



**Facultad de Ciencias de la Educación**

**UNIVERSIDAD DE GRANADA**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA. MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

## **TRABAJO FIN DE GRADO**

**Tipología TFG: UNIDAD DIDÁCTICA**

# **“HÁBITOS HIGIÉNICOS, ALIMENTICIOS Y EJERCICIO FÍSICO”**

**DAVID GARCÍA CASCALES**

**Curso Académico 2014-15**

## **RESUMEN**

Este trabajo de fin de grado consiste en el diseño de una propuesta práctica de aprendizaje significativo, que llevaríamos a cabo en Educación Primaria concretamente en el área de Educación Física, en forma de unidad didáctica, respetando la legislación impartida por el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

Las principales metas que nos proponemos alcanzar al final de la unidad didáctica son:

- Los niños conocerán y adoptarán buenos hábitos alimentarios, a partir de la educación para la salud, cuyo papel es fundamental para actuar como herramienta preventiva y promocional. En este caso actuaremos como el tercer agente de influencia en este aspecto siendo los otros dos la familia y los medios de comunicación. Consideraremos la nutrición alimenticia como aspecto biológico fundamental en esta etapa de la vida de los niños tan importante e influyente que marcará el resto de su vida.
- Los niños deben adquirir actitudes y hábitos adecuados en relación a su higiene corporal y en la educación postural, que ayudarán a cuidar y valorar su cuerpo y entrar en la razón de percibir de manera satisfactoria la limpieza como bienestar personal y los ejercicios y posturas adecuadas a la hora de realizar movimientos relacionados con la actividad física.
- Y por último, el ejercicio físico, es importante que los niños entiendan los beneficios del ejercicio, que ellos puedan comprender que ayuda a que los huesos y músculos crezcan fuertes, a mantener el peso bajo control, a mejorar la calidad del sueño, a dar más energía, a eliminar el estrés...

La clave del éxito de la unidad es conseguir la mayor estimulación positiva del alumnado por esto trabajaremos intentando llevar de una forma divertida, dinámica y motivadora nuestra propuesta, ya que es la mejor forma con la que los niños aprenden, divirtiéndose y con actividades dinámicas en la que no se aburran y siempre estén activos prestando atención y no dando lugar a distracciones ni agobios.

## **PALABRAS CLAVE**

- Actividad física, salud, hábito alimenticio, higiene corporal, higiene postural.

## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>4.</b>
1.1 Justificación curricular y de su elección.....	4.
1.2 Descripción de la Unidad Didáctica .....	6.
1.3 Contextualización.....	6.
1.4 Relación con otras materias del currículum (interdisciplinariedad).....	7.
1.5 Requisitos previos que requieren para su desarrollo. ....	8.
<b>2. COMPETENCIAS BÁSICAS</b> .....	<b>9.</b>
<b>3. OBJETIVOS</b> .....	<b>10.</b>
<b>4. CONTENIDOS</b> .....	<b>11.</b>
4.1. Relativos al saber.....	11.
4.2. Relativos al saber hacer .....	11.
4.3. Relativos al saber ser y estar .....	12.
<b>5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD</b> .....	<b>12.</b>
<b>6. METODOLOGÍA</b> .....	<b>13.</b>
<b>7. TEMPORALIZACIÓN</b> .....	<b>13.</b>
<b>8. ACTIVIDADES</b> .....	<b>14.</b>
<b>9. EVALUACIÓN</b> .....	<b>23.</b>
9.1 Criterios de evaluación. ....	23.
9.2 Instrumentos de evaluación. ....	24.
<b>10. BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>25.</b>
<b>11. ANEXOS</b> .....	<b>26.</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Justificación curricular y de su elección.

Como futuro docente lo que pretendo con mi propuesta práctica es desarrollarla de una forma integral, con un desarrollo personal y afectivo, pero sobre todo motivacional de forma que atraiga y estimule de una forma transversal a los alumnos respecto a sus contenidos didácticos. Para ello trabajo con los objetivos generales del Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria; que son los siguientes:

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y, si la hubiere, la lengua cooficial de la Comunidad Autónoma y desarrollar hábitos de lectura.
- Adquirir en, al menos, una lengua extranjera la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlos a las situaciones de su vida cotidiana.
- Conocer y valorar su entorno natural, social y cultural, así como las posibilidades de acción y cuidado del mismo.

- Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.
- Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales.
- 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.
- Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

En la Educación Física resulta muy importante la correcta orientación motivacional para el alumnado, la motivación influye fuertemente sobre los objetivos propuestos que nos marcamos como meta. En este sentido Knapp, citado por Sáenz López Buñuel, Ibáñez Godoy y Giménez Fuentes Guerra (1999), afirman que *“la motivación es el factor más importante para la adquisición de una habilidad motriz”*. El motivo por el que elijo esta unidad didáctica para llevarla a cabo en el colegio ha sido principalmente las ganas de poder ver a los niños motivados por la educación física, según Florence, citado por López Rodríguez y González Maura (2001), *“los alumnos motivados sienten placer y deseos en ejercitarse y aprender Educación Física”*. En la experiencia de mis dos etapas prácticas en la escuela, he observado cómo muchos alumnos, a pesar de que les gusta el deporte se aburren o no les gusta sus dos clases semanales de educación física en el colegio, sin embargo, fuera del horario escolar disfrutaban haciendo deporte o haciendo cualquier juego ¿Porqué? Para Sáenz López Buñuel, et al. (1999) *“la novedad suele ser atractiva para los alumnos”*. A parte de estas ganas de despertar al alumnado para que realice el ejercicio físico, vamos a trabajar a través de él, otro aspecto importantísimo a tener en cuenta en estas edades cruciales, tan importantes para su salud en el futuro, que son los hábitos higiénicos, posturales y alimenticios, en el que nosotros los profesores actuaremos como uno de los tres agentes que influyen en ellos, siendo la familia y los

medios de comunicación los otros dos.

Intentaré llevar al alumnado una propuesta didáctica por la que a través de acciones prácticas facilite el incremento de las actividades físicas moderadas e intensas y lograr al mismo tiempo tomar conciencia de unos buenos hábitos higiénicos, posturales y una alimentación saludable.

