [cinco claves de manipulación de alimentos](#) para prevenir enfermedades. También les podemos presentar las opciones de preparaciones saludables o [propuesta saludable](#). A la hora de hacer las fotos, indicaremos que todas estén hechas con la misma orientación para facilitar la preparación de la exposición. Si el revelado lo hace la familia, deberemos indicar el tamaño de la imagen. Una opción sería montar sobre la imagen, con el alumnado, el nombre del autor o autora de la foto o crear una [Creative Commons](#) común a todas las imágenes.



Temporalización: 20 minutos



Agrupamiento: individual



Apartado 3. Me cuido y cuido mi entorno

Se inicia el apartado con una reflexión sobre la relación del entorno con nosotros mismos. En un desplegable, el alumnado podrá ver una serie de ejemplos de las posibles relaciones con el medio, además de un vídeo titulado [Cuida el Agua](#) para reflexionar sobre cómo nuestras acciones diarias condicionan la vida en el planeta. La historia muestra de qué forma todos los pequeños gestos que hace un ser humano en casa condicionan la vida de un gato en una isla, donde debe afrontar cambios de tiempo, sequías, fuertes vientos... El grito de ayuda de este gato es el que nos muestra el planeta cada día y sobre el que debemos reflexionar.



Actividad 1

Actividad de reflexión en la que se introduce una dinámica de cooperativo, el folio giratorio. Se presenta un [vídeo](#) que proyectaremos en gran grupo. Después, en pequeños grupos responderán la siguiente cuestión: ¿cómo pueden dañar el entorno mis decisiones a la hora de comprar alimentos? Lo harán en un folio en blanco y luego se pondrán en común los resultados.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: pequeños grupos

A continuación, aparece un texto sobre hábitos saludables y no saludables relacionados con la alimentación. Aparecen varios enlaces para ampliar y reforzar. Se le indica al alumnado que puede mejorar las habilidades de compra elaborando una lista, conociendo el [lenguaje del etiquetado](#), planificando menús o [llevando sus propios envases](#) para ayudar al entorno.

Como refuerzo se propone un [juego de dominó](#). Con él, el alumnado conocerá recomendaciones que pueden tener en cuenta en tanto personas consumidoras. Es un recurso que facilitará el proceso de enseñanza-aprendizaje para el alumnado con mayores dificultades. Como actividad de ampliación de conocimientos, se propone una página web con mucha información relacionada con el [medio ambiente y la sostenibilidad](#).



Actividad 2. Para divertirse

El alumnado comenzará esta actividad realizando un pequeño test interactivo relacionado con los contenidos trabajados anteriormente

El alumno o alumna elige un hábito saludable y hace una exposición de cinco minutos sobre la importancia de adquirirlo.

Antes de comenzar a prepararla debe revisar la siguiente [rúbrica](#). De ella se deducen los aspectos importantes en los que el alumnado debe fijarse para preparar su exposición. Debemos insistirles en que sigan estos pasos:

- ▶ **Tema.** Decidir el hábito saludable. Buscar información y crear un sencillo mapa conceptual, a mano o con plataformas o aplicaciones, para crear mapas conceptuales y mentales con la información (véase este [enlace](#)). Memorizar la información.
- ▶ **Material.** Decidir si van a utilizar material durante su exposición. Puede ser un dibujo, un pequeño vídeo, una foto...
- ▶ **Tono, pronunciación.** Recomendarles que se graben antes del día de la exposición para localizar los aspectos a mejorar.
- ▶ **Vocabulario.** Enriquecer su propuesta con nuevo vocabulario. Podemos, en función de las elecciones del alumnado, prepararles campos semánticos específicos.
- ▶ **Postura, contacto visual.** Recomendarles que hagan pruebas en casa y pidan a un adulto que les observe y, al finalizar, les digan cómo es su postura y si mantiene o no el contacto visual.
- ▶ **Temporalización.** Ajustar la exposición a los cinco minutos.

Para alumnado con NEAE, será adecuado la realización de la actividad con el apoyo de una pareja cooperativa.

Se presenta como actividad de refuerzo una aplicación (Canva) para su diseño y, como ampliación, una aplicación más gráfica (Creately). Aparecen manuales para poder explicar al alumnado su funcionamiento.



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 3

Se presenta un vídeo sobre el *Homo consumus*. Después del visionado, el alumnado debe hacer un resumen sobre los aspectos más importantes tratados en él. Como actividad de refuerzo se presenta un [vídeo sobre desarrollo sostenible](#) para ampliar información.



Temporalización: 30 minutos



Agrupamiento: individual



Panel DUA

Se presenta en formato audio y texto un cuento ficticio sobre una Eco Villa. En ella, el alumnado entrará en contacto con los motivos por los que es necesario realizar elecciones responsables sobre consumo.

Actividad 4

Por parejas, el alumnado, después de trabajar con el cuento, creará una tabla con ejemplos de objetos adecuados a un consumo responsable y a un consumo irresponsable.

Consumo responsable	Consumo irresponsable



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: parejas

Apartado 4. Los cuatro pilares de mi salud

Se presentan los cuatro pilares y se introduce el apartado con un vídeo resumen de los cuatro pilares de [La Galaxia Saludable](#). Se propone una actividad de ampliación con un vídeo centrado en el pilar psicológico presentado por deportistas reconocidos.

Actividad 1

El alumnado realizará un ABC múltiple sobre los cuatro pilares.

