



GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

INFLUENCIA DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN EN LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EN EL CONSUMO DE UNA DIETA SALUDABLE

CARLOS JAVIER TUR GUTIÉRREZ

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado pretende fomentar en el alumnado de Educación Primaria capacidad crítica frente a los Medios de Comunicación, además de los conocimientos necesarios para adoptar un estilo de vida saludable. Para ello hemos realizado una Unidad Didáctica intra- e inter-disciplinar, cuya justificación queda recogida en la información analizada de diversas fuentes acerca de la influencia que los medios de comunicación ejercen, tanto en los alimentos consumidos, como en la cantidad y el tipo de actividad física practicada por los niños. Así como su justificación curricular, haciendo un breve recorrido por las dos leyes entre las cuales se está rigiendo en estos momentos el Sistema Educativo español: la LOE y la LOMCE.

Palabras clave: Medios de Comunicación, Unidad Didáctica, actividad física, intradisciplinar e interdisciplinar.

GRANADA, JUNIO 2015

ÍNDICE

| | |
|---|----|
| INTRODUCCIÓN | 3 |
| JUSTIFICACIÓN SOCIAL | 4 |
| JUSTIFICACIÓN CURRICULAR..... | 7 |
| Ley Orgánica de Educación (LOE)..... | 7 |
| Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) | 12 |
| UNIDAD DIDÁCTICA | 14 |
| ANEXOS..... | 23 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 27 |

INTRODUCCIÓN

El siguiente trabajo corresponde a una Unidad Didáctica, denominada: “Cuido mi cuerpo con cabeza”.

Pero esta Unidad Didáctica no ha sido elaborada igual que el resto de unidades didácticas convencionales. Para la construcción de la nuestra, hemos hecho, primero, un repaso por aquellos documentos que justifican la necesidad de tratar nuestro tema (Justificación social). Después, hemos realizado un breve repaso por las dos leyes educativas vigentes a día de hoy (Justificación curricular). Para terminar, hemos procedido con la elaboración de nuestra Unidad Didáctica.

De esta manera, nuestro TFG, queda dividido en tres apartados:

1. Justificación Social

A lo largo de este apartado tratamos diversos temas. Comenzamos hablando acerca de la gran influencia que tienen los medios de comunicación en nuestro comportamiento y de cómo influyen en nuestros hábitos de consumo. A continuación, analizamos los datos de sobrepeso y obesidad infantil en nuestro país, y como estos están directamente relacionados con aquello que los medios de comunicación nos venden. Continuamos con la influencia, a su vez, que estos medios ejercen tanto en la cantidad como en el tipo de actividad física practicada. Finalizamos este apartado con las consecuencias que conllevan el sedentarismo y la práctica de malos hábitos alimenticios, concluyendo con la importancia de la PREVENCIÓN, sobre todo, a edades tempranas, para paliar las trágicas consecuencias que más tarde nos pudiéramos encontrar.

2. Justificación Curricular

En este apartado, como ya hemos dicho, hacemos un pequeño recorrido sobre aquello que nos dicen la LOE y LOMCE sobre el tema que queremos abordar. Justificando así, su puesta en práctica dentro de los centros educativos. Además, analizamos los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de las distintas áreas a través de las cuales se trabajará esta Unidad Didáctica.

3. Unidad Didáctica

La puesta en práctica de lo hablado anteriormente se realizará mediante una Unidad Didáctica inter e intra-disciplinar. Por lo que a lo largo de este apartado expondremos

los objetivos y contenidos de las distintas materias, así como la metodología, criterios de evaluación y demás elementos que nos permitan su puesta en práctica.

JUSTIFICACIÓN SOCIAL

Tal y como hemos visto en la materia Ciencias Experimentales y Transversalidad (Tema 4: Impactos sobre el Medio Social relacionados con el consumo (II): Impacto ambiental del “Hiperconsumo”), la cultura consumista en la que vivimos hoy en día tiene su base en el binomio medios de comunicación-publicidad.

El fin de la publicidad es atraer la atención del destinatario y estimular en este, el deseo de adquirir un objeto determinado. Por lo tanto, influye fuertemente en nuestros hábitos de consumo provocando unas necesidades que no son reales. La publicidad es una forma de comunicación de la que prácticamente no podemos escapar, pues se presenta en cualquiera de los soportes de información: prensa, revistas, radio, cine, televisión, internet, vallas, buzones, etc. Pero de todos estos soportes, el que más peso tiene en cuanto a la difusión de publicidad es la televisión. De hecho, volviendo a CCEE y Transversalidad: “un cuarto de la programación que emiten las cadenas comerciales durante el horario de máxima audiencia -de 21:00 a 24:00 horas- son anuncios publicitarios” (p.14).

Dicho esto, durante los últimos 20 años, tal como corroboran Menéndez y Franco (2009), la obesidad ha ido adquiriendo un carácter ascendente, sobre todo durante la infancia, donde la obesidad infantil ha alcanzado ya valores situados en el 13,9%; mientras que el sobrepeso se sitúa en torno al 12,4%, siendo entre los 6 y 12 años, las edades donde se encuentran las cifras más altas. Según el Ministerio de Sanidad y Consumo (citado en Menéndez y Franco, 2009), ha sido el cambio de hábitos alimentarios junto con la poca actividad física los causantes de este ascenso. Además, existe evidencia científica que sitúan en las edades transcurridas durante la infancia y adolescencia como las edades donde se establece el riesgo de padecer enfermedades crónicas en un futuro.

En consecuencia de estas cifras (de sobrepeso y obesidad), y con el objetivo de paliarlas, consideramos de vital importancia conocer cuáles son los factores que están condicionando los hábitos saludables de alimentación y actividad física, por ello destacamos la televisión, y dentro de esta, la publicidad, como uno de los factores

primordiales que condicionan dichos hábitos. La publicidad, como ya hemos visto anteriormente, tiene una capacidad de persuasión enorme, sobre todo en los niños, con una capacidad de juicio menor que los adultos; según esto, “la mayoría de los productos ofertados (en lo que a alimentación se refiere) son dulces, fast food, cereales azucarados, aperitivos salados y refrescos, es decir, alimentos de alto contenido energético y bajo valor nutritivo” (Menéndez y Franco, 2009, Resultados y discusión, 10). Debido a esto, queremos destacar la importancia de establecer estilos de vida saludables desde edades tempranas como un factor primordial de prevención y disminución de la obesidad y sobrepeso, y sus consecuentes enfermedades.

