



GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

TRABAJO FIN DE GRADO

TU CUERPO, UN
COMPAÑERO PARA TODA
LA VIDA



Moya Extremera, Jessica

Tipología: Unidad didáctica

Modalidad de presentación:

Presentación oral

Curso: 2013/2014

RESUMEN

El trabajo que se presenta es una unidad didáctica perteneciente al área de Educación Física, dirigida al alumnado de sexto curso de primaria del Colegio Padre Manjón de Granada. Dicha unidad se desarrolla dentro del proyecto “Comunidades de Aprendizaje”, cuyo objetivo es favorecer el éxito de los estudiantes a través de la implicación de la comunidad educativa en el proceso de enseñanza y aprendizaje. El tema que se aborda es la salud y en él se trabajan aspectos tales como: los hábitos alimenticios saludables, las enfermedades que puede generar una mala alimentación y la importancia de la práctica del ejercicio físico para crecer y desarrollarse dentro de un cuerpo sano. Estos contenidos permitirán que el alumnado desarrolle una serie de objetivos y competencias, prestando especial atención a la adquisición de actitudes y procedimientos, aprovechando la propia naturaleza de la asignatura. Desde el punto de vista metodológico, se le da un papel principal al aprendizaje dialógico a través del trabajo cooperativo y del juego, así como a la educación en valores. Finalmente, la evaluación se realizará de forma continua y tendrá un carácter formativo, de manera que se fomente la mejora de los aprendizajes en todo momento.

DESCRIPTORES: unidad didáctica, Educación Primaria, Educación Física, comunidades de aprendizaje, alimentación saludable y ejercicio físico.

ÍNDICE

	Pág.
1. Introducción	4
2. Justificación	5
3. Contextualización	5
4. Objetivos generales y específicos	6
4.1. Objetivos generales de área	
4.2. Objetivos didácticos	
5. Competencias a desarrollar	8
6. Contenidos: organización y secuenciación	9
7. Transversalidad	10
8. Metodología	10
8.1. Principios metodológicos	
8.2. Estrategias metodológicas	
8.3. Secuencia de actividades	
9. Evaluación	19
10. Atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo	22
11. Referencias bibliográficas	25
Anexos	27

1. INTRODUCCIÓN

En este trabajo se presenta el diseño de una unidad didáctica perteneciente al área de Educación Física, cuyo desarrollo se enmarcará dentro del proyecto Comunidades de Aprendizaje que la Junta de Andalucía ha concedido recientemente al CDP Padre Manjón de Granada. Este proyecto plantea un nuevo concepto educativo y nuevas formas de organización dirigidas a transformar la escuela en un espacio de interacción en el que la comunidad educativa adopta un rol esencial en la educación del alumnado. De esta forma, el centro abre sus puertas a padres, familiares, vecinos, voluntarios, etc., para ayudar a transformar la escuela en un lugar donde todos pueden compartir e intercambiar sus experiencias en un diálogo interactivo que fomente el aprendizaje de los estudiantes (Valls, 2000).

Este proyecto pretende crear una escuela para todos, que respete y atienda a las necesidades de todos los alumnos, al tiempo que crea un clima de convivencia propicio que fomente la igualdad y el éxito educativos. Flecha y Puigvert (2002) definen las comunidades de aprendizaje como:

“un proyecto de transformación de centros educativos dirigido a la superación del fracaso escolar y la eliminación de conflictos. Este proyecto se distingue por una apuesta por el aprendizaje dialógico mediante los grupos interactivos, donde el diálogo igualitario se convierte en un esfuerzo común para lograr la igualdad educativa de todas las alumnas y alumnos”.

A través del aprendizaje dialógico se ayudará a fomentar valores, tales como el respeto, el compañerismo, la cooperación, la solidaridad, la igualdad, etc. Según Elboj y otros (2002), *“cuantas más interacciones (...) con personas más diversas, más oportunidades de aprendizaje tenemos”.*

En esta unidad didáctica se trabajará un tema fundamental para la vida del alumnado y que engloba: los hábitos alimenticios, la salud y el interés por la práctica del deporte, para fomentar conductas saludables en el alumnado desde edades tempranas. Se pretende que los estudiantes tomen conciencia de la importancia que tiene la adquisición de hábitos de vida saludables y que sean capaces de desarrollarlos y mantenerlos en el tiempo.

A pesar de los innumerables beneficios que supone la práctica de la actividad y el ejercicio físico, actualmente existe una gran preocupación a nivel internacional por el sedentarismo de los niños y jóvenes. Los datos extraídos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que España es el país europeo con mayor prevalencia de obesidad y sobrepeso infantil; en concreto, el 26,3% de los sujetos de 2 a 24 años lo sufren, situándose el mayor porcentaje de ellos en los niños y niñas de 13 años. Janssen, Toussaint, Van Willem y Verhagen (en Rué, L., Serrano, M.A. 2014) han estimado que en el 2015 uno de cada cinco niños tendrá sobrepeso.

2. JUSTIFICACIÓN

Esta unidad didáctica parte del Real Decreto 1513/2006 del 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria para el área de Educación Física y forma parte del Bloque 4. Actividad física y salud.

Pretende concienciar a los discentes sobre tener una buena alimentación, la necesidad de hacer ejercicio físico y lo que ello supone para la salud, de manera que sean capaces de desarrollar hábitos saludables y ponerlos en práctica a lo largo de su vida. Todo ello dentro de un diseño curricular adaptado al trabajo por Comunidades de Aprendizaje.

La unidad didáctica: “Tu cuerpo, un compañero para toda la vida” está diseñada para el tercer ciclo de Educación Primaria, concretamente para el alumnado de sexto curso que tiene una edad comprendida entre los 11 y los 12 años.

Según la normativa, el horario que corresponde al área de Educación Física es de dos horas a la semana, por tanto, la duración prevista para esta unidad es de tres semanas, que equivaldrá a un total de 6 sesiones. En concreto su desarrollo tendrá lugar en el tercer trimestre (entre la última semana de abril y las dos primeras de mayo.)

(Ver cronograma en el Anexo 1)

3. CONTEXTUALIZACIÓN

El desarrollo de este trabajo se llevará a cabo en el CDP Padre Manjón, este tiene un carácter propio y es confesionalmente católico.