### 1.2 Descripción de la Unidad Didáctica.

La unidad didáctica que propongo se llamará << ¡DESCUBRAMOS LA SALUD EN EL COLE! >>. Va enfocada para el alumnado de segundo ciclo de Educación Primaria, concretamente a 4º curso. Vamos a trabajar en el segundo ciclo, porque estos alumnos son más conscientes que en primer ciclo, recién salidos de su etapa infantil y habrá conceptos y actividades que aún no dominen, también se podría trabajar en tercer ciclo pero estos conceptos ya deben de estar más que matizados, y las actividades que vamos a realizar son más acordes para estos niños entre 8 y 9 años. Habrá que destacar un aspecto importante en nuestra clase, cuenta con 25 alumnos, dentro de los cuales he realizado supuestos casos de alumnos con anomalías, que presentan dificultades en su aprendizaje, por lo que habrá que destacar nuestra actuación de atención a la diversidad en clase. Un alumno presenta hemiparesia del lado derecho, otra alumna sufre distrofia muscular leve y otro alumno con síndrome de Asperger, por lo que tendremos que tener muy en cuenta en nuestra clase de educación física.

Concretamente vamos a encuadrar nuestra unidad en el bloque 4: Actividad física y salud, donde nos centraremos en la adquisición de hábitos higiénicos, hábitos posturales y hábitos alimentarios relacionados con el mundo de la actividad física, a su vez estimularemos a partir de actividades dinámicas y divertidas las ganas y la motivación de los niños para realizar ejercicio físico tanto dentro como fuera de la escuela.

La finalidad de la unidad didáctica es que los niños tras finalizar sus sesiones capten la idea y estén concienciados de la importancia de la actividad física durante todas las etapas de la vida, y todo ello compaginado con la buena alimentación e higiene corporal, intentaré alcanzar plena motivación y a la vez diversión para consolidar estos aspectos tan importantes que ya deberían de saber desde más pequeños. La agruparemos en un total de cinco sesiones por lo cual ocupará tres semanas de clase ya que a la semana hay dos sesiones de educación física.

### 1.3 Contextualización.

El supuesto caso lo trabajaremos en el colegio La Presentación de Nuestra Señora situado en Guadix (Granada), es un colegio de línea 2 y en cada clase se encuentran unos 25 alumnos de media. El colegio dispone de las siguientes instalaciones: Secretaría, portería, 6 aulas de educación infantil y 12 aulas de educación primaria, un aula de psicomotricidad, un aula de psicopedagogía, un aula de educación especial para alumnos con necesidades específicas de apoyo educativo, la sala de profesores y una sala dedicada exclusivamente para llevar a cabo exámenes teóricos.

Clasificadas ya las aulas pasamos al espacio exterior, en el patio nos encontramos con una pista de volleyball, una pista de baloncesto y una pista de fútbol, también contamos para los días de lluvia con un pabellón en el que se encuentra una mesa de pin pon, una pista de baloncesto y otra de fútbol dispuesta en el mismo lugar, con un almacén donde se sitúa el material deportivo, sala de botiquín y zona de recreo. El centro se ubica en la zona norte de la ciudad, se encuentra muy relacionado con las entidades deportivas municipales y se beneficia y aprovecha de los recursos que estas nos ofrecen.

#### 1.4 Relación con otras materias del currículum (interdisciplinariedad).

A continuación los contenidos de otras áreas en los que esta unidad didáctica puede contribuir son los siguientes:

- En conocimiento del medio:

- La salud (aspectos y prácticas sociales que ayuden o perjudiquen a la salud).
- Identificación de diferentes partes del cuerpo.
- Análisis de las consecuencias positivas o negativas de los aspectos y actividades sociales sobre el desarrollo de la salud.
- Participación responsable a la hora de tomar decisiones en grupo o individualmente siempre respetando el turno de la palabra y las decisiones de los demás.

- En educación artística:

- Captación de la información que nos comunican las imágenes de estiramientos correctos, posturas adecuadas en la vida cotidiana, pirámides de alimentación, pirámides de hábitos saludables, horario de momentos del día de la higiene corporal y de la alimentación...
- Prácticas de relajación y respiración.

- En matemáticas:

- Situaciones de objetos en el espacio.
- Valoración de la utilidad de sistemas de referencia y representación espacial en actividades de la vida cotidiana.

- En Lengua castellana y literatura:

- Sistemas y elementos de comunicación no verbal: sonido, gesto y movimiento corporal en las actividades que realicemos en nuestras sesiones.
- Utilización de las habilidades lingüísticas y no lingüísticas en situaciones como la de comunicar la información en nuestras exposiciones.
- Utilización de la comunicación oral como instrumento para recoger y organizar la información.
- Uso de fuentes escritas para resolver necesidades concretas de información.

- Lengua extranjera: inglés

- Vocabulario: palabras relacionadas con juegos, alimentación, hábitos higiénicos, salud...

#### 1.5. Requisitos previos que se requieren para su desarrollo.

Los requisitos previos que se requieren para llevar a cabo esta propuesta de trabajo van a ser los siguientes:

- Antes de trabajar con la unidad didáctica nosotros como docentes debemos de incidir en la importancia de promover la salud y el bienestar personal, para ayudar a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en estado saludable.

- En cuanto a la actitud del profesor, debemos de utilizar un método de carácter flexible y abierto a las necesidades y características del alumnado, una actitud activa y participativa siempre con la intervención de feedback positivo para motivar en las actividades a los alumnos y siempre teniendo en mente que la meta es conseguir que el alumnado asuma el control y la responsabilidad de su salud como componente importante en su vida diaria.

- En cuanto a recursos: Utilizaremos las aulas y espacios exteriores, recursos educativos generales disponibles en el centro, internet (se accederá desde el ordenador del profesor), como material será imprescindible el otorgado por nosotros los docentes y el



que utilicemos en cada sesión de clase, cada alumno traerá una camiseta y una toalla cada día que tengan educación física.

- Debemos considerar en nuestro trabajo la importancia de las actividades divertidas, como los juegos en equipo, el dinamismo, que nadie esté parado... nuestro trabajo también debe ir apoyado y estimulado por la familia, lo que también permite elevar la autoestima de los niños.