En cuanto al tiempo dedicado a la realización de actividad física, éste tan poco alcanza los mínimos recomendados en gran cantidad de casos, lo que, al igual que en el tema de la alimentación, se debe, entre otros, a los medios de comunicación, pero en este caso, nos referimos al elevado número de horas que los niños dedican a ver un determinado programa de televisión, así como el tiempo que pasan frente a la pantalla del ordenador, en vez de participar en actividades extraescolares o realizar alguna otra actividad física.

Por otro lado, como podemos comprobar en Moragas (1994), además de influir en el tiempo dedicado a la práctica de actividad física, los medios de comunicación influyen también en el tipo de actividad física realizada. De esta manera, serán más practicados aquellos deportes a los que los niños estén más acostumbrados a ver o escuchar por televisión, radio, internet, etc. Lo cual tiene tanto aspectos positivos como negativos. Por ejemplo, aunque pueden estar promoviendo la práctica de un determinado deporte, por el contrario, el hecho de televisar o publicitar siempre los mismos deportes, hace que estos sean cada vez más conocidos, y en consecuencia, más practicados, mientras que aquellas actividades o deportes menos populares o conocidos, debido a su menor difusión, vayan en detrimento o directamente dejen de practicarse, no por aburrimiento o desgana, sino por desconocimiento. De ahí, la necesidad de fomentar en el niño una adecuada gestión del tiempo libre, en cuanto a la disminución de horas frente al televisor u ordenador; y un aumento respecto a la realización de hábitos de vida saludable, tanto la práctica de actividad física, como el conocimiento de la diversidad de actividades a su alcance entre las que elegir.

Una vez vista la influencia que tienen los medios de comunicación en la práctica de hábitos de vida saludable (alimentación y actividad física) en los niños, pasamos a ver la necesidad de ser tratado este tema en la escuela:

Por un lado, ya conocemos la influencia que tiene en el niño su entorno social, y debido al gran número de horas que los niños transcurren en la escuela, consideramos de vital importancia la actuación desde este ámbito. Además, tal como afirman Ballesteros, Dal-Re, Pérez-Farinós y Villar (2007):

Teniendo en cuenta la relevancia de las intervenciones en la población más joven, se debe actuar sobre su entorno (familiar y escolar), fomentando desde la primera etapa de la vida unos hábitos de alimentación y de vida saludables e inculcándoles su mantenimiento a lo largo de toda la vida. (p. 446)

Por otro lado, en la introducción del documento de Olivares, Yáñez y Díaz (2003) encontramos:

La FAO y la OMS, considerando que los factores de riesgo de las enfermedades crónicas del adulto se inician en etapas tempranas de la vida, han hecho un llamado a efectuar acciones de prevención en la niñez y juventud, tendientes a fomentar hábitos de vida saludables y han destacado especialmente el rol que juegan las escuelas, identificándolas como centros ideales de promoción de la salud comunitaria.

Destacando de nuevo, la **importancia de la prevención** para evitar aquellos problemas consecuentes de la obesidad, el sobrepeso y el sedentarismo.

Así las cosas, es necesaria una educación que disponga a los niños a saber analizar y conocer los pasos para un estilo de vida saludable en cuanto a la práctica de ejercicio y una alimentación adecuada.

De todo lo visto anteriormente, concluimos que, como maestros de Educación Primaria, y más concretamente como maestros de Educación Física, es responsabilidad nuestra dotar a los alumnos de un pensamiento crítico, que les capacite para utilizar y analizar los medios de comunicación, y en consecuencia las nuevas tecnologías, dentro del ámbito de la Educación Física. Además de tratar que conozcan los efectos positivos de la práctica de estos hábitos, así como aquellos negativos y sus posibles efectos para la

salud en un futuro. Todo esto, con el objetivo de inculcarles una serie de hábitos saludables que mantenga a lo largo de sus vidas.

JUSTIFICACIÓN CURRICULAR

Tras haber revisado, a través de diversos artículos y documentos, la demanda social acerca del tema a tratar en nuestra Unidad Didáctica, *Influencia de los Medios de Comunicación en la práctica de Actividad Física y en el consumo de una Dieta Saludable*; pasamos a ver que dice el currículo acerca del tema.

Para ello, y puesto que estamos inmersos en el tránsito entre dos leyes educativas (LOE y LOMCE), veremos que tienen que decirnos ambas leyes. Una vez analizadas comenzaremos con el desarrollo de nuestra Unidad.

Ley Orgánica de Educación (LOE)

Comenzamos en el marco de la **Ley orgánica de Educación ([LOE], 2006)**. Respecto a esta, el Ministerio de Educación y Ciencia, publica, en el Boletín Oficial del Estado ([BOE], 2006, pp. 43053-43101), el REAL DECRETO 1513/2006 de 7 de diciembre, en el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación primaria:

En el **artículo 3. Objetivos de la Educación Primaria**, encontramos:

K) valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

En cuanto al **ANEXO II: Áreas de educación primaria**

Los contenidos y criterios de evaluación de las distintas áreas, que aparecerán de ahora en adelante, corresponden al tercer ciclo de Educación Primaria, pues es el ciclo para el que irá dirigida la Unidad Didáctica.

Conocimiento del medio natural, social y cultural

El medio se ha de entender como el conjunto de elementos, sucesos, factores y procesos diversos que tienen lugar en el entorno de las personas y donde, a su vez, su vida y actuación adquieren significado. El entorno se refiere a aquello que el niño o la niña puede conocer mejor porque es fruto de sus experiencias sensoriales, directas o

indirectas, porque le es familiar y porque está próximo en el tiempo o en el espacio, si bien el uso de las tecnologías de la información y la comunicación hace que esta proximidad dependa cada vez menos de la distancia física.

La organización del currículo remite a un planteamiento contextualizado e integrado de las interacciones individuo/sociedad (...) Por ello, especialmente en esta área, se debe considerar la importancia que adquiere la información que niños y niñas reciben a diario procedente de medios audiovisuales y tecnológicos.

El bloque 3, La salud y el desarrollo personal integra conocimientos, habilidades y destrezas (...) para desarrollar y fortalecer comportamientos responsables y estilos de vida saludables.

| | |
|--------------------------------|--|
| <i>Objetivos</i> | El objetivo número 2. “Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad)”. |
| <i>Contenidos</i> | <ul style="list-style-type: none"> - El funcionamiento del cuerpo humano. Anatomía y fisiología. Aparatos y sistemas. - La nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). - Desarrollo de estilos de vida saludables. Reflexión sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos. - Actitud crítica ante los factores y prácticas sociales que favorecen o entorpecen un desarrollo saludable y comportamiento responsable. - La identidad personal. Conocimiento personal y autoestima. La autonomía en la planificación y ejecución de acciones y tareas. Desarrollo de iniciativa en la toma de decisiones. |
| <i>Criterios de evaluación</i> | 3. Identificar y localizar los principales órganos implicados en (...) determinados hábitos de salud (...) Del mismo modo se valorará si relacionan determinadas prácticas de vida con el adecuado funcionamiento del cuerpo. Así pues, no se trata sólo de evaluar si adoptan estilos de vida saludable, sino de si saben las repercusiones para su salud de su modo de vida, tanto en la escuela como fuera de ella. |

Educación física:

El currículo del área (...) pretende dar respuesta, a través de sus intenciones educativas, a aquellas necesidades, individuales y colectivas, que conduzcan al bienestar personal y a promover una vida saludable, lejos de estereotipos.