El centro está ubicado en Cartuja un barrio de Granada, perteneciente al distrito Norte, situado en la zona central del distrito.

El nivel socio-económico del alumnado del centro es medio o medio/bajo. Además, la zona norte en la que está ubicado es considerada como de *atención preferente*. También hay que añadir que la situación actual de la economía española hace que más familias de lo normal tengan pocos ingresos o se encuentren en paro.

Las profesiones de los padres que más abundan son: policías o guardiaciviles (hay un cuartel en esta zona), trabajadores de fábricas, limpiadoras y amas de casa. Por lo general no hay padres con estudios terciarios.

El centro cuenta con alumnado de Educación Infantil de segundo ciclo, Educación Primaria y E.S.O.

- Alumnado y aulas
- Educación Infantil 2º ciclo: 3 Unidades (línea 1) - 75 alumnos.
- Educación Primaria: 12 Unidades (línea 2) - 272 alumnos.
- ESO: 8 Unidades (línea 2) - 240 alumnos.

Total de alumnos del centro: 587

4. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

4.1. Objetivos generales de área

Los objetivos generales de área que se trabajarán se enmarcan en el Bloque 4 “Actividad física y salud”, del Real Decreto 1513/2006 por el que se establecen las enseñanzas mínimas en Educación Primaria. Estos son:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.
- 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.
- Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

4.2. Objetivos didácticos

Con la puesta en práctica de esta unidad se pretende que los discentes alcancen objetivos relacionados con los hábitos alimenticios, la salud y la importancia de crear rutinas de actividad física para tener una vida saludable. Partiendo de los objetivos de etapa, ciclo y área, en las sesiones programadas se trabajarán los siguientes objetivos didácticos:

1. Identificar la composición de la pirámide alimenticia.
2. Conocer los alimentos que forman parte de una dieta saludable.
3. Construir una pirámide alimenticia.
4. Adquirir hábitos de alimentación saludables.
5. Tener conciencia de los problemas que conlleva la obesidad infantil.
6. Manejar las tecnologías para buscar información sobre la obesidad infantil y los problemas que conlleva.
7. Seleccionar información relevante sobre la obesidad infantil y los problemas que conlleva.
8. Desarrollar la expresión oral en la exposición de ideas sobre la obesidad, los hábitos alimenticios y la práctica de ejercicio físico.
9. Diseñar actividades que motiven a los compañeros a adoptar hábitos saludables a través del ejercicio físico.
10. Desarrollar la creatividad en las actividades y exposiciones sobre el tema presentado.
11. Aceptar las opiniones de los compañeros.
12. Trabajar de forma cooperativa con el resto de compañeros.
13. Conocer el concepto de índice de masa corporal.
14. Aplicar correctamente la fórmula del IMC.
15. Usar adecuadamente las herramientas de medida, báscula y peso.
16. Adquirir hábitos de actividad y ejercicio físico.
17. Participar activamente en las actividades dirigidas al desarrollo de hábitos saludables.
18. Cuidar el material utilizado.
19. Respetar las reglas de los juegos propuestos.

5. COMPETENCIAS A DESARROLLAR

La unidad didáctica ayudará a desarrollar algunas de las competencias básicas establecidas en el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria.

Las competencias a las que contribuye más directamente son:

- *Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.* Esta competencia es la más trabajada, ya que el tema principal es la salud, conseguir hábitos de vida saludables, conocer su cuerpo y sus posibilidades, también, se fomenta la interacción con el mundo físico, ya sea el conocimiento de nuestro entorno social o del medio.
- *Competencia en comunicación lingüística.* El alumnado desarrollará esta competencia a través de la participación en actividades donde expresarán de forma oral sus ideas, respetando turnos de palabra e intercambiando opiniones con sus compañeros. También harán uso de la comunicación escrita en la realización del trabajo de investigación sobre obesidad infantil.
- *Competencia matemática.* Los discentes deberán reconocer la relación existente entre el peso y la estatura de una persona, aplicando la fórmula del IMC. Además, aprenderán a emplear herramientas de medida tales como la cinta métrica y la báscula.
- *Tratamiento de la información y competencia digital.* La búsqueda de información en las redes, la selección y extracción de ideas principales y el manejo de distintos datos con programas informáticos, ayudarán a los alumnos a desarrollar esta competencia básica.
- *Competencia social y ciudadana.* La Educación Física implica por naturaleza la interacción con los compañeros, el respeto a las reglas establecidas y la resolución de problemas de la vida diaria. Esta materia, por tanto, contribuye directamente a la consecución de esta competencia, ya que educa y prepara al alumnado para formar parte de una sociedad en la que es necesario ayudar y cooperar con otras personas para alcanzar metas comunes y, al mismo tiempo, aceptar y comprender que no siempre se gana.

- *Autonomía e iniciativa personal.* Desarrollarán esta competencia en actividades propuestas como la búsqueda, selección y elaboración de un trabajo autónomo o en el concurso de Máster Chef Junior, puesto que serán ellos mismos los que tomen decisiones sobre qué hacer y cómo hacerlo.

6. CONTENIDOS: ORGANIZACIÓN Y SECUENCIACIÓN

Los contenidos a desarrollar van dirigidos a trabajar nociones básicas de la materia relacionadas con el “saber”, el “saber hacer” y el “saber ser”. Específicamente, se definen de la siguiente manera:

1. La pirámide alimenticia.
2. Los alimentos de una dieta saludable.
3. Construcción de una pirámide alimenticia.
4. Adquisición de hábitos de alimentación saludables.
5. Obesidad infantil y problemas que conlleva.
6. Manejo de las tecnologías para buscar información sobre la obesidad infantil y los problemas que conlleva.
7. Selección de la información relevante sobre la obesidad infantil y problemas que conlleva.
8. Expresión oral en la exposición de ideas sobre la obesidad, los hábitos alimenticios y la práctica de ejercicio físico.
9. Diseño de actividades que motiven a los compañeros a adoptar hábitos saludables a través del ejercicio físico.
10. Desarrollo de la creatividad en las actividades y exposiciones sobre el tema presentado.
11. Aceptación de las opiniones de los compañeros.
12. Cooperativa con los compañeros.
13. Índice de masa corporal.
14. Aplicación correcta de la fórmula del IMC.
15. Uso adecuado de las herramientas de medida: báscula y peso.
16. Adquisición de hábitos de actividad y ejercicio físico.
17. Participación activa en actividades dirigidas al desarrollo de hábitos saludables.
18. Cuidado del material utilizado.
19. Respeto a las reglas de los juegos propuestos.