## **2. COMPETENCIAS BÁSICAS**

Esta unidad didáctica según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria, contribuye a la consecución de algunas competencias clave que pasamos a desarrollar a continuación:

- Competencia social y ciudadana: facilitaremos la relación, la integración y el respeto a la vez que cooperarán y habra solidaridad en el ambiente de clase, pero a parte de esto tenemos que tener en cuenta que el tema de la higiene, hábitos y ejercicio físico es un tema delicado en el que si no actuamos con lo anteriormente dicho puede causar serios problemas en el desarrollo y crecimiento de los alumnos.
- Competencia cultural y artística: durante el desarrollo de nuestras sesiones será clave: creación de murales, expresión de ideas, sentimientos, opiniones y experiencias de los alumnos para contribuir a la exploración e indagación de la actividad física, la salud, higiene corporal, higiene postural y hábitos alimentarios que los niños deben conseguir alcanzar.
- Competencia de autonomía e iniciativa personal: conforme vayamos avanzando en las sesiones los alumnos entrarán en una dinámica de autoconfianza y saber hacer, irán captando los conocimientos transmitidos e irán tomando sus propias decisiones, manifestarán una actitud positiva y correcta.
- Competencia de aprender a aprender: la unidad ofrece una capacidad de conocimiento para los alumnos de sus propias posibilidades y carencias sobre lo que trabajamos, actuará como punto de partida del aprendizaje para el desarrollo de saberes, conocimientos y habilidades que los niños desconocían, lo que conllevará a una consecución de una serie de metas alcanzables que provocará la motivación y la autoconfianza para la actividad física, alimentación e higiene en los niños.
- Competencia en comunicación lingüística: nuestra unidad didáctica ofrece gran

variedad de intercambio comunicativo, desde el uso de las normas que rigen algunos juegos y actividades propuestas hasta el uso de vocabulario específico del tema principal de nuestra propuesta (salud, higiene, alimentación, ejercicio físico...).

- Competencia en el conocimiento e interacción con el mundo físico: una competencia que a lo largo de toda la unidad tendrá una gran importancia ya que todos los conocimientos que queremos transmitir acerca de los buenos hábitos saludables de los niños no solo se la mostramos nosotros desde el colegio, fuera del colegio la familia y los medios de comunicación continuamente muestran aspectos a tener en cuenta y que deben de concienciar a los niños en sus costumbres cotidianas.

### **3. OBJETIVOS.**

A continuación, vamos a esquematizar el conjunto de objetivos que nos marcamos como meta en esta propuesta didáctica, según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, hacemos una clasificación de objetivos. En primer lugar vamos a destacar los objetivos generales referidos al área y en esta etapa de Educación Primaria, en concreto al bloque 4: Actividad física y salud, en segundo lugar los objetivos más específicos, sobre la salud, higiene, alimentación o ejercicio físico que trabajaremos de forma más concentrada en nuestra unidad didáctica:

- Objetivos generales del área para la etapa:

- 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.
- Apreiciar 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.
- Conocer y valorar la diversidad de actividades físicas, lúdicas y deportivas como elementos culturales, mostrando una actitud crítica tanto desde la perspectiva de participante como de espectador.

- Objetivos específicos del área para el bloque:

- Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud.
- Distinguir las consecuencias malas y trastornos producidos por malos hábitos.
- Darse cuenta de la importancia de una buena alimentación para nuestra salud.
- Conocer los buenos hábitos posturales durante la actividad física.
- Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.

#### 4. CONTENIDOS

Van a ser aquellos que contemplen conocimientos necesarios para que la actividad física sea saludable, además se añadirán contenidos para la adquisición de hábitos de actividad física que sirva para el resto de su vida, hábitos de salud corporal desde la perspectiva de la vida cotidiana y de la actividad física, también para hábitos alimenticios e higiénicos. Según Sáenz López Buñuel, et al. (1999) *“la selección de contenidos que sean atractivos para el alumnado es un criterio que puede favorecer o perjudicar la motivación”*.

- A continuación vamos a clasificar el conjunto de contenidos que vamos a trabajar en esta unidad didáctica, en este segundo ciclo, progresivamente el bloque irá cogiendo mayor nivel de desarrollo y más peso dentro de los contenidos que desarrollaremos.

##### 4.1. Relativos al saber.

Los contenidos de índole conceptual que trabajaremos en esta Unidad Didáctica son:

- Técnicas y propuestas divertidas y estimuladoras para la práctica del ejercicio.
- Hábitos saludables relacionados con la alimentación.
- Buenos hábitos de higiene corporal relacionados con la práctica de la actividad física.
- Medidas de seguridad en la práctica de actividad física que llevaremos a cabo mediante la educación postural.
- Conocimiento de consecuencias negativas de los malos hábitos.

##### 4.2. Relativos al saber hacer.

Los contenidos de índole procedimental que trabajaremos en esta Unidad Didáctica son:

- Realización del ejercicio físico de forma divertida para la mejora de la actividad física siempre orientada a la salud.
- Adquisición de buenos hábitos alimenticios en la vida diaria.
- Aplicación de la higiene corporal en la práctica de actividad física.
- Realización de técnicas de seguridad a la hora de realizar ciertos movimientos o ejercicios.

#### 4.3. Relativos al saber ser y estar.

Los contenidos de índole actitudinal que trabajaremos en esta Unidad Didáctica son:

- Autocontrol y autonomía en los temas orientados a alimentación, higiene y ejercicio físico.
- Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.
- Reconocimiento de aspectos y comportamientos poco saludables para la salud.
- Conocimiento de las consecuencias de una vida sin ejercicio y sin buenos hábitos.
- Respeto a las diferencias entre compañeros y trabajar en equipo para lograr el éxito en las actividades propuestas.

### **5. ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD**

En cuanto a la atención a la diversidad en esta clase de 4º vamos a destacar un aspecto importante, la clase cuenta con 25 alumnos, dentro de los cuales contamos con tres supuestos casos de alumnos con dificultades diferentes:

- Un alumno presenta hemiparesia del lado derecho, en este caso es una disminución motora o parálisis parcial que afecta a un brazo y una pierna de este lado, lo tendremos que tener muy en cuenta en nuestra área a la hora de la ejecución de las actividades y a la integración social en la clase, evitar discriminación por no poder realizar algunos tipos de movimientos pero que adaptaremos a él.

-Una alumna con una distrofia muscular leve, con lo cual actuaremos con una adaptación curricular no significativa en la que se adaptarán sus necesidades a los contenidos trabajados en educación física así como su evaluación.

- Otro alumno con síndrome de Asperger, este tipo de autismo lo afrontaremos mediante el uso de juegos colectivos en el que se intentará integrar al alumno en el grupo

procurando su participación y con lo cual tendremos que tener muy en cuenta en nuestra clase de educación física.