Debido al tema del que tratará nuestra Unidad Didáctica: la Salud, el bloque a través del que la trabajaremos corresponderá al **bloque 4, Actividad física y salud**. Dicho bloque conlleva la adquisición de unos aprendizajes que obviamente se incluyen transversalmente en todos los bloques.

La contribución de esta área al desarrollo de las **competencias básicas** se lleva a cabo mediante la *interacción con el mundo físico* (...) contribuye también mediante el conocimiento, la práctica y la valoración de la actividad física como elemento indispensable para preservar la salud. Esta área es clave para que niños y niñas adquieran hábitos saludables y de mejora y mantenimiento de la condición física que les acompañen durante la escolaridad y lo que es más importante, a lo largo de la vida.

Por otro lado, esta área colabora, desde edades tempranas, a la valoración crítica de los mensajes y estereotipos referidos al cuerpo, procedentes de los medios de información y comunicación, que pueden dañar la propia imagen corporal. Desde esta perspectiva se contribuye en cierta medida a la competencia sobre el *tratamiento de la información y la competencia digital*.

| | |
|--------------------------------|--|
| Objetivos | 2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud. |
| Contenidos | <p>Bloque 4. Actividad física y salud</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>Adquisición de hábitos</u> posturales y <u>alimentarios saludables</u> y autonomía en la higiene corporal. - Reconocimiento de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. - Mejora de la condición física orientada a la salud. - Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. |
| Criterios de evaluación | <p>6. Mostrar conductas activas para incrementar globalmente la condición física, ajustando su actuación al conocimiento de las propias posibilidades y limitaciones corporales y de movimiento.</p> <p>Se observará el interés por mantener conductas activas que conduzcan a los alumnos y alumnas a la mejora de su condición física.</p> <p>8. Identificar algunas de las relaciones que se establecen entre la práctica correcta y habitual del ejercicio físico y la mejora de la salud y actuar de acuerdo con ellas.</p> <p><u>Se tendrá en cuenta la predisposición a realizar ejercicio físico, evitando el sedentarismo</u>; a mantener posturas correctas; a <u>alimentarse de manera equilibrada</u>; a hidratarse correctamente; a mostrar la responsabilidad y la precaución necesarias en la realización de actividades físicas, evitando riesgos.</p> |

A continuación, y a pesar de no estar directamente relacionados con el tema a trabajar en nuestra Unidad, analizaremos aquellos objetivos, contenidos y criterios de evaluación sobre las áreas de Educación artística, Lengua castellana y literatura y Matemáticas. Pues como veremos más tarde, se trata de una Unidad Didáctica inter e intra-disciplinar. Y nos serviremos de ellos para trabajarla.

Educación artística:

El área está integrada por dos lenguajes: plástico y musical. Ambos se articulan a su vez en dos ejes, percepción y expresión.

Se han distribuido los contenidos en cuatro bloques: bloque 1, *Observación plástica*, bloque 2, *Expresión y creación plástica*, bloque 3, *Escucha* y el bloque 4, *Interpretación y creación musical*.

| | |
|--------------------------------|---|
| Objetivos | 2. Explorar y conocer materiales e instrumentos diversos y adquirir códigos y técnicas específicas de los diferentes lenguajes artísticos para utilizarlos con fines expresivos y comunicativos 5. Conocer algunas de las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación (...) para la observación, la búsqueda de información y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales. 8. Realizar producciones artísticas de forma cooperativa, asumiendo distintas funciones y colaborando en la resolución de los problemas que se presenten para conseguir un producto final satisfactorio. |
| Contenidos | Bloque 2. Expresión y creación artística: - Creación de ambientes para la representación teatral. - Disposición a la originalidad, espontaneidad, plasmación de ideas, sentimientos y vivencias de forma personal y autónoma en la creación de una obra artística. Bloque 4. Interpretación y creación musical. - Utilización de medios audiovisuales y recursos informáticos para la creación de piezas musicales y para la sonorización de imágenes y de representaciones dramáticas. |
| Criterios de evaluación | 6. Realizar representaciones plásticas de forma cooperativa que impliquen organización espacial, uso de materiales diversos y aplicación de diferentes técnicas. 9. Utilizar de manera adecuada distintas tecnologías de la información y la comunicación para la creación de producciones plásticas y musicales sencillas. |

Lengua castellana y literatura:

En síntesis, el eje de la educación lingüística en este currículo son los procedimientos encaminados al desarrollo de las habilidades de expresión y comprensión oral y escrita, en contextos sociales significativos.

Contribución del área al desarrollo de las competencias básicas

La propia concepción del currículo de esta área, al poner el énfasis en el uso social de la lengua en diferentes contextos comunicativos, hace evidente su contribución directa al desarrollo de todos los aspectos que conforman la competencia en comunicación lingüística.

| | |
|-------------------|--|
| Objetivos | <ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender y expresarse oralmente y por escrito de forma adecuada en los diferentes contextos de la actividad social y cultural. 5. Usar los medios de comunicación social y las tecnologías de la información y la comunicación, para obtener, interpretar y valorar informaciones y opiniones diferentes. 6. Utilizar la lengua eficazmente en la actividad escolar tanto para buscar, recoger y procesar información, como para escribir textos propios del ámbito académico. |
| Contenidos | <p>Bloque 1. Escuchar, hablar y conversar</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de textos orales procedentes de la radio, de la televisión o de Internet con especial incidencia en la noticia, la entrevista, el reportaje infantil y los debates y comentarios de actualidad, para obtener información general sobre hechos y acontecimientos que resulten significativos y distinguiendo información de opinión. - Producción de textos orales propios de los medios de comunicación social mediante simulación o participación para ofrecer y compartir información y opinión. - Uso de documentos audiovisuales como medio de obtener, seleccionar y relacionar con progresiva autonomía, informaciones relevantes para aprender (identificación, clasificación, comparación). <p>Bloque 2. Leer y escribir</p> <p>Comprensión de textos escritos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comprensión de textos procedentes de los medios de comunicación social (incluidas webs infantiles y juveniles) con especial incidencia en la noticia, la entrevista y las cartas al director, para obtener información general, localizando informaciones destacadas. - Comprensión de textos del ámbito escolar, en soporte papel o digital, para aprender y para informarse, tanto los producidos con finalidad didáctica como los de uso social (folletos informativos o publicitarios, prensa, programas, fragmentos literarios). - Integración de conocimientos e informaciones procedentes de diferentes soportes para aprender (comparación, clasificación, identificación e interpretación) con especial atención a los datos que se transmiten mediante gráficos, esquemas y otras ilustraciones. - Utilización dirigida de las tecnologías de la información y la comunicación para la localización, selección y organización de información. <p>Composición de textos escritos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Composición de textos de información y opinión propios de los medios de comunicación social sobre hechos y acontecimientos significativos con especial incidencia en la noticia, la entrevista, la reseña de libros o de música..., en situaciones simuladas o reales. - Utilización de elementos gráficos y paratextuales para facilitar la comprensión (ilustraciones, gráficos, tablas y tipografía). - Valoración de la escritura como instrumento de relación social, de obtención y reelaboración de la información y de los conocimientos. - Utilización progresivamente autónoma de programas informáticos de procesamiento de texto. |