7. TRANSVERSALIDAD

La educación es el medio para transmitir y garantizar el proceso de la ciudadanía democrática, responsable, libre y crítica; por eso la educación en valores debe incluirse de forma longitudinal y horizontal en el curriculum. En este trabajo los temas transversales que se trabajan son:

- *Educación moral y cívica.* Es uno de los pilares de la educación, ya que es necesario trabajar valores que promuevan el respeto hacia otras personas, sea cual sea su condición social, sexo o etnia. Además, fomentar el rechazo hacia todo tipo de injusticias sociales, favorece las condiciones de convivencia y comunicación.
- *Educación para la vida en sociedad y convivencia.* Se pretende crear entre los alumnos un verdadero clima de colaboración y solidaridad durante el desarrollo de las actividades, que fomente actitudes básicas y necesarias para una convivencia libre, democrática, solidaria y participativa.
- *Educación para la salud.* El eje central de la unidad didáctica es que los niños tomen conciencia de lo importante que es llevar una vida saludable, lo que incluye una dieta variada y correcta, además de tener como hábito la práctica de ejercicio físico. Conocer las enfermedades más comunes entre iguales como es la obesidad y sus consecuencias, también les ayudará a crecer de manera sana.
- *Educación para la igualdad de oportunidades de ambos sexos.* La LOE (2006) establece que uno de los pilares básicos del sistema educativo debe ser “*el desarrollo de la igualdad de derechos y oportunidades y el fomento de la igualdad efectiva entre hombres y mujeres*”. La escuela debe apostar por un modelo de sociedad igualitario que no dé lugar a la discriminación y que promueva la igualdad entre sexos desde edades tempranas.

8. METODOLOGÍA

La metodología queda reflejada en el conjunto de actividades que se desarrollan en el aula. Hace referencia al método empleado para llevar a cabo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Debe sustentarse en un conjunto de principios y estrategias que permitan al alumnado alcanzar los objetivos planificados.

8.1. Principios metodológicos

Los principios metodológicos en los que se basará la puesta en práctica de esta unidad son:

- *Partir de las ideas previas* de los alumnos, de manera que estos puedan conectar los nuevos conocimientos con los ya existentes y conformar jerarquías y redes de aprendizaje.
- Asegurar la *construcción de aprendizajes significativos*, tanto por su aplicación práctica a la vida real como por su adecuación a las necesidades e intereses del alumnado.
- Promover que el *discente sea protagonista de su aprendizaje* a través del desarrollo de habilidades que le permitan construir su propio conocimiento y le ayuden a aprender a aprender de manera autónoma.
- Adoptar un rol del *profesor como mediador* y guía de los aprendizajes, a través de la supervisión y evaluación continua del alumnado.
- *Desarrollar la capacidad crítica de los niños*, de manera que sea capaz de cuestionar y filtrar la información estereotipada que le llega del exterior.
- *Potenciar la creatividad del estudiante* a través de actividades que fomenten la reflexión, la indagación, la toma de decisiones, etc.
- *Facilitar y potenciar la participación en el aula*, de manera que se constituya como agente activo de aprendizaje. Para ello se tiene en cuenta el proyecto de Comunidades de Aprendizaje, lo que hace que los alumnos puedan interaccionar y participar mucho más en clase.
- *Crear un clima de afecto y confianza*, de modo que el discente se sienta seguro y motivado para desplegar todos sus potenciales.
- Basar la *acción educativa en un proceso de comunicación e interacción* entre profesor/ voluntario- alumno y entre iguales.
- Ofrecer una *enseñanza que se adapte a la diversidad* de los alumnos que tenemos en clase.

8.2. Estrategias metodológicas

Las estrategias que se emplearán durante el proceso de enseñanza-aprendizaje son las siguientes:

- *Grupos interactivos.* Como se dijo en la introducción, este trabajo está inmerso en el proyecto de Comunidades de Aprendizaje, por lo tanto en el periodo de estas tres semanas vendrán al centro distintos voluntarios para trabajar conjuntamente con el docente de Educación Física. Aunque los grupos interactivos se constituyen como estrategia organizativa, se incluyen aquí, pues también tienen un fuerte componente metodológico.

Los grupos interactivos según Flecha (2009: 168) “*son una forma de organización del aula contraria a la segregación que consiste en dividir el grupo clase en pequeños grupos de alumnos, lo más heterogéneos posible (en lo referente a niveles de aprendizaje, género, cultura, lengua, etc. y están dinamizados por personas adultas que no son profesionales de la educación, sino familiares de diferentes culturas, ex-alumnos, educadores de tiempo libre, personas de asociaciones y entidades del barrio, universitarios, etc. Estas personas adultas voluntarias dinamizan y gestionan las interacciones en cada grupo, promoviendo la ayuda, la resolución conjunta de actividades a través del diálogo y el éxito de todas y todos*”.

- *Interacción en la enseñanza entre profesor-alumno.* Es una estrategia fundamental en este proceso, la relación comunicativa entre ambos va a repercutir en el aprendizaje de los discentes. Podemos encontrar interacciones en las que el profesor se dirija unidireccionalmente al resto de la clase, para dar instrucciones o bien para explicar algún concepto; estrategias de pregunta-respuesta la cual se hará durante todo el proceso para comprobar los conocimientos de los alumnos antes de empezar la unidad, durante y al final para que demuestren los conocimientos que han adquirido. También se utilizarán para saber el nivel de comprensión de los niños en una explicación, así como para que ellos mismos tomen conciencia de su progreso. De la misma forma el profesor deberá responder a las cuestiones que le planteen ellos para aclarar sus pensamientos y favorecer la comprensión.
- *Enseñanza directa con toda la clase.* Los conceptos y las explicaciones generales las hará el profesor refiriéndose al gran grupo, en esta comunicación

se tratará de que se produzca un intercambio participativo entre ambos. Las explicaciones tienen que adaptarse y hacer partícipes de ellas a la clase.