## **6. METODOLOGÍA**

La línea de trabajo que pretendo perseguir en esta propuesta didáctica se basa en llevar a cabo dos tipos de técnicas de enseñanza:

- En primer lugar, vamos a hablar de una instrucción directa y reproducción de modelos, en la que el profesor interviene como actor principal mediante explicaciones claras y concisas sobre el conocimiento y las actividades que quiero llevarán a cabo, servirán para que el alumno comprenda las instrucciones de las actividades que se van a realizar y cómo se van a realizar.
  - En segundo lugar, también vamos a trabajar mediante la técnica de la indagación o búsqueda, aquí el profesor solamente interviene como motivador y guía en la búsqueda del conocimiento por parte de los alumnos.
- Llevaremos a cabo estrategias en la práctica tanto globales: presentando de una forma organizada la información; como analíticas: solo en aquellos casos de mayor complejidad de la tarea.
- El estilo de enseñanza como señala Delgado Noguera (1991), utilizaremos distintos estilos según la sesión de trabajo:
- Tradicionales: sobre todo a la hora de asignar tareas.
  - Cognitivos: mediante el descubrimiento guiado y también en la asignación de tareas.
  - Socializadores: en las actividades de exposición de ideas a otras clases y en los juegos por equipos.
  - Creativos: mediante la realización de los murales de ideas propuestas.

La idea es hacer una clase dinámica, planteando varios ejercicios y actividades en las que exista continuamente una interacción entre el alumno y el docente, para que al alumno no le dé tiempo a aburrirse o distraerse, y para que al finalizar la unidad didáctica en las últimas sesiones el alumno tenga total autonomía y saber hacer en cada momento de las clases.

## **7. TEMPORALIZACIÓN**

Un curso escolar tiene aproximadamente 164 días lectivos y teniendo en cuenta la

distribución del área de Educación Física de 2 sesiones por semana nos da como resultado un total de 70 sesiones que quedarán distribuidas en los distintos trimestres según la duración de cada unidad didáctica, en concreto la mía << ¡DESCUBRAMOS LA SALUD EN EL COLE! >> va a tener una duración de 5 sesiones, de 45 minutos cada sesión, lo que abarcará tres semanas de clase. Al ser una unidad didáctica referida al bloque 4 “Actividad física y salud”, se llevará a cabo al comenzar el tercer trimestre, cuando hay temperatura alta, la motivación y la energía es necesaria tenerla al máximo nivel para rendir en clase y esta unidad es adecuada para ello.

## 8. ACTIVIDADES

### SESIÓN 1: “CIRCUITO POR ESTACIONES”

#### Objetivos:

- Darse cuenta de la importancia de una buena alimentación para nuestra salud.
- Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud.
- Conocer los buenos hábitos posturales durante la actividad física.
- Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.
- Distinguir las consecuencias malas y trastornos producidos por malos hábitos.

#### Contenidos:

- Conceptuales.

Técnicas y propuestas divertidas y estimuladoras para la práctica del ejercicio, hábitos saludables relacionados con la alimentación, buenos hábitos de higiene corporal relacionados con la práctica de la actividad física, medidas de seguridad en la práctica de actividad física en cuanto a la ejecución de algunos movimientos y la postura adecuada, conocimiento de consecuencias negativas de los malos hábitos.

- Procedimentales:

Realización del ejercicio físico de forma divertida y motivadora para la mejora de la actividad física siempre orientada a la salud, adquisición de buenos hábitos alimenticios en la vida diaria, aplicación de la higiene corporal en la práctica de actividad física y realización de técnicas de seguridad a la hora de realizar ciertos movimientos o

ejercicios.

- Actitudinales:

Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud, reconocimiento de aspectos y comportamientos poco saludables para la salud y conocimiento de las consecuencias de una vida sin ejercicio y sin buenos hábitos.

Competencias a desarrollar: Competencia social y ciudadana, cultural y artística, autonomía e iniciativa personal, en aprender a aprender, en comunicación lingüística y en el conocimiento e interacción con el mundo físico.

Metodología: la línea de trabajo que se pretende seguir en esta sesión se basa en breves y concisas explicaciones magistrales que se darán el patio, para que el alumno comprenda los conocimientos que queremos transmitir y que entren en razón para aplicarlos en las actividades propuestas, una vez explicados nos pondremos manos a la obra. La idea es hacer una clase dinámica, planteando varias actividades práctico-artísticas, en las que exista un tiempo determinado entre cada trabajo por estación.

Recursos/materiales empleados:

El material necesario es: cartulina, tijeras, pegamento, revistas para recortar, fichas proporcionadas por el profesor (**Anexos 1,2, 5 y 6**), conos, picas, aros, petos, camiseta limpia y toalla.

El espacio utilizado que va a ser el patio o pabellón del colegio.

Actividades: Van a consistir en un circuito por estaciones en los que cada equipo mientras esté esperando su turno de ejecución irá realizando la actividad propuesta.

Calentamiento: Movilidad articular, carrera continua y estiramientos (mientras explicación).

Parte principal:

- ✓ 1º Estación: la actividad consiste en un circuito de habilidades motrices, saltos y giros, saldrán uno a uno, mientras los demás componentes del grupo deben de añadir a una cartulina que será su mural las partes de un buen calentamiento y ejercicios correctos, destacando algunos incorrectos, que cada componente del equipo recogerá en la ida del circuito para añadirlo a la vuelta, al mural e ir completando. (**Ver anexo 5**).

- ✓ 2º Estación: Los alumnos añadirán a su mural una pirámide de alimentación, con los diferentes alimentos que una buena dieta mediterránea incluye en la vida diaria, se les proporcionará una pirámide de alimentación tipo, para que ellos creen la suya propia ayudándose de ella. **(Ir a Anexo 1)**. Los alimentos los encontrarán al finalizar el circuito de esta estación, que en este caso consiste en un circuito de saltos de obstáculos y pasar por debajo de ellos. Cogerán un alimento y lo traerán para añadirlo.
- ✓ 3º Estación: Añadir al mural imágenes, artículos... sobre la importancia de los hábitos higiénicos, realizarán una pirámide de hábitos saludables y no tan saludables, y las horas empleadas a cada hábitos, le entregaremos una pirámide de hábitos saludables para ayudarse de ella. **(Ver Anexo 2)**. En este caso el circuito consiste en saltos a una pierna entre aros, al final del circuito se encontrarán los hábitos para introducirlos a la pirámide. **(Ver anexo 6)**.

Vuelta a la calma: Cambiarse de camiseta, hidratarse y recoger el material.

Agrupación: Tres grupos de 8 personas. Secuenciación de las actividades:

10 min	10 min	10 min	10 min	5 min
Calentamiento y explicación.	Primera estación.	Segunda estación.	Tercera estación.	Vuelta a la calma

## **SESIÓN 2: “¡HACER DEPORTE MOLA, PERO SIEMPRE LIMPIOS!”**

### Objetivos

- Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud.
- Conocer los buenos hábitos posturales durante la actividad física.
- Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.

