



**MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS, MATEMÁTICAS**

**EDAD: 4º (9-10 años)**

**OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO**

La propuesta didáctica busca que el alumnado reflexione sobre los hábitos de vida saludable y especialmente sobre la importancia del ejercicio físico para crecer saludablemente.

El enfoque de las actividades es eminentemente práctico y activo, buscando la motivación del alumnado a través de la funcionalidad de los aprendizajes y del juego, como manera natural de aprender.

### **Trabajo individual:**

¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

1

### **¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?**

Esta actividad nos va a servir para conocer los conocimientos previos del alumnado, abordar falsas creencias y destacar aspectos importantes relacionados con los hábitos de vida saludables.

Proponemos realizarla en dos partes, una individual, en la que cada alumno o alumna piense si son verdaderas o falsas las afirmaciones, y una segunda parte grupal de puesta en común.

Una posible dinámica de puesta en común es el “debate americano”. Esta estrategia hace que todo el alumnado se posicione sin excepción y además fomenta la actividad dentro del aula. Consiste en dividir el espacio en dos partes por medio, por ejemplo con una raya de tiza en el suelo. Se verbalizará una de las afirmaciones y el alumnado que piense que es verdadera se situará a un lado de la línea y los que creen que es falsa, al otro. Una vez posicionados podemos abrir un breve turno de palabra para que voluntariamente o animados por el docente, argumenten su respuesta, permitiendo que el resto de alumnos cambie de posición si les convencen de ello. A continuación, leeremos la respuesta correcta y la información explicativa.

Resolución de la actividad:

#### **1. Tener salud significa no tener enfermedades.**

FALSA- El concepto de salud, tradicionalmente entendido como ausencia de enfermedad ha ido ampliándose a través del tiempo hasta llegar a la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), “Estado de completo bienestar físico, psíquico y social”.

#### **2. Las actividades sedentarias son aquellas en las que no gastamos energía, como por ejemplo ver la televisión.**

VERDADERA- En muchas ocasiones dedicamos nuestro tiempo libre a actividades sedentarias como jugar al ordenador o a la videoconsola, ver la televisión, leer, dibujar, hablar por teléfono... Estas actividades no son malas en sí mismas, pero no deberíamos dedicarles todo nuestro tiempo, es necesario para nuestra salud que hagamos al menos 1 hora de actividad física al día.

#### **3. Llevar una vida activa es practicar un deporte todos los días.**

FALSA- No hace falta ser un deportista de élite para llevar una vida activa, hay muchas actividades que podemos realizar a lo largo del día que nos ayudan a mantenernos en forma y crecer de forma saludable. La Organización Mundial de la Salud dice que debes realizar al menos 60 minutos diarios de actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. Cuando hablamos de actividad moderada nos referimos, por ejemplo, a ir andando al instituto, subir por las escaleras en lugar de utilizar en ascensor, sacar al perro a pasear... Y las actividades vigorosas son aquellas más intensas como la natación, el baloncesto, ir en bicicleta, bailar...

#### **4. Es importante comer poco y hacer ejercicio físico para estar sanos.**

FALSA- Nuestro cuerpo necesita que la energía que entra, por medio de los alimentos (calorías), estén equilibradas con las calorías que quemamos a lo largo del día. Por tanto nuestro cuerpo necesita que mantengamos este balance energético equilibrado, comiendo variado y saludable y realizando actividad física habitualmente.

#### **5. Para estar sano hay que estar delgado.**

FALSA- El peso y la altura "ideales" son distintos según la época o el país en el que vivas. Por ejemplo, muchos de vuestros bisabuelos pasaron hambre cuando eran pequeños, en esa época, una persona que pesara muchos kilos se consideraba bella y sana. Actualmente sabemos que cada cuerpo es diferente y tenemos que sentirnos bien con cómo somos, pero intentando también mantener nuestro peso en un término medio, ni muy gordo, ni muy delgado.

#### **6. Es recomendable que hagamos 5 comidas al día.**

VERDADERO- Distribuir los alimentos en 5 momentos diferentes del día nos ayuda a que nuestro cuerpo tenga energía durante toda la jornada y a controlar la cantidad de comida que ingerimos a lo largo del día.

#### **7. Beber agua también es un hábito de vida saludable.**

VERDADERO- El agua es un elemento fundamental para nuestro organismo, tonifica la piel y mejora el funcionamiento del aparato digestivo. Por eso, es recomendable beber entre 8 y 10 vasos de agua al día.

2

#### ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Conocer nuestro cuerpo y sus necesidades es vital para poder cuidarlo. A través de esta actividad se busca que el alumnado sepa medir su pulso y conozca un poco más su corazón y la importancia de hacer deporte para prevenir problemas futuros.

Calcularemos el pulso en 3 momentos distintos, registrando los resultados en la gráfica que podemos encontrar en el material del alumno. El objetivo es que vean la diferencia de trabajo que realiza el corazón estando en reposo y realizando actividad física.

Podemos aprovechar esta actividad para trabajar con el reloj y practicar la multiplicación comprobando que efectivamente el ritmo de nuestro corazón es constante.

- Calculamos las pulsaciones en 6 segundos y las multiplicamos por 10.
- Calculamos las pulsaciones en 15 segundos y las multiplicamos por 4.
- Calculamos las pulsaciones en 30 segundos y las multiplicamos por 2.