- *Trabajo por proyectos.* El alumnado de manera cooperativa, autónoma y bajo la supervisión del docente o algún voluntario, deberá dar respuesta a una situación problemática planteada. Esta estrategia, entre otras habilidades, pretende promover la capacidad para buscar y seleccionar información, tomar decisiones de manera autónoma y consensuada, reflexionar y desarrollar el pensamiento crítico.
- *Moldeamiento.* La asignatura de Educación Física es una de las áreas que más se presta al empleo de esta estrategia, ya que muchos de sus contenidos son prácticos y el alumno entenderá mejor las actividades si el profesor demuestra el procedimiento que hay que seguir para realizar el ejercicio correctamente, además un aprendizaje es más completo si se complementa con una explicación visual.
- *Trabajo en grupos cooperativos.* Durante la realización de las sesiones los alumnos trabajarán en grupo en muchas ocasiones, formarán equipos donde tendrán que comprometerse con el resto y realizar el trabajo entre todos, dependerá de todos los integrantes del grupo la victoria o derrota en los distintos juegos. Con esta estrategia ayudamos a que los discentes sean capaces de desarrollar valores muy importantes para la convivencia en sociedad o en grupo como es en este caso.

8.3. Secuencia de actividades

SESIÓN 1: Come sano y ve con el deporte de la mano
Material: Pizarra digital conectada a un ordenador con acceso a internet y un ordenador con acceso a internet para cada alumno.
Objetivos: 1, 2, 4, 5, 8, 11, 17 y 18
<p>Actividades:</p> <p>Esta sesión de introducción al tema se trabajará en el aula mediante <i>grupos interactivos</i> con el profesor y tres adultos voluntarios.</p> <p>Act.1 <i>Cuidarnos es importante (5´)</i></p> <p>Visualización de un vídeo para tomar conciencia de la obesidad infantil y los</p>

problemas que ella conlleva.

<http://www.youtube.com/watch?v=1ydbzKshCCK>

Act.2 *Un recorrido por el ejercicio físico y alimentación saludable(40´)*

La clase se dividirá en cuatro grupos, cada uno de ellos monitorizado por un adulto que planteará cuestiones enfocadas a una temática concreta. Su labor consistirá en promover la interacción igualitaria de todo el grupo y el aprendizaje dialógico. Cada diez minutos el alumnado deberá rotar al siguiente grupo hasta haber pasado por los cuatro.

- *Grupo 1:* La salud. ¿Qué os parece el vídeo?, ¿Qué problemas creéis que tiene el niño de las imágenes? ¿Llevará una vida saludable?

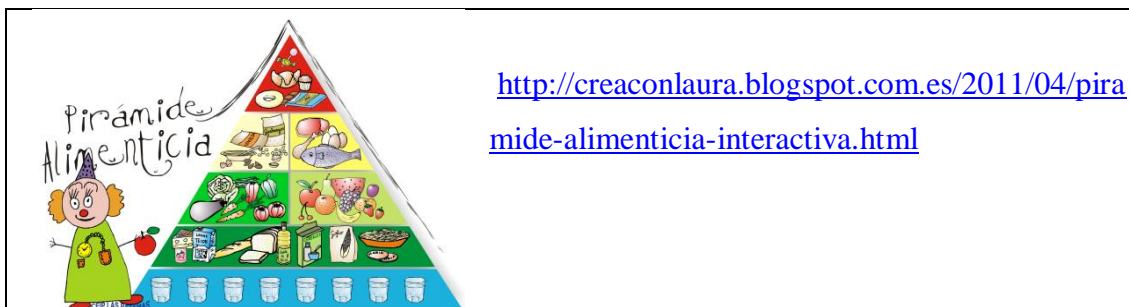
- *Grupo 2:* El ejercicio físico. ¿Practicáis ejercicio habitualmente?, ¿Por qué se practica deporte, para mejorar el aspecto físico o para tener una vida saludable?, ¿Qué aspectos podrían motivarnos para practicar ejercicio habitualmente?

- *Grupo 3:* La alimentación. ¿Qué comemos normalmente?, ¿Con qué frecuencia tomamos productos beneficiosos para nuestro organismo?, ¿Ingerimos las cantidades correctas de los distintos alimentos?, ¿Deberíamos de cambiar algo en nuestra dieta diaria?

- *Grupo 4:* Problemas alimenticios. Lluvia de ideas sobre la obesidad e implicaciones de la misma. ¿Por qué se produce la obesidad? ¿Qué problemas nos podemos encontrar si fuésemos obesos?, ¿Se tratan solo de problemas físicos o problemas de salud?, ¿Qué precauciones podríamos tomar para no tener esta enfermedad?

Act.3 *Aprendemos jugando (15´)*

Cada alumno trabajará individualmente en un ordenador en el que accederá a la web indicada para practicar una actividad interactiva. En esta página se encontrará con una pirámide alimenticia completa, el discente puede pinchar en cualquiera de los 4 niveles para obtener más información sobre los distintos tipos de alimentos. Para pasar de pantalla cliquearán sobre una flecha (abajo a la derecha). En el siguiente apartado se les aconseja con qué frecuencia se debe ingerir cada producto alimenticio. El ejercicio concluye con una pirámide muda que los niños tienen que rellenar con todos los alimentos que la componen. El programa irá indicando si es correcta o no la colocación de estos.



SESIÓN 2: Aprendemos sobre obesidad en grupo

Material: un ordenador con acceso a internet para cada alumno.

Objetivos: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15 y 18

Actividades:

Act.1 Proyecto en equipo (45´)







Durante el desarrollo de esta actividad la clase se dividirá en cuatro grupos; cada uno de ellos bajo la supervisión de un adulto, ya sea el docente o una persona voluntaria, realizará un proyecto. Cada equipo, de manera coordinada, participativa y cooperativa deberá buscar, seleccionar y resumir información relevante sobre: obesidad infantil, problemas que conlleva y hábitos saludables que debemos adoptar para evitarla. También tendrán que proponer un juego creativo para fomentar la actividad física entre sus compañeros. La función del adulto será fomentar la participación interactiva e igualitaria entre todos los componentes del grupo.


El alumnado deberá presentar la información de forma clara y concisa para, después, en las siguientes sesiones, exponerla al resto de los equipos junto con la actividad propuesta.