### Contenidos:

- Conceptuales: Medidas de seguridad en la práctica de actividad física que llevaremos a cabo mediante la educación postural. Técnicas y propuestas divertidas y estimuladoras para la práctica del ejercicio.



- Procedimentales: Realización del ejercicio físico de forma divertida y motivadora para la mejora. Aplicación de la higiene corporal en la práctica de actividad física. Realización de técnicas de seguridad a la hora de realizar ciertos movimientos o ejercicios.
- Actitudinales: Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud. Respeto a las diferencias entre compañeros y trabajar en equipo para lograr el éxito en las actividades propuestas.

Competencias a desarrollar: Competencia social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, en aprender a aprender, en comunicación lingüística.

Metodología: la técnica utilizada será la instrucción directa con un estilo de enseñanza tradicional, en breves explicaciones claras, como profesores intervendremos mediante feedback positivo para motivar y activar al alumnado y como guías a lo largo de su proceso de ejecución.

Recursos/materiales empleados: Patio del colegio, balón de baloncesto, balones de goma uno por persona, camiseta limpia y toalla.

Actividades:

Calentamiento: Movilidad articular, carrera continua, estiramientos.

- ✓ Atrapa bacterias: Se colocará un alumno en el centro de la pista y el resto en una línea de fondo de la misma. El del centro tendrá que pillar al resto (es el “atrapa bacterias”), sin salirse de la línea de centro, colocándose también en el centro aquellos alumnos que sean pillados. El resto tratará de llegar a la siguiente línea de fondo (son “las bacterias”). El último que quede sin pillar ganará el juego.

Parte principal:

- ✓ Proteger de la suciedad: El profesor nombra un alumno. El alumno nombrado se escapa mientras que sus compañeros lo protegen para que el jugador que lo nombró (“la suciedad”) no lo coja.
- ✓ Balón de aseo: Dos equipos se encuentran frente a frente sobre la línea de medio campo. Juego parecido al pañuelo, con la peculiaridad que quien se apodera del balón debe intentar meter una canasta, y el adversario defiende, y que los jugadores salen a la voz del maestro indicando partes del cuerpo que hay que asear después de realizar ejercicio, después de comer o al despertarse.

- ✓ El lavabo y la ducha: En primer lugar se organizan en dos equipos, servirán los del ejercicio anterior. A un equipo le tocará ser lavabo y al otro equipo la ducha, a ambos equipos se les asignará una casa que se establecerán en el patio. A la voz del maestro ¡lavabo! Los que sean lavabo deberán pillar a los que sean ducha antes de entrar a su casa y viceversa. El maestro dirá lavabo y ducha aleatoriamente para que esté más animado. Se anotarán los puntos de los pillados y el equipo que más rivales consiga pillar será el equipo ganador.

Vuelta a la calma:

- ✓ 1, 2, 3 NOS LIMPIAMOS LOS PIÉS (CON BALÓN): Uno la liga de cara a una pared. Los demás con su balón se sitúan en la línea de salida. El que la liga, de espaldas al resto de jugadores, dirá: "1, 2, 3... nos limpiamos los piés". El resto avanzan conduciendo su balón con el pie hacia la pared sin ser vistos en su movimiento. Si el que la liga los ve retroceden al principio. Gana quien llegue a la pared sin ser visto, y pasará a ser quien la ligue.
- ✓ Nos aseamos y nos cambiamos la camiseta: volverán a las pulsaciones en reposo, hidratándose, lavándose las manos en la fuente de forma ordenada, se cambiarán la camiseta en el vestuario y con su toalla se limpiarán la cara para volver a la clase limpios y con normalidad.

Agrupación: pequeño grupo y equipos según la actividad.

Secuenciación de las actividades:

15min	30min	10min
Calentamiento	Parte principal:	Vuelta a la calma

**SESIÓN 3: “ADQUIRIMOS HÁBITOS ALIMENTARIOS”**

Objetivos:

- Darse cuenta de la importancia de una buena alimentación para nuestra salud.
- Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud.
- Distinguir las consecuencias malas y trastornos producidos por malos hábitos.

Contenidos:

- Conceptuales: Técnicas y propuestas divertidas y estimuladoras para la práctica del ejercicio. Hábitos saludables relacionados con la alimentación.
- Procedimentales: Realización del ejercicio físico de forma divertida y motivadora para la mejora de la actividad física siempre orientada a la salud. Adquisición de buenos hábitos alimenticios en la vida diaria.
- Actitudinales: Autocontrol y autonomía en los temas orientados a alimentación, higiene y ejercicio físico. Valoración de la actividad física para el mantenimiento y la mejora de la salud.

Competencias a desarrollar: Competencia social y ciudadana, cultural y artística, autonomía e iniciativa personal, en aprender a aprender, en comunicación lingüística.

Metodología: El alumno recibirá en primer lugar una pequeña explicación teórica y después el maestro explicará los ejercicios que se deben realizar y hará una demostración de cada uno, a lo largo de muchos ejercicios el profesor hará matizaciones y explicaciones sobre la alimentación, alimentos, aspectos positivos y negativos...

Recursos/materiales empleados: Balones, aros, conos, picas, pirámide alimenticia, adivinanzas de alimentos, camiseta limpia y toalla.

Actividades:

Calentamiento:

- ✓ Unas vueltas trotando a la pista, movilidad articular y estiramientos.
- ✓ Cadena alimenticia. Los alumnos se colocarán en grupos de 5, se cogerán de la mano y a cada uno se le asignará un nombre alimenticio (Proteína, hidratos, glúcidos, lípidos y grasas), el profesor indicará un nombre al azar que deberá de pasar entre los brazos de los compañeros haciendo zig-zag hasta llegar a su lugar de origen.

### Parte principal

- ✓ Adivina qué alimento es. En grupos de 5, ser capaz de ir desde el punto A hasta el punto B de forma individual, transportando un balón sobre la espalda sin que se caiga. Al llegar al punto B, cada alumno/a deberá de acertar una adivinanza sobre un alimento que hay en el suelo (conveniente o no para nuestra dieta), pero siempre realizando una tarea motriz a la vez, cuando acierte volverá a su grupo para que salga el siguiente, el grupo que acabe antes ganará. (**Ver Anexo 4**).
- ✓ Los mismos grupos, cada persona se quedará con un alimento de la adivinanza anterior, consiste en una carrera de relevos, zigzag entre conos, bote de balón entre picas y vuelta a sprint, cuando llegan al grupo introducirán su alimento en la parte de la pirámide de alimentación (**Ver anexo 1**), que corresponda, el equipo que acabe antes y coloque los alimentos correctamente ganará.