| | |
|--------------------------------|--|
| Criterios de evaluación | <p>1. Participar en las situaciones de comunicación del aula, respetando las normas del intercambio: guardar el turno de palabra, organizar el discurso, escuchar e incorporar las intervenciones de los demás.</p> <p>4. Localizar y recuperar información explícita y realizar inferencias en la lectura de textos determinando los propósitos principales de éstos.</p> <p>5. Interpretar e integrar las ideas propias con las contenidas en los textos, comparando y contrastando informaciones diversas.</p> <p>6. Narrar, explicar, describir, resumir y exponer opiniones e informaciones en textos escritos relacionados con situaciones cotidianas y escolares, de forma ordenada y adecuada.</p> |
|--------------------------------|--|

Matemáticas

Las matemáticas (...) permiten estructurar el conocimiento que se obtiene de la realidad, analizarla y lograr una información nueva para conocerla mejor, valorarla y tomar decisiones (...) Por ello, a lo largo de la escolaridad básica, el aprendizaje de las matemáticas ha de ir dirigido a enriquecer sus posibilidades de utilización.

| | |
|--------------------------------|--|
| Objetivos | 1. Utilizar el conocimiento matemático para comprender, valorar y producir informaciones y mensajes sobre hechos y situaciones de la vida cotidiana y reconocer su carácter instrumental para otros campos de conocimiento. |
| Contenidos | <p>Bloque 1. Números y operaciones</p> <p>Estrategias de cálculo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilización de operaciones de suma, resta, multiplicación y división con distintos tipos de números, en situaciones cotidianas y en contextos de resolución de problemas. - Cálculo de tantos por ciento básicos en situaciones reales. - Resolución de problemas de la vida cotidiana utilizando estrategias personales de cálculo mental y relaciones entre los números, explicando oralmente y por escrito el significado de los datos, la situación planteada, el proceso seguido y las soluciones obtenidas. - Capacidad para formular razonamientos y para argumentar sobre la validez de una solución identificando, en su caso, los errores. |
| Criterios de evaluación | <p>Los criterios 3 y 7 respectivamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Utilizar los números decimales, fraccionarios y los porcentajes sencillos para interpretar e intercambiar información en contextos de la vida cotidiana. - En un contexto de resolución de problemas sencillos, anticipar una solución razonable y buscar los procedimientos matemáticos más adecuados para abordar el proceso de resolución. Valorar las diferentes estrategias y perseverar en la búsqueda de datos y soluciones precisas, tanto en la formulación como en la resolución de un problema. Expresar de forma ordenada y clara, oralmente y por escrito, el proceso seguido en la resolución de problemas. |

Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)

Con la entrada en vigor de la **Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa ([LOMCE], 2013)** son pocos los cambios producidos con respecto a la primera ley

(LOE), y puesto que, tal y como veremos más adelante, nuestra Unidad Didáctica se trabajará bajo el ámbito de la LOE, destacaremos principalmente lo relacionado al área de Educación Física.

Queremos destacar del **Artículo 10. Elementos transversales**, el punto 5, que dice así:

5. Las Administraciones educativas adoptarán medidas para que la actividad física y la dieta equilibrada formen parte del comportamiento infantil. A estos efectos, dichas Administraciones promoverán la práctica diaria de deporte y ejercicio físico por parte de los alumnos y alumnas durante la jornada escolar, en los términos y condiciones que, siguiendo las recomendaciones de los organismos competentes, garanticen un desarrollo adecuado para favorecer una vida activa, saludable y autónoma. El diseño, coordinación y supervisión de las medidas que a estos efectos se adopten en el centro educativo, serán asumidos por el profesorado con cualificación o especialización adecuada en estos ámbitos

En esta nueva ley las asignaturas quedan divididas en asignaturas troncales y asignaturas específicas; perteneciendo la Educación Física a las específicas, las cuales se encuentran en el Anexo II:

a) Educación Física

La propuesta curricular de la Educación Física debe permitir organizar y secuenciar los aprendizajes (...) teniendo en cuenta (...) que hay elementos que afectan de manera transversal a todos los bloques como son las capacidades físicas y las coordinativas, los valores sociales e individuales y la educación para la salud.

En cuanto a la adopción de hábitos saludables es muy importante tener en cuenta que se estima que hasta un 80% de niños y niñas en edad escolar únicamente participan en actividades físicas en la escuela, tal y como recoge el informe Eurydice, de la Comisión Europea de 2013; por ello la Educación Física en las edades de escolarización debe tener una presencia importante en la jornada escolar si se quiere ayudar a paliar el sedentarismo, que es uno de los factores de riesgo identificados, que influye en algunas de las enfermedades más extendidas en la sociedad actual.

| Criterios de evaluación | Estándares de aprendizaje |
|--|--|
| 5. Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo. | 5.1. Tiene interés por mejorar las capacidades físicas. 5.2. Relaciona los principales hábitos de |

| | |
|---|--|
| <p>6. Mejorar el nivel de sus capacidades físicas, regulando y dosificando la intensidad y duración del esfuerzo, teniendo en cuenta sus posibilidades y su relación con la salud.</p> <p>7. Valorar, aceptar y respetar la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica.</p> <p>12. Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa, y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.</p> | <p>alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc...).</p> <p>5.3. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.</p> <p>5.4. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.</p> <p>5.5. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.</p> <p>6.1. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.</p> <p>6.2. Identifica su frecuencia cardiaca y respiratoria, en distintas intensidades de esfuerzo.</p> <p>7.1. Respeta la diversidad de realidades corporales y de niveles de competencia motriz entre los niños y niñas de la clase.</p> <p>9.1. Adopta una actitud crítica ante las modas y la imagen corporal de los modelos publicitarios.</p> <p>12.1. Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.</p> <p>12.2. Presenta sus trabajos atendiendo a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando programas de presentación.</p> <p>12.3. Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</p> <p>13.3. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.</p> |
|---|--|