Act.2 ¡Nos medimos! (15´) Tras la explicación oportuna del significado del índice de masa corporal, los niños tendrán que tomarse las medidas de peso y altura para así calcular su propio IMC.

SESIÓN 3: Gymkhana de la pirámide




Material: 15 dibujos de diferentes carnes, 15 dibujos de diferentes pescados, varias adivinanzas, traga frutas, 8 figuras de manzana, 4 pirámides alimenticias, alimentos recortables para rellenar 4 pirámides alimenticias. (*Anexo 2: adivinanzas*)

Objetivos: 1, 2, 3, 4, 12, 16, 17, 18 y 19		
Fase	Actividades	Representación Gráfica
Calentamiento	Act.1 <i>Lechuga y tomate.</i> Se divide la clase en dos equipos: uno tomate y otro lechuga. El profesor dirá el nombre de un equipo y éste tendrá que pillar a todos los componentes del equipo contrario.	
Parte Principal Duración: 40'	<i>Gymkhana de la pirámide.</i> Junto con el docente, participarán tres adultos voluntarios. La clase estará dividida en 4 grupos que trabajarán de forma cooperativa para conseguir superar las pruebas. Los alumnos rotarán por las diferentes estaciones. Cada vez que terminen una actividad recibirán un nivel de la pirámide alimenticia, de manera que al terminar la Gymkhana habrán conseguido los 4 niveles que conforma dicha pirámide.	
	Act.1 <i>Carne y pescado.</i> Los discentes saltarán por todo el espacio asignado para esta actividad, recogiendo del suelo el número de piezas de pescado y de carne que hay que consumir a la semana.	
	Act.2 <i>Adivina mandarina.</i> En esta prueba cada equipo de manera colaborativa tendrá que acertar una serie de adivinanzas. Pista: frutas y verduras.	
	Act.3 <i>Enrollar el espaguetis.</i> Todo el grupo, menos un componente, se coge de las manos simulando un gran espaguetis. Tendrá que enrollarse de la forma más complicada posible para que al compañero que queda fuera le sea difícil desenrollarlo. Se puede repetir varias veces.	
	Act.4 <i>Tragafrutas.</i> Consiste en un juego de puntería en el que se utilizarán materiales reciclados, en este caso, con forma de manzanas. Cada niño intentará colar el mayor número de frutas posible, intentando superar las cinco piezas que es la cantidad recomendada al día.	

Vuelta a la calma Duración: 15'	Act.1 <i>A formar la pirámide.</i> Cada grupo unirá los distintos niveles de la pirámide que han conseguido durante la Gymkhana. Después, el alumnado con la ayuda de los monitores, pondrá cada alimento en su nivel. Finalmente, se reflexionará sobre el montaje completo.	
--	--	---

SESIÓN 4: Exponer y proponer. El futuro está en nuestras manos		
Material: 13 pelotas de tenis, cuento motor y el material que necesiten los alumnos para desarrollar su actividad. <i>(Anexo 3: cuento motor)</i>		
Objetivos: 4, 5, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 18 y 19		
Fase	Actividades	Representación Gráfica
Calentamiento Duración: 8'	Act.1 <i>Cuento motor: Macedonia.</i> A cada alumno se le asigna una de las siguientes frutas: fresa, piña, plátano y uva. El docente cuenta un cuento y el alumnado tiene que imitar los movimientos que diga el maestro desde su sitio, se tendrá que cambiar de lugar cuando se nombre su fruta. Cuando el profesor pronuncie la palabra “macedonia”, todos los niños se cambiarán de sitio a la vez.	
Parte principal Duración: 45'	Tres de los grupos expondrán su proyecto al resto de los compañeros y llevarán a la práctica con toda la clase el juego inventado para motivar y fomentar la práctica de la actividad física. Cada grupo dispondrá de 15' para su presentación.	
Vuelta a la calma 7'	Los alumnos se agruparán por parejas y se masajearán la espalda, por turnos, con una pelota de tenis.	

SESIÓN 5: Exponer y proponer. El futuro está en nuestras manos		
Material: 25 aros grandes, 25 colchonetas, cuento de relajación, música relajante, radio y el material que necesite el alumnado para desarrollar su actividad.		

<i>(Anexo4:cuento de relajación)</i>		
Objetivos: 4, 5, 8, 10, 11, 12, 16, 17, 18 y 19		
Fase	Actividades	Representación Gráfica
Calentamiento Duración: 10´	Act.1 Supermelocotón. Cada alumno representará el alimento o sustancia poco saludable que elija. Por su parte, un compañero/a, elegido al azar, representará a Supermelocotón. Su misión será atrapar a los compañeros y convertirlos en frutas, utilizando un aro grande. Cada vez que pille a un compañero, éste cogerá otro aro y le ayudará a crear nuevas superfrutas.	
Parte principal Duración: 40´	Los dos grupos que quedan expondrán su proyecto al resto de los compañeros, seguido del juego creado para motivar y fomentar la práctica de la actividad física. Cada grupo dispondrá de 15´ para su presentación. - Explicación de la última sesión de esta unidad: “Máster Chef Junior”	
vuelta a la calma	Act.1 Cuento de relajación. Imagina y déjate llevar...	

SESIÓN 6: Máster Chef Junior	
Material: frutas, hortalizas y especias variadas, 5 bandejas o bol, 15 chuchillos de plástico, 5 rayadores, 50 tenedores de plástico.	
Objetivos: 4, 10, 11, 12, 17, 18 y 19	
Actividades: Para terminar esta unidad se realizará el concurso de <i>Máster Chef Junior</i> . En la sesión previa se informará al alumnado para que recopile ideas para elaborar una ensalada rica y sana en ingredientes. En esta actividad participarán tres voluntarios.	

El concurso se llevará a cabo del siguiente modo: se preparará una mesa con diferentes tipos de frutas, hortalizas y especias. La clase se dividirá en cuatro grupos; cada equipo, monitorizado por un adulto, tendrá que elaborar una ensalada, siguiendo los siguientes pasos: 1. Decidir de manera consensuada los ingredientes que quieren incorporar a su receta para que sea creativa y sabrosa; 2. Distribuir roles para elaborar la ensalada; 3. Realizar la ensalada. Al finalizar la prueba, el jurado, compuesto por los voluntarios y el maestro, pondrá tres notas a cada receta, una que evalúe el sabor de la ensalada, otra que puntúe la originalidad y la creatividad y, por último, una tercera que valore el trabajo cooperativo como equipo.