### Vuelta a la calma:

- ✓ Explicamos nuestra pirámide. Cada grupo se sentará en círculo, el profesor lanzará un balón hacia los grupos en orden, el equipo al que se le ha lanzado hará una puesta en común de la pirámide que le ha salido con las actividades anteriores.
- ✓ Nos aseamos y nos cambiamos la camiseta: volverán a las pulsaciones en reposo, hidratándose, lavándose las manos en la fuente de forma adecuada, se cambiarán la camiseta en el vestuario y con su toalla se limpiarán la cara para volver a la clase limpios y con normalidad

Agrupación: Por grupos de 5 e individual.

### Secuenciación de las actividades:

10min	30min	10min
Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma

## **SESIÓN 4: “BUENOS HÁBITOS HIGIÉNICOS Y POSTURALES”**

### Objetivos

- Conocer los buenos hábitos posturales durante la actividad física.

- Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.

- Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud.

Contenidos:

- Conceptuales: Buenos hábitos de higiene corporal relacionados con la práctica de la actividad física. Técnicas y propuestas divertidas y estimuladoras para la práctica del ejercicio.
- Procedimentales: Aplicación de la higiene corporal en la práctica de actividad física. Realización del ejercicio físico de forma divertida y motivadora para la mejora de la actividad física siempre orientada a la salud.
- Actitudinales: Autocontrol y autonomía en los temas orientados a alimentación, higiene y ejercicio físico. Respeto a las diferencias entre compañeros y trabajar en equipo para lograr el éxito en las actividades propuestas.

Competencias a desarrollar: Competencia social y cívica. Competencia de sentido de iniciativa y espíritu emprendedor. Competencia de aprender a aprender: Competencia en comunicación lingüística.

Metodología: El alumno recibirá en primer lugar una pequeña introducción teórica y después el maestro explicará los ejercicios que se deben realizar y hará una demostración de cada uno.

Recursos/materiales empleados: globos, conos, pelotas, camiseta limpia y toalla.

Actividades:

Calentamiento:

- ✓ Carrera continua, movilidad articular y estiramientos.
- ✓ Somos un globo: El juego consiste en que todos los alumnos tras calentar se convierten en globos que se inflan y se desinflan. Con esto aprenderán a inspirar por la nariz y expirar por la boca, se pueden ayudar por los brazos para imaginarse que son globos, se alzan cuando inspiran y se cierran cuando expiran.

Parte principal :

- ✓ Los sombreros: El juego consiste en que cada alumno se coloca un cono en la cabeza, lo mantendrán el mayor tiempo posible sin ayuda de las manos, para lo que necesitan tener una postura apropiada de la espalda, mientras deben tirar el sombrero de los compañeros y conservar el suyo, si se le cae habrán muerto y permanecerán quietos hasta que haya un ganador.
- ✓ La barca: equipos de cinco personas, con una pelota, colocados en fila sentados en el suelo con las piernas estiradas, el primero de cada fila tiene la pelota, a la señal nuestra, pasarán la pelota hacia el compañero realizando torsión de tronco una vez a la derecha y la siguiente a la izquierda. Cuando llegue la pelota al final de la fila, el último se levanta y ocupará el primer lugar, irán avanzando así hasta la línea de meta, para intentar ganar.

Vuelta a la calma:

- ✓ Perrito cansado, perrito enfadado: Distribuidos por el espacio en cuadrupedia, el maestro dará un pitido, y los niños harán de perritos tranquilos y se tienen que colocar la espalda plana y recta, cuando demos dos pitidos, el perrito está enfadado y tendrá que curvar la espalda.
- ✓ Nos aseamos y nos cambiamos la camiseta: volverán a las pulsaciones en reposo, hidratándose, lavándose las manos en la fuente de forma adecuada, se cambiarán la camiseta en el vestuario y con su toalla se limpiarán la cara para volver a la clase limpios y con normalidad

Agrupación: Por parejas e individual

Secuenciación de las actividades:

10min	30min	10min	10 min
Calentamiento	Parte principal	Vuelta a la calma	

**SESIÓN 5:** *“FOMENTAMOS LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LOS BUENOS HÁBITOS, ¡REPORTEROS EN EL COLEGIO!”*

Objetivos:

- Reconocer los beneficios de la actividad física en la salud.

- Darse cuenta de la importancia de una buena alimentación para nuestra salud.
- Conocer los buenos hábitos posturales durante la actividad física.
- Percatarse de la importancia de los buenos hábitos higiénicos cuando realizamos deporte.

Contenidos:

- Conceptuales: Técnicas y propuestas divertidas y estimuladoras para la práctica del ejercicio. Hábitos saludables relacionados con la alimentación. Buenos hábitos de higiene corporal relacionados con la práctica de la actividad física. Medidas de seguridad en la práctica de actividad física en cuanto a la ejecución de algunos movimientos y la postura adecuada. Conocimiento de consecuencias negativas de los malos hábitos.

Competencias a desarrollar: Competencia social y ciudadana. Competencia para aprender a aprender. Autonomía e iniciativa personal. Competencia comunicativa y lingüística.

Metodología: Nosotros como docentes actuaremos simplemente como guías, para esta sesión llevaremos una técnica de enseñanza de conocimiento guiado o por descubrimiento, los niños tendrán el papel principal y desarrollarán los conocimientos adquiridos.

Recursos/materiales empleados: Murales realizados en la primera sesión y pirámides.

Actividades: Las actividades propuestas para esta sesión son expositoras, es decir, cada grupo establecido en la primera sesión llevará a cabo una exposición en la que participarán todos los miembros del grupo, y expondrán su trabajo a una clase del colegio elegida por sorteo.

Agrupación: Por grupos de ocho, previamente establecidos en la sesión 1.

Secuenciación de las actividades: Las actividad va a tener una duración de 10 minutos de exposición por grupo. Cada grupo expondrá su mural en una clase establecida por sorteo. Por ejemplo al primer grupo le tocará exponer su mural en primero de primaria, al segundo grupo le toca segundo y al tercero expondrán en tercero, finalmente volverán a clase, y utilizaremos los últimos 15 minutos para las conclusiones finales, valoración y últimas preguntas acerca del tema de nuestro bloque.

## 9. EVALUACIÓN

### 9.1 Criterios de evaluación.

Según el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria, vamos a clasificar los criterios de evaluación establecidos para este bloque 4: Actividad física y salud de segundo ciclo en Educación Primaria. Establece que los principales criterios a evaluar en este bloque son:

- Participar en el juego y las actividades deportivas con conocimiento de las normas mostrando una actitud de aceptación hacia las demás personas.
- Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.