UNIDAD DIDÁCTICA

A continuación, pasamos a ver nuestra Unidad Didáctica sobre la influencia de los medios de comunicación en la práctica de actividad física y la dieta saludable. Para llevarla a cabo, tal y como dice el Real Decreto 126/2014 en su **disposición final primera. Calendario de implantación:** “Las modificaciones introducidas en el currículo, la organización, objetivos, promoción y evaluaciones de Educación Primaria se implantarán para los cursos primero, tercero y quinto en el curso escolar 2014-2015, y para los cursos segundo, cuarto y sexto en el curso escolar 2015-2016”(p. 19363). Por ello, puesto que la siguiente Unidad Didáctica va dirigida al alumnado de 6º curso de Educación Primaria, y teniendo en cuenta que estamos en el curso académico 2014-2015, utilizaremos para su realización el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación Primaria.

“Cuido mi cuerpo con cabeza”

Esta Unidad Didáctica va dirigida a alumnos de tercer ciclo de Educación Primaria, más concretamente a sexto curso; y se llevará a cabo durante el segundo trimestre (desde el 8 de enero hasta el 27 de marzo).

| OBJETIVOS | |
|--|--|
| OBJETIVOS GENERALES | OBJETIVOS ESPECÍFICOS/DIDÁCTICOS |
| Educación física | <p>Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.</p> <p>Apreciar los beneficios de la actividad física en la salud. Reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física. Reconocer los efectos beneficiosos de una alimentación adecuada. Practicar actividad física diaria. Mantener una alimentación saludable. Valorar críticamente el mensaje de los medios de comunicación en la práctica de actividad física y en la alimentación.</p> |
| Conocimiento del medio natural, social y cultural | <p>El objetivo número 2: Comportarse de acuerdo con los hábitos de salud y cuidado personal que se derivan del conocimiento del cuerpo humano, mostrando una actitud de aceptación y respeto por las diferencias individuales (edad, sexo, características físicas, personalidad).</p> <p>Conocer los efectos beneficiosos de la práctica de actividad física y de una alimentación saludable. Conocer los efectos negativos del sedentarismo y una mala alimentación. Distinguir entre hábitos de vida, saludables y no saludables. Explicar los cambios producidos en nuestro cuerpo debidos a la práctica de actividad física.</p> |

| | | |
|--------------------------------|--|---|
| Educación artística | <p>2. Explorar y conocer materiales e instrumentos diversos y adquirir códigos y técnicas específicas de los diferentes lenguajes artísticos para utilizarlos con fines expresivos y comunicativos</p> <p>5. Conocer algunas de las posibilidades de los medios audiovisuales y las tecnologías de la información y la comunicación en los que intervienen la imagen y el sonido, y utilizarlos como recursos para la observación, la búsqueda de información y la elaboración de producciones propias, ya sea de forma autónoma o en combinación con otros medios y materiales.</p> | <p>Elaborar los disfraces, decorados, accesorios, etc., para realizar una representación/dramatización, utilizando los materiales que crean convenientes.</p> <p>Utilizar las TICs como apoyo, visual o sonoro, a la hora de realizar una dramatización.</p> |
| Lengua castellana y literatura | <p>3. Comprender y expresarse oralmente y por escrito de forma adecuada en los diferentes contextos de la actividad social y cultural.</p> <p>8. Usar los medios de comunicación social y las tecnologías de la información y la comunicación para obtener, interpretar y valorar informaciones y opiniones diferentes.</p> <p>9. Utilizar la lengua eficazmente en la actividad escolar tanto para buscar, recoger y procesar información, como para escribir textos propios del ámbito académico.</p> | <p>Leer comprensivamente artículos/documentos relacionados con la actividad física, la alimentación y los medios de comunicación.</p> <p>Reflexionar críticamente, de manera oral y escrita, sobre el artículo/documento leído.</p> <p>Discutir, en grupos, acerca del artículo/documento, para acordar una conclusión común.</p> |
| Matemáticas | <p>1. Utilizar el conocimiento matemático para comprender, valorar y producir informaciones y mensajes sobre hechos y situaciones de la vida cotidiana y reconocer su carácter instrumental para otros campos de conocimiento.</p> | <p>Resolver problemas matemáticos relacionados con la salud: practica de actividad física, gasto energético, etc.</p> <p>Justificar la resolución de los problemas.</p> |

| CONTENIDOS: Conceptuales (C), procedimentales (P) y actitudinales (A) | |
|--|--|
| Educación física | <ul style="list-style-type: none"> - Apreciación de los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables. C y A - Mejora de la condición física orientada a la salud. P - Valoración crítica del mensaje que transmiten los medios de comunicación en cuanto a la actividad física y la alimentación. A y P - Adquisición de hábitos de vida saludable: alimentación y actividad física. P - Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. A |
| Conocimiento del medio natural, social y cultural | <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de los efectos beneficiosos de la práctica de actividad física y de una alimentación saludable. C - Conocimiento de los efectos negativos del sedentarismo y una mala alimentación. C - Diferenciación entre hábitos de vida, saludables y no saludables. P - Explicación de los cambios producidos en nuestro cuerpo (aparatos respiratorio y circulatorio), debidos a la práctica de ejercicio físico. P |
| Educación artística | <ul style="list-style-type: none"> - Elaboración de disfraces, decorados, accesorios, etc. Mediante el uso de distintos materiales, para utilizarlos en una dramatización. P - Utilización de las TICs, como recurso visual y sonoro, para llevar a cabo una dramatización. P |
| Lengua castellana y literatura | <ul style="list-style-type: none"> - Lectura comprensiva de artículos adaptados de medios audiovisuales, y documentos preparados previamente por el profesorado. P - Reflexión crítica, tanto de forma oral como escrita, sobre los artículos y documentos repartidos. P y A - Discusión en grupos acerca de los documentos y artículos, y su correspondiente conclusión en común. P |
| Matemáticas | <ul style="list-style-type: none"> - Resolución de problemas matemáticos relacionados con la salud: práctica de actividad física, gasto energético, etc. P - Reflexión y explicación de las soluciones a los problemas. C y P |

Competencias básicas

Las competencias básicas que se desarrollan a lo largo de esta Unidad Didáctica inter e intra-disciplinar son las siguientes:

- Competencia social y ciudadana
- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.