El tiempo del que dispondrán para seleccionar los ingredientes y distribuir los roles será de 10 minutos, y para hacer la ensalada 25 minutos.

El jurado otorgará 3 premios pudiendo coincidir en el mismo equipo o no. Las ensaladas que se preparen las compartirán con el resto de los compañeros.

9. EVALUACIÓN

Como sabemos, la evaluación es un proceso de valoración dirigido a recabar información sobre el aprendizaje de los alumnos, para comprobar hasta qué punto se han conseguido los objetivos planteados al comienzo de la unidad didáctica.

- Características de la evaluación

La evaluación será *continua*; en un principio para detectar las ideas previas que el alumnado conoce sobre el tema; después, durante todo el proceso se irán observando las superaciones y progresos de los discentes.

Integral, teniendo en cuenta todos los aspectos que configuran al alumno como individuo que aprende, valorando de ellos los conocimientos que van adquiriendo, su forma de desempeñar y desenvolverse en las distintas actividades y, por supuesto, la actitud que muestren hacia el trabajo, las normas, los compañeros y hacia sí mismo. A sí mismo, se desarrollará una *evaluación formativa* para que los discentes conozcan dónde se encuentran en cada momento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Criterios de evaluación

1. Identifica la composición de la pirámide alimenticia.
2. Conoce los alimentos que forman parte de una dieta saludable.
3. Es capaz de construir una pirámide alimenticia.
4. Ha adquirido hábitos de alimentación saludables.
5. Es consciente de los problemas que conlleva la obesidad infantil.
6. Maneja correctamente las tecnologías para buscar información sobre la obesidad infantil y problemas que conlleva.
7. Selecciona la información relevante sobre la obesidad infantil y problemas que conlleva.
8. Se expresa correctamente y respetando las reglas de comunicación en las intervenciones orales.
9. Diseña actividades originales y creativas para sus compañeros.
10. Acepta las opiniones de los compañeros.
11. Trabaja cooperativamente con el grupo.
12. Conoce qué es el IMC.
13. Aplica la fórmula del IMC correctamente.
14. Sabe utilizar la báscula y el peso.
15. Ha adquirido hábitos de actividad y ejercicio físico.
16. Participa activamente en las actividades dirigidas al desarrollo de hábitos saludables.
17. Cuida el material utilizado.
18. Respeta las reglas de los juegos propuestos.

- Técnicas e instrumentos de evaluación

Para evaluar si el alumnado ha conseguido alcanzar con éxito los distintos objetivos propuestos, se utilizarán diferentes técnicas e instrumentos.

Modelo de anecdotario
Nombre: _____
Fecha: _____
Lugar y hora: _____
Descripción de la conducta:
Interpretación:
Recomendaciones- Plan de acción:
Observador:

El instrumento de *anecdótico* se utilizará para recoger conductas significativas de un alumno en concreto.

Se describen los hechos objetivamente, si la anécdota contiene una interpretación, se hará separada de la descripción del hecho. Además, se anotarán recomendaciones y/o planes de actuación para mejorar dicha conducta.

La técnica de *análisis de tareas* se utilizará para evaluar los trabajos sobre la obesidad realizados en grupos por los discentes.

Se utilizarán *listas de control*, observaciones planificadas en fichas donde el profesor señala SI o NO según se dé la presencia o no del aprendizaje. Un ejemplo puede ser:

Modelo de lista control para la U.D: Tu cuerpo, un compañero para toda la vida		
Nombre:	SI	NO
Identifica la composición de la pirámide alimenticia.		
Es capaz de construir una pirámide alimenticia.		
Es consciente de los problemas que conlleva la obesidad infantil.		
Conoce qué es el IMC.		
Aplica la fórmula del IMC correctamente.		
Sabe utilizar la báscula y el peso.		
Diseña actividades originales y creativas para sus compañeros.		

También se evaluará a través de una *rúbrica*, se trata de una observación planificada en una plantilla que describe posibles conductas. Implica juicios de valor por parte del observador ya que se señala la intensidad con que se manifiestan los hechos.

Modelo de rúbrica para la U.D: Tu cuerpo, un compañero para toda la vida			
Nombre:	Nunca	A veces	Siempre
Acepta las opiniones de los compañeros.			
Trabaja cooperativamente con el grupo.			
Participa activamente en las actividades dirigidas al desarrollo de hábitos saludables.			
Cuida el material utilizado.			
Respeto las reglas de los juegos propuestos.			

Aprovechando la colaboración de los voluntarios en el proyecto Comunidades de Aprendizaje, se realizará una *triangulación* para la evaluación de los alumnos. Cada voluntario tendrá una rúbrica como la expuesta anteriormente para hacer un seguimiento de cada discente.

- Evaluación del proceso de enseñanza

A la evaluación del alumnado hay que añadirle la *evaluación de la propia unidad didáctica* y la *actuación del profesor*. Que se realizará por medio de una observación directa con el instrumento como es el diario donde se anotarán los aspectos destacados de cada día, así como la detección de posibles errores o dificultades en alguno de los elementos de la unidad didáctica una vez puesta en práctica. Todo ello con el objetivo de constatar qué aspectos han favorecido el aprendizaje y en qué otros podrían incorporarse cambios o mejoras.

10. ATENCIÓN AL ALUMNADO CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO

En este caso nos encontramos, en el aula de sexto curso, con un alumno que tiene una deficiencia visual profunda adquirida, con carácter degenerativo y con evidentes signos de progresión, contando con un resto visual del 25%. Dicho resto visual, sólo es aprovechado correctamente utilizando sus gafas graduadas de gran aumento. El niño con ciertas dificultades, podrá desarrollar tareas visuales con ayudas ópticas (gafas, lupas, etc.) pero en algunos momentos requerirá la ayuda de ciertos especialistas.