Más específicamente, deberán tomar conciencia de los efectos saludables derivados de la actividad física relacionados con hábitos posturales, alimentarios, además de consolidar hábitos de higiene corporal teniendo en cuenta, por ejemplo la dieta mediterránea y el clima caluroso de nuestra zona.

### 9.2 Instrumentos de evaluación y criterios de calificación.

En cuanto a los instrumentos que nosotros como docentes vamos a utilizar para evaluar los criterios previamente marcados respecto a cómo y cuándo evaluar nos detendremos a continuación:

- **Cómo evaluar**
  - Diario de clase: los alumnos tendrán un diario a modo de libreta pequeña en la que describirán lo que han realizado todos los días después de cada sesión introduciendo conocimientos adquiridos, actividades realizadas y opinión personal sobre lo visto en clase.
  - Pruebas de control: mediante la observación sistemática a través de los juegos y actividades.
  - Hojas de observación (**Ver Anexo 3**) y listas de control.
- **Cuándo evaluar:**
  - Evaluación inicial: mediante preguntas orales para conocer qué saben ya.
  - Evaluación procesual: Hojas de observación y pruebas de control.
  - Evaluación final: comprobar los resultados obtenidos con los objetivos



marcados.

- A todo esto se le suma una serie de criterios de calificación, es decir, porcentaje de calificación de los diferentes instrumentos utilizados para evaluar

<b>50%</b>	Asistencia, comportamiento adecuado.
<b>30%</b>	Pruebas de control.
<b>20%</b>	Hojas de observación, listas de control y diario de clase.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria.

López Rodríguez, A y González Maura, V. (2001) Niveles de satisfacción por la clase de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. (32).

<http://www.efdeportes.com/efd32/satisf.htm>

Delgado Noguera, M.A y Cuéllar Moreno, M.J. (2000). Estudio sobre los estilos de enseñanza en Educación Física. *EFDeportes.com, Revista digital* (25).

<http://www.efdeportes.com/>

Sáenz López Buñuel, P., Ibañez Godoy, S y Jiménez Fuentes Guerra, F. (1999) La motivación en las clases de Educación Física. *EFDeportes.com, Revista Digital*. (17). <http://www.efdeportes.com/efd17a/motiv.htm>

Devís Devís, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Allué, J.M (2009). *250 juegos divertidos*. Barcelona: Verticales de Bolsillo.

De Diego Vallejo, R., Monjas Aguado, R., Gutiérrez Cardeñosa, S., López Pastor, V y Fraile Aranda, A (coord.). (2001). *Actividad física jugada. Una propuesta educativa para el deporte escolar*. Alicante: Marfil.

Benítez Sillero, J., Morente Montero, A., Poveda Leal, J., Ruiz Liquiñano, P., Pozuelo López, C., Ahufinger, J., Galindo Vilaplana, J.C y Losada Martínez, C. (2010). *Actividad física y salud en primaria y secundaria en la L.O.E*. Sevilla: Wanceulen

Editorial Deportiva, S.L.

Fraile, A. (1996). *Actividad física y salud en la escuela*. Valladolid: Junta de Castilla y León. (Texto de orientación).

Rodríguez Tadeo, E y Calvo Fernández J.R. (2010). *Educación para la salud*. Gran Canaria: Vicerrectorado de Ordenación Académica y Espacio Europeo de Educación Superior.

Salvador Llivina, T y Suelves Joanxich, J.M<sup>a</sup>. (2008). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Madrid: secretaría general técnica del ministerio de educación. Subdirección General de Documentación y Publicaciones.

Padilla Delgado A., Dávila Sosa, M.A., Torres García, F., Escalante Pliego, C y González Nevarez, S. (2008). *Guía de Educación Física para la Educación Primaria*. Secretaría de Educación Pública.

Abad Galzacorta, B., Barba Muñiz, M y Cañada López, D. (2011). *Jugamos todos. Descubriendo hábitos saludables*. Madrid: SM.

## 11. ANEXOS

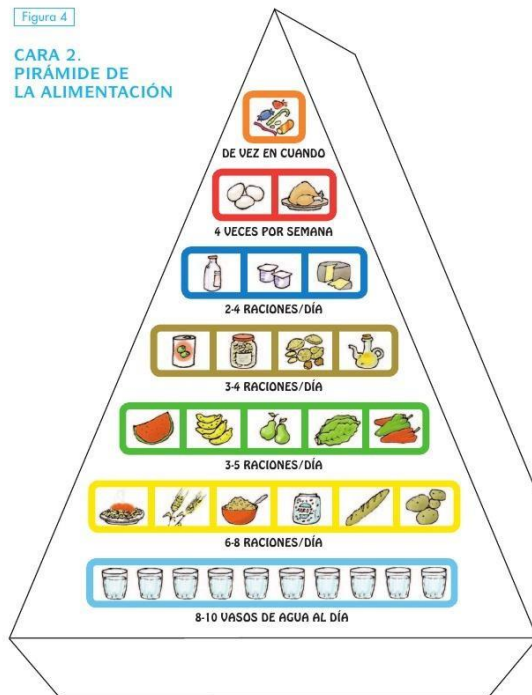
Estos anexos 1 y 2, son extraídos de la siguiente guía del profesor: Abad Galzacorta, B.; Barba Muñiz, M.; Cañada López, D. (2011). *Jugamos todos. Descubriendo hábitos saludables*. Madrid: SM.

- **Anexo 1:** Pirámide de la alimentación (buenos hábitos alimenticios).

Esta es la pirámide que aportaremos a la clase para que vayan matizando los alimentos que hay que tomar a la semana para adquirir unos buenos hábitos alimenticios.

Figura 4

CARA 2.  
PIRÁMIDE DE  
LA ALIMENTACIÓN



- **Anexo 2:** Pirámide de la actividad física (Buenos hábitos saludables).

Esta es el ejemplo de pirámide que aportaremos a la clase para que se ayuden a realizar la suya propia.