- Competencia en comunicación lingüística.
- Tratamiento de la información y competencia digital.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia para aprender a aprender.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia matemática.

Transversalidad

Nuestro tema de trabajo, es en sí mismo un tema transversal, además de un contenido del currículum, pues se encuentra dentro del bloque de contenidos 4. Actividad física y salud, del Real Decreto 1513/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación primaria. De ahí la importancia de esta Unidad Didáctica intra- e interdisciplinar.

Metodología.

La metodología a seguir durante el desarrollo de nuestra Unidad Didáctica, será una metodología basada en el alumno. Es decir, será llevada a cabo en todo momento por el alumno, siendo el maestro un apoyo o guía. A partir de las indicaciones del maestro, el alumnado realizará las distintas tareas.

Por otro lado, en el caso de las sesiones de Educación Física, será el maestro quien indique las actividades a practicar para el desarrollo de la condición física y la adhesión del alumnado a la práctica deportiva y el mantenimiento de una vida activa. A excepción, del apartado de expresión corporal, con su correspondiente dramatización. En ella, serán los alumnos quienes tomarán la iniciativa, apoyándose solamente en el tutor para recibir consejo o la resolución de dudas.

La puesta en práctica de la Unidad tendrá lugar en espacios distintos en función del tipo de tarea, pudiendo realizarse tanto en casa, como en el aula ordinaria, el aula de manualidades (en caso de disponer de ella), o en el mismo gimnasio o pista deportiva.

0. Comenzaremos la Unidad Didáctica, con una “evaluación inicial”, para conocer los hábitos deportivos y alimenticios de los niños, el número de horas que pasan frente al televisor, ordenador u otros medios tecnológicos, así como los conocimientos que poseen sobre el tema; para lo que utilizaremos dos cuestionarios (**ANEXO 1**). En el primero, se les preguntará acerca de los deportes que practican (frecuencia, competición, etc.), los alimentos que consumen, el tiempo que ven la televisión o dedican a los ordenadores, tipos de

actividades físicas que practican... Y en el segundo, acerca de los conocimientos que poseen sobre los hábitos alimenticios y de actividad física recomendados para disponer de un estilo de vida saludable.

1. Respecto al área de Educación Física, se alternarán (semana sí, semana no) las sesiones a trabajar la Unidad. De esta manera, se trabajará una semana los contenidos relacionados con esta Unidad Didáctica, y la semana siguiente, los contenidos que correspondan a otra unidad, y así sucesivamente, durante todo el cuatrimestre (**Para ver posibles actividades a realizar en las distintas sesiones ver ANEXO 2**).
2. Una vez cada tres semanas, aproximadamente, en la materia de Lengua, se entregará a los alumnos, un “artículo” o documento previamente preparado y adaptado por el maestro (o conjunto de maestros que participen en la elaboración de la Unidad) acerca de los temas que queremos trabajar:
 - Medios de Comunicación, especialmente publicidad y redes sociales.
 - Práctica de Actividad Física: tipos de actividades, beneficios, etc.
 - Sedentarismo: causas y consecuencias.
 - Alimentación: tipos de alimentos, aporte energético, alimentación saludable y no saludable, pirámide alimenticia...

A continuación, los alumnos, leerán comprensivamente el documento entregado para, posteriormente, realizar por escrito un breve comentario crítico acerca de lo que acaban de leer. Finalmente se comentará el texto con todo el grupo/clase. Para ello, utilizaremos los primeros 20 minutos de la correspondiente sesión de Lengua.

En ocasiones, se realizará la misma tarea pero en grupos de 4 o 5 alumnos, comentando entre ellos el documento y sacando una conclusión en conjunto que, más tarde, será expresada al resto de grupos.

3. En relación al área de Conocimiento del medio, se realizará un trabajo grupal, con su correspondiente exposición oral, en relación al bloque 3. La salud y el desarrollo personal. Para ello, los alumnos se apoyarán de las nuevas tecnologías (Power Point, Prezi, PDF, etc.). Las exposiciones se realizarán por grupos de 5 o

6 personas aproximadamente, cada grupo respecto a un tema determinado, pudiendo ser:

- Hábitos de vida saludable: la práctica de ejercicio físico y una alimentación saludable. Hábitos no saludables: sedentarismo y alimentación inadecuada.
- Nutrición: pirámide alimenticia, nutrientes principales, enfermedades relacionadas con la nutrición.
- Beneficios de la práctica de Actividad Física: Físicos, Psíquicos y sociales.

Cada tema irá acompañado de un guión con distintos puntos sobre los que investigar y hablar a la hora de realizar el trabajo. De esta manera, los alumnos tendrán una referencia o guía a la hora de investigar y buscar información (**en el ANEXO 3 podemos ver algunos ejemplos de los guiones de trabajo**).

4. En cuando al área de Matemáticas, trabajaremos con la resolución problemas relacionados con:
 - Calcular el índice de masa corporal.
 - Calcular si una dieta es equilibrada en función de: calorías ingeridas y proporción de macronutrientes.
 - Gasto energético: pérdida y aumento de peso.

- **Algunos ejemplos de estos problemas los podemos ver en el ANEXO 3**

5. Dentro del área de Educación Física se llevará a cabo una dramatización, correspondiente al bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas, en la que representarán en grupos de 5-6 personas, simulando un anuncio televisivo, sobre: hábitos de vida saludables frente a los no saludables, hábitos alimenticios (saludables y no saludables), promoción de un estilo de vida saludable, etc. La elección está en manos de los propios alumnos. El objetivo es, que logren transmitir los beneficios de llevar un estilo de vida saludable; así como promover la práctica de ejercicio físico y de una alimentación saludable.

Para la elaboración del decorado, vestuario y demás recursos necesarios para su representación, nos apoyaremos del área de Educación Artística. Las canciones y músicas, en caso de necesitarlas, también serán escogidas y preparadas por ellos mismos, contando, siempre que lo necesiten, con el apoyo del maestro.

6. Para terminar con la Unidad Didáctica, volveremos a entregarles unos cuestionarios idénticos a los utilizados en la evaluación inicial para comparar los datos obtenidos con los que obtuvimos al principio, analizar los resultados y evaluar a los alumnos. De esta manera conoceremos si han cambiados sus hábitos y los conocimientos que han aprendido.

Más adelante, en la temporalización, veremos la distribución de las sesiones de cada área, según el calendario académico.

Evaluación de la unidad didáctica: qué evaluar, criterios e instrumentos para ello.