Algunos datos curiosos que podemos comentar con los alumnos y alumnas (Información de la Fundación Española del Corazón):

- Ratones: 500-600 latidos por minuto: esperanza de vida de uno o dos años.
- Ballena y elefante: 20-30 latidos por minuto: esperanza de vida de unos 60 años (a esta edad los animales son considerados longevos).
- Hombre: 70 latidos por minuto: esperanza de vida actual mayor de 70 años.

#### Trabajo en equipo

Ideas para ser una persona activa

Juegos para todos los días

1

#### Ideas para ser una persona activa

Después de calcular la frecuencia cardiaca, vamos a contestar algunas preguntas en pequeños grupos. El objetivo de trabajar así es conseguir que todas las respuestas sean consensuadas entre todos los miembros del grupo, es decir, no pueden escribir la respuesta a una pregunta si algún miembro del grupo no la ha escuchado o no está de acuerdo con ella.

Para ello proponemos emplear una técnica de **introducción al trabajo cooperativo** que se llama **“Lápices al centro”**. Consiste en lo siguiente: Todo el equipo pone su lápiz o su bolígrafo en el centro de las mesas. Por orden, uno de los componentes del grupo lee la pregunta en voz alta, piensan la posible respuesta e intercambian opiniones escuchando a sus compañeros y

respetando el turno de palabra. La consigna es que nadie puede contestar la pregunta hasta no haber acordado la respuesta entre todos. Cuando hayan expresado sus opiniones todos los alumnos y alumnas que quieran, ya pueden consensuar una respuesta y escribirla individualmente. Una vez todos los grupos han contestado a las preguntas planteadas, pondremos en común las respuestas para completarlas entre todos.

Algunos materiales e información para la resolución de la actividad:

- **Actividad física y deporte:**

- Esquema Universo de los deportes. Material generado por la Estrategia NAOS de la AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición), organismo autónomo adscrito al Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.



- Ideas de actividades físicas: Correr, caminar, ir en bicicleta, ir en monopatín, patinar, bailar, escalar o trepar, subir escaleras, nadar, limpiar la casa...
- Está plenamente demostrada la relación entre la falta de actividad física, el sedentarismo y la incidencia de algunas de las enfermedades crónicas más frecuentes como por ejemplo la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares o respiratorias. Según la Organización Mundial de la Salud en 2002, un 60% de las defunciones y un 47% de la carga de morbilidad a nivel mundial, se atribuye a enfermedades crónicas condicionadas, en parte, por la inactividad.

- **¿Qué beneficios pensáis que tiene ser una persona activa?**

- Hacer ejercicio hace que la sangre circule mejor y nuestro cuerpo esté más oxigenado, eso nos ayuda a que nuestro **cerebro** trabaje mejor y sea más creativo.
- Hacer ejercicio en grupo nos ayuda a hacer **amigos** nuevos, aprender a respetar las opiniones de los demás y llegar a acuerdos.
- Tener una vida activa nos ayuda a mantener equilibrado lo que comemos y lo que quemamos, esto es beneficioso para regular nuestro **peso corporal**.
- Si desarrollamos hábitos y costumbres sanas y las mantenemos durante toda nuestra vida, podemos prevenir numerosas **enfermedades** como algunos tipos de cáncer, la
- El ejercicio físico puede hacerse **jugando** con nuestros amigos y amigas, divirtiéndonos y ayudándonos a relacionarnos mejor.

- El ejercicio físico nos ayuda a **dormir** mejor por la noche y que nuestro cuerpo y nuestra mente se relajen y descansen.

#### 2

#### Juegos para todos los días

En esta actividad os proponemos hacer un libro que recoja diferentes juegos para realizar grupalmente en el colegio. Pueden ser juegos tranquilos o de mucha actividad, también podemos incluir juegos tradicionales o populares y para eso os planteamos hacer una pequeña investigación intergeneracional. Este recurso puede emplearse de diversas formas, aquí tenéis algunas propuestas:

- Crear un equipo de responsables de patio para que un día a la semana propongan un juego para que todos los alumnos y alumnas del aula jueguen juntos.
- Un recurso más para que el alumnado que se aburre en el patio o se encuentra desubicado en el tiempo libre pueda consultarlo y sacar ideas.
- Una manera de que el alumnado encuentre vínculos e intereses con sus compañeros, creando lazos entre ellos y generando espacios para compartir.
- Podéis utilizarlo toda la clase una vez al mes o al trimestre, eligiendo los juegos que más os gusten y bajando todos juntos al patio a practicarlos. Es una buena herramienta para hacer grupo y trabajar el compañerismo y posibles dinámicas o conflictos entre los compañeros en un ambiente distendido.
- Se puede hacer partícipe al especialista de educación física para que lo utilice, lo complete, trabajen las normas de los juegos...
- El libro de juegos puede convertirse en un pequeño proyecto interdisciplinar. De esta forma lo podríamos trabajar desde distintas asignaturas, conectándolas y dotándolas de significado. Por ejemplo, desde las áreas de lengua se puede trabajar en texto instructivo para las normas de los juegos, desde las áreas de ciencias buscar la procedencia de los juegos y realizar una pequeña investigación sobre dichos lugares, podemos hablar con personas mayores para que nos enseñen a jugar y hacerles entrevistas, desde el área de artística se pueden fabricar algunos materiales para jugar como pueden ser tableros o bolos.

Plantilla para explicar el juego

NOMBRE DEL JUEGO:

Tipo de juego

Materiales

Número de jugadores

¿Cómo se juega?