El déficit visual que presenta este alumno, es debido a una degeneración macular sufrida a los seis años, causándole ésta una disminución y pérdida progresiva de la visión

central. Actualmente tiene una agudeza visual de 1/15, es decir, lo que una persona sin problemas ópticos puede ver a 15 metros él lo ve a 1 metro.

Se detectó que el niño estaba perdiendo visión, debido a que tenía los ojos enrojecidos y en constante movimiento, presentaba dolores de cabeza, visión borrosa en cualquier momento, se colocaba muy cerca del papel para leer y escribir y presentaba fatiga visual al realizar las tareas.

Los recursos que utilizará el niño para poder llevar a cabo las tareas, son los siguientes:

- Gafas de gran aumento.
- Lupa.
- Aumento de grafías.
- Imágenes en relieve.
- Letras trazadas claramente.
- Letras de mayor tamaño, mayor separación.
- Buen contraste entre el papel y la escritura en él (papel/tinta).

El Equipo de Orientación Educativa tras la evaluación psicopedagógica del alumno y después de la valoración interdisciplinar, considerando sus necesidades educativas especiales y las características del contexto social y familiar, propone la escolarización en la modalidad *grupo ordinario con apoyos en periodos variables*, recogida en el Decreto 147/2002, de 14 de mayo, por el que se establece la ordenación de la atención educativa de los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales asociadas a sus capacidades personales. El alumno será tratado 6 horas a la semana (dos horas, tres días a la semana) por el pedagogo terapéutico para recibir un refuerzo en las tareas realizadas en clase.

Las adaptaciones que concretamente se realizaran para que pueda seguir el desarrollo de esta unidad didáctica de Educación Física, teniendo en cuenta que siempre lleva sus gafas de gran aumento, son las siguientes:

Sesión 1. Para la visualización del vídeo inicial, se colocará cerca de la pizarra digital. En el desarrollo de la actividad interactiva individual se colocará con él un monitor que le ayudará a leer y a realizar la actividad con éxito.

Sesión 2. Durante esta sesión los alumnos tendrán que hacer el trabajo sobre obesidad en grupo, así que sus mismos compañeros le podrán ayudar en lo que necesite. A la hora

de utilizar algún tipo de procesador de textos, él mismo puede cambiar el tamaño de fuente de escritura para sentirse más cómodo.

Sesión 3. De nuevo la ventaja de trabajar en grupo y que además colaboren voluntarios, hace que el alumno tenga menos dificultades para seguir el desarrollo de la clase. Los dibujos de carne y pescado que se utilicen como material, el puede ayudarse del sentido del tacto para apreciar mejor estas figuras; en el ejercicio de puntería “tragafruta” puede colocarse más cerca de las bocas donde hay que meter la fruta, o bien se le dará un papel importante como el de juez; para formar la pirámide se ayudará con el tacto y así poder diferenciar más claramente los distintos tipos de alimentos.

Sesión 4 y 5. No necesitará ningún tipo de adaptación para el desarrollo de estas clases. Si necesita algún apoyo para las actividades que propongan sus compañeros, ellos mismos le ayudarán cogiéndolo de la mano o guiándolo si fuese necesario.

Sesión 6. Para participar en el concurso Máster Chef Junior, las únicas recomendaciones para este alumno sería que no utilizase objetos cortantes, como los cuchillos o ralladores. Por lo demás puede actuar como cualquier otro de sus compañeros: aportando ideas, seleccionando fruta, creando la presentación de la ensalada, etc.

11. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Caballero, K. (2010). Apuntes de la asignatura “*Didáctica: Teoría y Práctica de la Enseñanza*”.

Elboj, C., Puigdemívol, I., Soler, M. y Valls, R. (2002). *Comunidades de aprendizaje. Transformar la educación*. Barcelona: Graó.

Consejería de Educación de Andalucía (2002). Decreto 147/2002, de 14 de mayo, *por el que se establece la ordenación de la atención educativa a los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales asociadas a sus capacidades personales* (BOJA nº 58, 18-5- 2002).

Flecha, J.R. y Puigvert, L. (2002). Las comunidades de aprendizaje. Una apuesta por la igualdad educativa. *REXE: Revista de estudios y experiencias en educación*, 1, 11-20.

Flecha, J.R. (2009). *Cambio, inclusión y calidad en las comunidades de aprendizaje*. Barcelona. Vol. 21, Nº 2.

Ministerio de Educación y Ciencia (2006). Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (BOE nº 106, 4-5-2006).

Ministerio de Educación y Ciencia (2006). Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, *por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria* (BOE nº 293, 8-12-2006).

Organización Mundial de la Salud (OMS) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: Autor.

Rué, L., Serrano, M.A. (2014). *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

Valls, R. (2000). Tesis doctoral: *Comunidades de Aprendizajes: una práctica educativa de aprendizaje dialógico para la sociedad de la información*. Barcelona: Universidad de Barcelona.

▪ **Webgrafía**

Adivinanzas de frutas. *El huevo de chocolate*. (s.d.). Recuperado de <http://www.elhuevodechocolate.com/adivinanzas/adivin29.htm>

Córrele ángel completo. (s.d.). Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=1ydbzKshCCk>

Pirámide alimenticia interactiva. *Crea y aprende con Laura*. (s.d.). Recuperado de <http://creaconlaura.blogspot.com.es/2011/04/piramide-alimenticia-interactiva.html>

ANEXOS

Anexo 1: Cronograma del área de Educación Física

Trimestres	Mes	Semanas	Unidades Didácticas
1º Trimestre	Septiembre	1	Comienza la aventura
		2	
		3	
	Octubre	4	¿Quién soy yo?
		5	
		6	
	Noviembre	7	Saltamos y giramos como peonzas
		8	Lanzar hasta el espacio
		9	
	Diciembre	10	
		11	¡A por el Oscar!
	12		
	13		
2º Trimestre	Enero	14	El gran circo
		15	
		16	
	Febrero	17	Jugamos como mamá y papá
		18	
		19	
	Marzo	20	Cambiamos las reglas
		21	Juega a lo que te apetezca
		22	
23			
3º Trimestre	Abril	24	Jugamos al aire libre
		25	
		26	
	Mayo	27	Come sano y ve con el deporte de la mano
		28	
		29	Practicamos ejercicio juntos
	30		
	Junio	31	Al son de la música
32			