Los instrumentos que utilizaremos para evaluar a nuestro alumnado serán:

- Cuestionarios, al comienzo y al final de la unidad (**ANEXO 1**).
- Hojas de observación (para el día a día y los distintos trabajos).

| CRITERIOS DE EVALUACIÓN | |
|--|---|
| Educación física | <p>Reconoce los efectos beneficiosos de la actividad física.</p> <p>Reconoce los efectos beneficiosos de una alimentación adecuada.</p> <p>Practica actividad física con regularidad mediante actividades extraescolares o ajenas al centro.</p> <p>Mantiene una alimentación saludable.</p> <p>Valora críticamente el mensaje de los medios de comunicación en la práctica de actividad física y en la alimentación.</p> |
| Conocimiento del medio natural, social y cultural | <p>Expone los efectos beneficiosos de la práctica de actividad física y de una alimentación saludable.</p> <p>Explica cuales son los efectos negativos del sedentarismo y de una mala alimentación.</p> <p>Distingue entre hábitos de vida, saludables y no saludables.</p> <p>Explica los cambios producidos en nuestro cuerpo debidos a la práctica de ejercicio físico.</p> |
| Educación artística | <p>Elabora disfraces, decorados, accesorios, etc. creativos, utilizando materiales diversos.</p> <p>Emplea las TICs como apoyo, visual o sonoro, para la realización una dramatización.</p> |
| Lengua castellana y literatura | <p>Comprende el texto leído, buscando el significado de las palabras que no conoce.</p> <p>Reflexiona acerca de lo leído, mostrando un vocabulario del tema adecuado.</p> <p>Utiliza argumentos coherentes y adecuados para defender su opinión acerca de los textos leídos.</p> |

| | |
|--------------------|---|
| Matemáticas | Resuelve problemas matemáticos relacionados con la salud y explica razonadamente el resultado obtenido. Reflexiona y explica las soluciones a los problemas. |
|--------------------|---|

| TEMPORALIZACIÓN | | | | | |
|-----------------------|---|-------------------------|-----------------|------------------------------------|-------------------|
| Asignatura/ Semana | Ed. física | Ed. Artística | Lengua | Conocimiento del Medio | Matemáticas |
| S.1 (8-11 enero) | Evaluación inicial | | Artículo | | |
| S.2 (12-18 enero) | Sesión 2 y 3 | | | | |
| S.3 (19-25 enero) | | | | | |
| S.4 (26-1 febrero) | Sesión 6 y 7 | | Artículo | | |
| S.5 (2-8 febrero) | | | | Explicar actv.3: exposición | Actv.4: problemas |
| S.6 (9-15 febrero) | Sesión 10 y 11 | | | | Actv.4: problemas |
| S.7 (16-22 febrero) | | | Artículo | | |
| S.8 (23-1 marzo) | Sesión 14: Explicar actv.5. Dramatización; y Sesión 15 | | | Exposiciones | |
| S.9 (2-8 marzo) | Montaje/ensayo (sesión 16) | Elaboración de material | | | |
| S.10 (9-15 marzo) | Ensayar (sesión 18); Sesión 19 | Elaboración de material | Artículo | | |
| S.11 (16-22 marzo) | Dramatizaciones | | | | |
| S.12 (23-27 marzo) | Cuestionarios finales | | | | |

Atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo

Puesto que cada alumno tiene unas características distintas a las de los demás que le hacen único y diferente al resto, no podemos especificar acerca de las medidas a tomar para un hipotético caso. Además, teniendo en cuenta la interdisciplinariedad de nuestra Unidad Didáctica, los ámbitos a adaptar dependerían de si la necesidad surgiera en un área determinada u otra (Lengua, Conocimiento del Medio, Educación Artística,

Educación Física y Matemáticas), en cuyo caso sería cuestión de reunirse con el especialista y el maestro encargado de impartir esa área. Pero aún así, gracias a la transversalidad de nuestro tema, los ámbitos en lo que trabajarlo son muy variados, lo cual facilita, de una forma u otra, que el alumno adquiera los conocimientos y hábitos esperados durante el desarrollo de la Unidad.

ANEXOS

ANEXO 1. CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE (Cuestionario “*Ad hoc*”)

Cuestionario 1:

1. ¿Ves la televisión? ¿Cuánto tiempo aproximadamente?
 - 1.1. ¿Qué programas ves normalmente? (Dibujos, noticias, anuncios, series, deportes, etc.)
2. ¿Utilizas el ordenador?
 - 2.1. ¿Cuánto tiempo, aproximadamente, dedicas a navegar por internet?
 - 2.2. ¿Para qué lo utilizas? (redes sociales, videojuegos, YouTube, curiosidades propias, deportes, noticias, actividades para el colegio, etc.)
3. ¿Desayunas? ¿El qué?
 - 3.1. ¿Qué comes en el recreo?
 - 3.2. ¿Y para merendar?
 - 3.3. ¿Cuántas veces por semana comes Fast Food?
 - 3.4. ¿Cuántas veces por semana comes chucherías, bollería industrial, refrescos, etc.?
4. En una semana normal ¿Cuántos días realizas actividad física, en torno a los 60 minutos diarios?
 - 4.1. ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál/cuáles?
 - 4.2. ¿Cuántas veces entrenas a la semana?
 - 4.3. Enumera una lista en la que aparezcan todos los deportes que conozcas.
 - 4.4. En la lista anterior, subraya aquellos deportes que has practicado, o aún practicas.
5. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Cuestionario 2:

- 1. Cuando veo un anuncio de televisión:**
 - a. Debo hacerle caso, porque siempre dicen la verdad.
 - b. Nunca tengo que fiarme de ellos, digan lo que digan.
 - c. Analizaré el mensaje que transmiten, sin dejarme llevar por su atractivo.
- 2. ¿Cuántas comidas se recomienda hacer diariamente? Enuméralas.**
 - 2.1. Los Macro nutrientes son:**
 - 2.2. ¿En cuál nivel de la pirámide de alimentos se encontrarían los productos lácteos?, ¿y el pan?**
 - 2.3. ¿Cuántas piezas/raciones de frutas y/o verduras es recomendable tomar diariamente?**
- 3. Para un niño de 12 años, ¿cuántas veces por semana se recomienda la práctica de actividad física?**
 - 3.1. El sedentarismo no influye nada en la salud de las personas. Rodea la respuesta correcta:**
 - a. Verdadero
 - b. Falso
 - 3.2. Practicar actividad:**
 - a. Favorece las relaciones sociales
 - b. Mejora la condición física
 - c. Ayuda a controlar el estrés
 - d. Todas son verdaderas
 - 3.3. Nombra, al menos, tres tipos de enfermedades que podemos prevenir con la práctica de actividad física.**
- 4.Cuál de las siguientes acciones NO es una actividad física:**
 - a. Saltar a la comba
 - b. Subir las escaleras
 - c. Jugar al ajedrez
 - d. Dar un paseo con los amigos
- 5. Explica brevemente en qué consiste el Baseball.**