Actividad 2

Actividad de reflexión después de leer [las doce razones saludables](#). Reflexionar en el cuaderno. Después, en pequeños grupos crearán carteles con las doce razones. Les explicaremos la importancia de elaborar un borrador en el que ya tomarán decisiones en cuanto a imágenes y textos, así como de repartir funciones y pasar a limpio. Es importante que decidan en gran grupo dónde colocarán los carteles.



Temporalización: 10 minutos



Agrupamiento: individual



Actividad 3. Sopa de letras

Sopa de letras. Mediante esta actividad interactiva, el alumnado localizará en una sopa de letra diez palabras que guardan relación con la temática de la situación de aprendizaje y, en concreto, con el apartado en el que se encuentran.



Actividad 4

Verdadero o falso. Después de ver este vídeo sobre el estrés y la postura, responder.

Se presenta un panel como contenido de ampliación y refuerzo mediante un recurso lúdico llamado Activalandia. Se propone realizar una actividad física muy concreta y luego reflexionar sobre el impacto en el entorno. La actividad de ampliación también se trabaja con Activalandia. En este caso, se centra en la práctica de un juego al aire libre y su valoración en términos de impacto en el medio.



Temporalización: 15 minutos



Agrupamiento: individual



El último panel de este apartado permitirá al alumnado entrar en el enlace de [Activalandia](#), donde podrá acceder a juegos interactivos y ponerlos en práctica. Se propone también una tarea a modo de **ampliación** para que puedan realizarla en su cuaderno.

Sería una propuesta interesante para realizar por parte de **alumnado con NEAE**.

Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

Se presentan diversas actividades para evaluar el conocimiento alcanzado por el alumnado durante la situación de aprendizaje.



Actividad 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7. Evalúate

Actividades 1, 2, 3, 4 y 5. Actividades de verdadero o falso.

Actividades 6 y 7. Actividad de pregunta con varias opciones de respuesta.



Actividad. Para terminar

Para terminar. Se presenta la explicación de la infografía. El alumnado necesitará tener a mano los siguientes materiales:

- ▶ Apartado 2, actividad 1. **Póster.**
- ▶ Apartado 2, actividad 2. **Lista de alimentos saludables que consumís habitualmente.**
- ▶ Apartado 2, actividad 3. **Foto del plato saludable.**
- ▶ Apartado 3, actividad 1. **Folio giratorio.**
- ▶ Apartado 3, actividad 2. **Vídeo de la exposición oral sobre un hábito saludable.**
- ▶ Apartado 4, actividad 3. **Carteles de las doce razones saludables.**

En la propuesta del alumnado se le presenta el siguiente [enlace](#) con información sobre cómo elaborar la infografía. Pueden crearla con un programa de diseño como puede ser Canva. Debemos recordarles que valoren el uso de pictogramas. Pueden encontrar información importante para elaborarlos y buscarlos en <https://www.wikipicto.com/>. Para buscar imágenes pueden usar [Pixabay](#).

Una vez terminadas las infografías, se visualizarán todas. Cada alumno presentará la suya. Después las enviarán al equipo directivo para que valore la posibilidad de difundirlas entre la comunidad educativa.



Temporalización 40 minuto





	4	3	2	1
Información	La información que se incluye es veraz, está ordenada y secuenciada.	La información que se incluye presenta pequeños errores relacionados con la veracidad, el orden y la secuencia.	La información que se incluye presenta muchos errores relacionados con la veracidad, el orden y la secuencia.	La información que se incluye presenta bastantes errores relacionados con la veracidad, el orden y la secuencia.
Recursos gráficos	Son adecuados, accesibles y originales.	Son bastante adecuados, accesibles y originales.	Hay errores en cuanto a accesibilidad y originalidad.	No son originales ni accesibles. .
Estructura textual	El tipo de texto a redactar es el correcto para el fin que persigue la actividad.	El tipo de texto a redactar es el correcto para el fin que persigue la actividad, aunque presenta pequeños errores de forma.	El tipo de texto a redactar 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 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 presenta.
Impacto social	El equipo directivo presenta la infografía sin tener que hacer cambios.	El equipo directivo presenta la infografía tras hacer pequeños cambios.	El equipo directivo debe modificar mucho la infografía, pero la presenta.	La infografía no es adecuada y no se presenta a la comunidad educativa.

Bloque C. Factores protectores de la salud



9 Resumen final

TÍTULO: Somos lo que comemos

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

¿Te animas a crear una infografía que ayude a tu salud y a la de los demás?

Metodología

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

Objetivos

- ▶ Fomentar el autocuidado, la alimentación y los hábitos de vida saludables
- ▶ Prevenir problemas de salud a través de buenos hábitos de consumo
- ▶ Conocer cómo influye nuestro entorno para que tengamos hábitos de consumo sostenibles
- ▶ Poner en valor el ocio activo para la salud física, mental y emocional.

Desafío final

Crear una infografía que recoja todos los aspectos relacionados con la salud planteados en esta situación de aprendizaje.

Agrupamientos

- ▶ Individual
- ▶ Parejas
- ▶ Grupos Cooperativos

Evaluación

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

Tareas

- ▶ Aprender a interpretar y utilizar la pirámide NAOS
- ▶ Crear platos saludables
- ▶ Reflexionar sobre hábitos saludables
- ▶ Avanzar en la comprensión de hábitos de consumo responsables

Temporalización

Tres sesiones