Anexo 2: Adivinanzas. Frutas y verduras

1. Soy redonda como el mundo, al morir me despedazan, me reducen a pellejo, y todo el jugo me sacan. (La naranja)
2. Yo soy aquel que nació, para ser acuchillado, soy, sin estudios, letrado, y de aromático olor. El que quisiera saber, una cosa de mi nombre, esta pista le daré: está en San Bartolomé. (El melón)
3. Ni espero que me lo aciertes, ni espero que me bendigas y, con un poco de suerte, espero que me lo digas. (El níspero)
4. Una vieja arrugadita, que de joven daba vino, y ahora es una frutita. (La uva)
5. Campanita, campanera, blanca por dentro, verde por fuera, si no lo adivinas, piensa y espera. (La pera)
6. Lleva un abrigo, amarillo y largo, si quieres comértelo, tendrás que quitárselo. (El plátano)
7. Es santa y no bautizada, y trae consigo el día, es muy gorda y colorada, y tiene la sangre fría. (La sandía)
8. Son del color del chocolate, se ablandan con el calor, y si se meten en el horno, explotan con gran furor. (las castañas)
9. Tiene ojos y no ve, tiene agua y no la bebe, tiene carne y no la come, tiene barba y no es hombre. (El coco)
10. Es un fruto colorado, aunque no es el más carnoso, su piel es roja y brillante, y su sabor delicioso. (La cereza)
11. Me conocen en la guerra, mi nombre es de capital, si me pones en la mesa, seguro que he de asustar. (La granada)
12. Agrio es su sabor, bastante dura su piel, y si lo quieres tomar, tendrás que estrujarlo bien. (El limón)
13. Somos verdes y amarillas, también somos coloradas, es famosa nuestra tarta, y también puedes comernos, sin que estemos cocinadas. (La manzana)
14. Amarillo por fuera, amarillo por dentro, y un corazón en el centro. (El melocotón)
15. El sol las madura, las manos recogen, el pie las tritura, la boca las come. (Las uvas)

Anexo 3: Cuento motor: Macedonia

(Los alumnos están colocados en círculo alrededor del docente)

Había una vez un niño llamado Moisés y tenía aficiones muy variadas como: patinar (**se deslizan imitando a un patinador**), jugar al balón con su hermano (**hacen como que juegan al balón**), pintar graffitis en su jardín (**pintan graffitis**) y sobre todo tenía pasión por todo lo relacionado con la fruta.

A Moisés le encantaba la fruta, pero sobre todo las fresas y las uvas (**se cambian de lugar las fresas y las uvas**). Como le gustaban tanto las fresas y las uvas (**se cambian de lugar las fresas y las uvas**) propuso a su padre sembrar (**imitan a un sembrador**) en su jardín estas plantas para poder cosecharlas el mismo y así comer siempre que le apeteciese.

Su mamá siempre que iba al mercado volvía cargada de kilos y kilos de fruta para Moisés. Unos días compraba kiwis, melocotones y plátanos, (**se cambian de sitio los plátanos**) otros días naranjas, piñas (**se cambian de sitio las piñas**) y aguacates. Cuando llegaba a casa su hijo al ver toda la fruta saltaba de emoción alrededor de su madre (**saltan de emoción**) y abrazaba contento a ella. (**se abrazan entre ellos**)

Y claro, cada uno en su casa tenía un tipo de fruta preferida: a su padre le encantaban los plátanos (**se cambian de sitio los plátanos**), a su madre la piña (**se cambian de sitio las piñas**) no solo las naturales, sino también la piña en almíbar (**se cambian de sitio las piñas**). A su hermano al contrario que a su papá no le gustaban los plátanos (**se cambian de sitio los plátanos**), pero se volvía loco por las uvas (**se cambian de sitio todas las uvas**) y a Moisés como ya sabéis las fresas y las uvas (**se cambian de lugar las fresas y las uvas**).

Muchos días Moisés ayudaba a su madre a preparar su plato favorito: la macedonia (**Todos se cambian de sitio**) y los principales ingredientes que no podían faltar son: piña, fresa, plátano y uvas (**se cambian de sitio todos**). Como podéis imaginar eran unos expertos y las macedonias (**se cambian de sitio todos**) que preparaban estaban para “chuparse los dedos”.

Y colorín colorado este cuento afrutado se ha terminado.

Anexo 4: Cuento de relajación: imagina y déjate llevar...

(Estamos todos tumbados en el suelo sobre colchonetas) Estoy tumbado en un prado verde, hace una temperatura excelente, el prado está lleno de césped y flores de mil colores... una brisa suave me roza la cara y hace que mi pelo se mueva suavemente.

Estoy tan cómodo con el sol alumbrándome todo el cuerpo que poco a poco se me van cerrando los ojos, no pongo resistencia, se me cierran los ojos suave y lentamente...

Estoy totalmente sumergido en un sueño fascinante... Empiezo a respirar profundamente, ahora soy un globo que empieza a hincharse y elevarse cada vez más y más, dejo que el aire me balancee por el cielo, casi puedo notar las nubes como el algodón rozándome las puntas de los dedos...

Si miro hacia abajo puedo ver el mar golpeando la arena con las olas, y el prado con sus flores parece un arco iris. A lo lejos puedo ver una playa completamente desierta, la playa es de un agua totalmente cristalina, y tiene una hamaca colgada entre dos palmeras completamente blanca.

Decido respirar profundamente para descender hacia la hamaca, y suavemente, el globo se deshinchas y va llegando a tierra muy despacio...

Aterrizo en la arena, lo primero que hago es sentir mis pies sumergiéndose en esa arena tan suave que parece terciopelo, me dirijo a la hamaca, me tumbo y dejo que la brisa mueva la hamaca a su antojo, no es un movimiento brusco es totalmente tranquilo y relajante....

Recuerdo el agua tan cristalina y brillante que tenía esa playa, y me entran unas ganas enormes de ir a tocarla. Me levanto muy despacio de la hamaca y me dirijo hacia el agua, la rozo con los dedos, tiene una temperatura ideal, me arrodillo y sumerjo mis manos en el agua, cojo un poco con las manos y me mojo la cara...

Al sentir el agua en mi cara, poco a poco y respirando muy profundamente voy abriendo los ojos, siempre muy poco a poco, abro los ojos...