## 5. ACTIVIDAD FÍSICA (II)

Figura 3

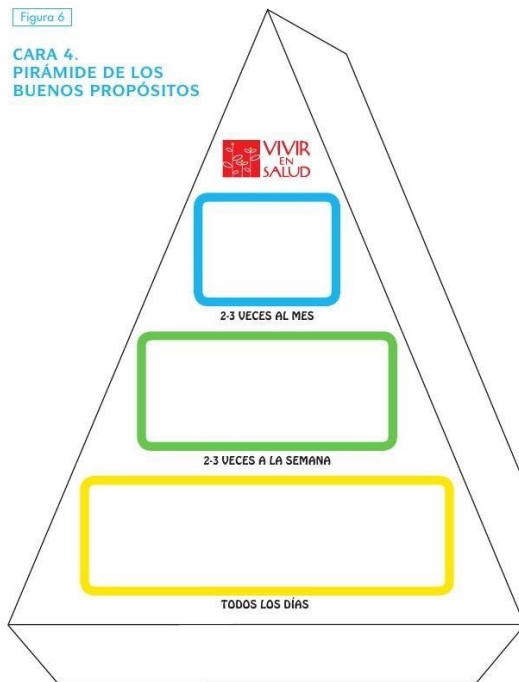
### CARA 1. PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (SESIÓN PRÁCTICA 4.2)



Deberán añadir al mural un tipo de pirámide como la que vemos a continuación, y añadir actividades de su vida cotidiana que deberían desempeñar en el tiempo que nos indica.

Figura 6

**CARA 4.  
PIRÁMIDE DE LOS  
BUENOS PROPÓSITOS**



15

**Anexo 3:** Hojas de observación, un instrumento de evaluación utilizado a lo largo del desarrollo de nuestras sesiones para comprobar la evolución y el avance de nuestros alumnos que llevaremos a cabo tras cada sesión de nuestros días. Lo mostramos a continuación:

### **HOJA DE OBSERVACIÓN DE LA SESIÓN**

*Puntuar del 1 al 5, teniendo en cuenta que 1 es poco o nada y que 5 es totalmente correcto.*

#### **PARTICIPACIÓN**

- Ha participado en la producción del mural de hábitos y actividad física.
- Ha participado y contribuido positivamente en las actividades de cada sesión.

- Ha intervenido y ayudado en su grupo a exponer el mural realizado.

### COMPORTAMIENTO

- Ha mantenido la compostura durante las explicaciones del profesor.
- Asegura una conducta adecuada para entender el juego y la actividad antes de empezar.
- Asegura una conducta adecuada durante el desarrollo de la actividad.
- Hace respetar las reglas y las aplica:
- Motiva a los compañeros en sus intervenciones:

### CONTENIDOS:

- Asegura a ver adquirido los conocimientos necesarios para trabajar los contenidos propuestos.
- Consigue entender todos los contenidos de la unidad didáctica y los aplica.
- Permite/Favorece actuar de forma favorable para la salud y el bienestar personal.
- Actúa de forma favorable en cuanto a la seguridad de ejecución de algunos movimientos y posturas.

### OBJETIVOS

- Logra llegar a los objetivos propuestos al inicio de la unidad didáctica.
- Domina completamente todos los aspectos trabajados en la unidad.
- Consigue una actitud favorable para los hábitos alimentarios e higiénicos.
- Consigue tener una actitud positiva para la realización de la actividad física.

### MATERIAL

- Recoge el material y se pone en la fila de forma adecuada.
- Los grupos se preparan de forma adecuada, rápida y efectiva.

- Utiliza el material suficiente y adecuado

**Anexo 4:** Adivinanzas para los niños en la sesión número 3, sobre la alimentación.

**Blanco soy como la nieve,  
me sacan de una caña,  
y aunque soy del otro mundo,  
ahora ya nazco en España.**

(El azúcar)

**Somos blancos, larguiruchos,  
nos fríen en las verbenas,  
y dorados, calentitos,  
nos comen nenes y nenas.**

(Los churros)

**Soy un viejo arrugadito  
que si me echan al agua  
me pongo gordito.**

(El garbanzo)

**Fríos, muy fríos estamos  
y con nuestros sabores  
a los niños animamos.**

(Los helados)

**Una cajita chiquita,  
blanca como la cal:  
todos la saben abrir,  
nadie la sabe cerrar.**

(El huevo)

**Lentes chiquitas,**

**jóvenes o viejas:  
si quieres nos tomas  
y si no nos dejas.  
(Las lentejas)**

**Cuanto más caliente,  
más fresco y crujiente. (El pan).  
Blanca por dentro,  
verde por fuera.  
Si quieres que te lo diga,  
espera.  
(La pera)**

**De leche me hacen  
de ovejas y cabras que pacen.  
(El queso)**

**Blanquita soy,  
hija del mar;  
en tu bautizo,  
tuve que estar.  
(La sal)**

**No toma té, ni toma café,  
y está colorado,  
dime ¿quién es?  
(El tomate)**

**Verde nací,  
amarillo me cortaron,  
en el molino me molieron  
y blanco me amasaron.  
(El trigo)**



**Anexo 5:** Partes de un calentamiento y ejercicios correctos e incorrectos.

**1ª parte (Movilidad articular).**

- Realizamos movimientos en nuestras articulaciones, de forma circular mediante las indicaciones del maestro o los compañeros.
- Llevamos un orden de abajo hacia arriba empezando por nuestros tobillos y acabando por el cuello.
- Ojo con algunas articulaciones, muy suavemente (tobillos, rodillas, el cuello, la cintura...)
- Las partes superiores empezarán desde fuera hacia dentro, por ejemplo los dedos, codos y hombros... siempre de fuera a dentro.

**2ª parte (Activación general)**

- Podemos trotar por el patio.
- El profesor nos puede dar una señal y desplazarnos como él nos indique.
- Desplazamiento lateral, de puntillas, más velocidad, menos velocidad, saltando, a una sola pierna, de espaldas...
- Podemos jugar al pilla a pilla, a policías y ladrones, cualquier ejercicio que nos active las pulsaciones, vale para esta parte.

**3ª parte (Flexibilidad y estiramientos)**

**SI CALENTAMOS BIEN EVITAREMOS LESIONES**

**Anexo 6:** Distintos tipos de hábitos saludables:

Dormir unas siete horas al día.

Hacer ejercicio regularmente.

Reducir el estrés.

Planificarse para comer sano.

Muévete.

Haz estiramientos.

Menos de tres horas frente al ordenador, tablet o televisión.

Hacer ejercicio al aire libre.

Asearse después de realizar ejercicio.

Cambiarse de ropa después de haber sudado.

Malos hábitos:

Pasar la tarde sentado en el sofá.

Dormir más de 9 horas al día.

Pasar más de dos horas frente al ordenador, tablet o televisión.

Comer rápido.

No asearse después de realizar ejercicio.

No lavarse los dientes después de cada comida.

# LA MOTIVACIÓN ES LA GASOLINA DEL CEREBRO