ANEXO 2. SESIONES EDUCACIÓN FÍSICA

| Semana | Sesión | Actividad/juego |
|-----------------|-----------------|---|
| Semana 2 | Sesión 2 | 1º Balón medicinal y salto longitud con pies juntos 2º Test Course Navette 3º Hablamos de sensaciones |
| | Sesión 3 | 1º Circuito resistencia 2º Colpbol |
| Semana 4 | Sesión 6 | 1º El zampa bollos 2º Quema |
| | Sesión 7 | 1º Circuito de fuerza |

| | | |
|------------------|------------------|--|
| | | 2ºBaseball o Pichi |
| Semana 6 | Sesión 10 | 1ºCarrera de relevos 2ºEl pañuelo (variante balón de baloncesto) |
| | Sesión 11 | 1ºCircuito de velocidad 2ºBaseball o Pichi |
| Semana 8 | Sesión 14 | Explicación de la actividad 5. Dramatización |
| | Sesión 15 | 1ºCircuitos combinados (resistencia, velocidad y fuerza) |
| Semana 10 | Sesión 18 | Ensayo de la actividad 5. Dramatización |
| | Sesión 19 | 1º Balón medicinal y salto longitud con pies juntos 2ºTest Course Navette 3º Hablamos de sensaciones |

Aclaración de las sesiones 2 y 11:

- **Lanzamiento de balón medicinal**, se realizará la prueba al inicio y al final de la Unidad Didáctica, para comparar resultados. De manera que, una vez realizados los tres lanzamientos correspondientes, el alumno anotará la puntuación de su mejor lanzamiento. El procedimiento será el mismo en el caso del **salto de longitud con pies juntos**.
- **Test Course Navette**, al igual que en el caso anterior, una vez realizada la prueba, se anotará el resultado obtenido, con la intención de compararlo con la repetición de la misma prueba al final de la Unidad Didáctica, y comprobar si hay mejoría.
- **Hablamos de sensaciones** (vuelta a la calma) tiene como objetivo que los niños cuenten como se han sentido durante la realización del test de Course Navette, de ahí que se repita al final de la Unidad, para que analicen cómo han evolucionado, si es que lo han hecho, desde la primera vez, hasta ahora.

Respecto a los circuitos de velocidad, fuerza y resistencia, se llevarán a cabo distintas variaciones utilizando los recursos de los que dispongamos en el centro: conos, picas, balones, vallas...

ANEXO 3. GUIÓN DE TRABAJO AUTÓNOMO

| Guión de trabajo autónomo: “LA NUTRICIÓN” |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Pirámide de alimentos: ¿Qué es? ¿Para qué sirve? Ejemplo. Clasificación de los alimentos. - Principales nutrientes: Macro-nutrientes y Micro- nutrientes. ¿Cuáles son? Funciones. ¿De dónde se obtienen? - Enfermedades en relación con la alimentación: Malnutrición. Desnutrición. Obesidad. Otras (indagar) |

Guión de trabajo autónomo: “BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA”

- **Beneficios Fisiológicos:** sobre el sistema cardiovascular, sobre el aparato locomotor (músculos y huesos), sobre el metabolismo. Prevención de enfermedades.
- **Beneficios Psicológicos:** autoestima, autonomía, estrés, etc.
- **Beneficios Sociales.**
- **Otros** (indagar).

ANEXO 3. PROBLEMAS MATEMÁTICOS

1. Señala si la siguiente dieta es suficiente y equilibrada, teniendo en cuenta que el total de las Kcal ingeridas deben ser aportadas proporcionalmente por los distintos macro nutrientes: 60% procedente de los glúcidos, 30% de los lípidos y un 10% de las proteínas. Y sabiendo además, que el rendimiento energético por de cada gramo de nutriente utilizado como combustible es aproximadamente 4 Kcal/g de glúcidos, 9 Kcal/g de lípidos y 4 Kcal/g de proteínas:

Un niño tiene un gasto energético de 2200 Kcal/día y su dieta diaria incluye 245gr. glúcidos, 106gr. de lípidos y 65 gr. de proteínas.

- **Información y problema obtenidos de Ciencias Experimentales y Transversalidad (Valoración nutricional y técnicas para la determinación de la composición corporal)**
2. Calcula el índice de masa corporal de una niña, cuyo peso es de 50 kg y mide 158 cm de altura ¿Es adecuado? ¿Y el de un niño cuyo peso es de 64 kg y su estatura es 1´54 m?, ¿qué le ocurre?

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ballesteros, J. M., Dal-Re, M., Pérez-Farinós, N. y Villar, C. (2007). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (Estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 81, 443-449. Recuperado el 21 de Febrero, 2015, de <http://www.scielosp.org/pdf/resp/v81n5/colaboracion1.pdf>

Departamento de Ciencias Experimentales (s/a). *Tema 4: Impactos sobre el Medio Social relacionados con el consumo (II): Impacto ambiental del “Hiperconsumo”*. Ciencias Experimentales y Transversalidad. Documento sin publicar. Granada, Facultad de Ciencias de la Educación.

Departamento de Ciencias Experimentales (s/a). *Valoración nutricional y técnicas para la determinación de la composición corporal*. Ciencias Experimentales y Transversalidad. Documento no publicado. Granada, Facultad de Ciencias de la Educación.

Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de Educación primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 293, 43053-431022. Recuperado el 4 Marzo, 2015, de <http://www.boe.es/boe/dias/2006/12/08/pdfs/A43053-43102.pdf>

Ministerio de Educación Cultura y Deporte. (2014). Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de Educación Primaria. *Boletín Oficial del Estado*, 52), 19349-19420. Recuperado el 4 Marzo, de 2015, de <http://www.boe.es/boe/dias/2014/03/01/pdfs/BOE-A-2014-2222.pdf>

Menéndez, R. A., y Franco, F. J. (2009) Publicidad y alimentación: influencia de los anuncios gráficos en las pautas alimentarias de infancia y adolescencia.

Nutrición Hospitalaria, vol.24, n.3, pp. 318-325. Recuperado el 21 de Febrero, 2015 de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112009000300009

Moragas, M. de. (1994). Deporte y Medios de Comunicación. Sinergias crecientes. *Revista TELOS*, 38. Recuperado el 21 de Febrero, 2015 de http://telos.fundaciontelefonica.com/telos/anteriores/num_038/cuaderno_central7.html

Olivares, S., Yáñez, R., y Díaz, N. (2003). Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5° a 8° Básico. *Revista Chilena de Nutrición*, 30(1), 36-42. Recuperado el 19 de marzo de 2015, de http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182003000100005&script=sci_arttext&tlng=es%233