

# Guía pedagógica Thao de actividad física

para profesorado  
de educación física



CON LA AYUDA DE:





© 2014 Fundació Thao  
C/ Roger de Llúria, 113, 6ª  
08037 Barcelona  
Tel: +34 93 706 12 42  
thaoweb.com

Imprenta:  
Gráficas Campás  
Parc Empresarial Granland  
C/ de la Mora, 17 - 19  
08918 Badalona (Barcelona)

Impresión patrocinada por DKV Seguros Médicos y Ferrero Ibérica.  
I.S.B.N.: 978-84-695-9426-1  
Depósito legal: B 12849-2014

*Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.*

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>5</b>
<b>Beneficios derivados de la práctica de actividad físico-deportiva en niños y adolescentes</b>	<b>7</b>
<b>Actividades físicas y deportivas en el centro escolar dentro y fuera del currículum</b>	<b>11</b>
<b>Programa Thao y Guía pedagógica Thao de actividad física para profesorado de educación física</b>	<b>18</b>
<b>Unidades didácticas para la mejora de la salud a través de la práctica de actividad física</b>	<b>21</b>
<i>Unidad didáctica de educación infantil</i>	<i>23</i>
<i>Unidad didáctica de educación primaria</i>	<i>53</i>
<b>Agradecimientos</b>	<b>93</b>



## Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), actualmente la obesidad está considerada como “la epidemia del siglo XXI”. Esta problemática también se extiende a los primeros años de vida de una persona, ya que las prevalencias de sobrepeso y obesidad infantil en multitud de países son mucho más elevadas de lo deseable. Como remarcan tanto la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) como el Consejo Superior de Deportes (CSD), es tal el problema en nuestro país, que la población infantil y juvenil, y los/as escolares prepuberales están considerados como grupos de riesgo y claves para la prevención de la obesidad.

La combinación de la promoción de la actividad física y del fomento de una alimentación saludable resulta fundamental como estrategia para prevenir la obesidad y el sobrepeso en edades infantiles. En la actualidad, vivimos en una época dominada por el juego sin movimiento (videoconsolas, ordenadores, televisión, etc.), lo que ha conllevado una reducción drástica de los juegos con movimiento, incluso la disminución de participantes en deportes reglados. Según la OMS, más de dos tercios de los jóvenes no hacen suficiente ejercicio físico para mantener un estilo de vida saludable. Ante esta tesitura, la propia organización recomienda realizar un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio moderado, conjuntamente con una dieta equilibrada. Para los niños, en particular, el ejercicio es una forma esencial de prevenir posibles enfermedades, además de desarrollar y mejorar per se las habilidades motrices básicas y la coordinación y asegurar un buen desarrollo óseo, muscular y articular, así como las funciones cardíaca y pulmonar, entre otras.



Según los últimos datos Thao, en el Estado español cerca de un 30% de niños y niñas entre 3 y 12 años padece exceso de peso. Los expertos coinciden en que dos de los factores principales que tienen una incidencia directa sobre esta problemática social son la alimentación poco saludable y la falta de actividad física regular. La obesidad y el sobrepeso son resultado, por tanto, del desequilibrio entre ingesta y gasto energético.



En el reciente estudio “Los hábitos deportivos de la población escolar en España”, realizado por el CSD dentro de su Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte (Plan A+D), la práctica de actividad física organizada de la población escolar, como mínimo una vez por semana, se sitúa en el 63%. La diferencia entre sexos es de 20 puntos: un 73% de los chicos hacen actividad físico-deportiva organizada, por un 53% en el caso de las chicas.

La adherencia al ejercicio físico disminuye con el paso de los años, tal y como apuntan diversos autores. Este hecho se ve ratificado en los resultados del estudio anteriormente citado: el porcentaje de práctica disminuye pasando del 64% entre los 6-7 años al 50% entre los 16-18 años. Como también se puede observar, durante la etapa de primaria la práctica se mantiene constante con un ligero incremento hasta llegar a los 10-11 años, siendo en el paso a secundaria (equivalente a los 12-13 años) cuando se inicia el descenso. En el caso de las chicas el abandono se produce en mayor medida que en los chicos.

La obesidad en la infancia está muy relacionada con la obesidad en la edad adulta y, por ello, son básicas las acciones de prevención enfocadas a los más pequeños, tales como el Programa Thao-Salud Infantil o el programa de actividad física y deporte en edad escolar dentro del Plan A+D del Consejo Superior de Deportes.



# Beneficios derivados de la práctica de actividad físico-deportiva en niños y adolescentes

Frente al aumento de los estilos de vida sedentarios en los jóvenes españoles, como muestran importantes evidencias científicas, es imperativo trabajar en la concienciación de la importancia de realizar actividad física de forma regular desde edades tempranas. Son muchos los estudios que sustentan la afirmación de que la realización habitual de actividad física es un elemento favorecedor para la salud. Sus beneficios son destacables en cualquier momento del ciclo vital y en los diferentes ámbitos del individuo (físico-motriz, psicológico y social). A continuación se exponen cuáles son los beneficios más destacados de la actividad física en las etapas infantil y adolescente:

## Beneficios físico-motrices

- **Mejora** el sistema cardiovascular y el aparato respiratorio, reduciendo el riesgo de enfermedad cardiovascular, obesidad, diabetes, insuficiencias respiratorias y otras enfermedades.
- **Ayuda** a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético, manteniendo una buena masa muscular y ósea.
- **Mejora** la resistencia y la fuerza muscular.
- **Aumenta** el aprendizaje de habilidades motoras.



- **Mejora** la capacidad sensomotora, lo que permite al individuo aprender, organizar, controlar y transformar el movimiento, facilitando la orientación, la diferenciación espaciotemporal, la capacidad de reacción, la destreza y el sentido del equilibrio.

### Beneficios psicológicos

- **Disminuye** el estrés y la ansiedad.
- **Mejora** la autoestima y el bienestar psicológico.
- **Influye** en la capacidad de aprendizaje en todos los ámbitos.
- **Previene** el insomnio y ayuda a conciliar, regular y mejorar el sueño.
- **Potencia** la inteligencia, el desarrollo de la creatividad y de la imaginación.



### Beneficios sociales

- **Fomenta** la sociabilización.
- **Mejora** la imagen personal y permite compartir una actividad con otros agentes sociales, como familiares o amigos.
- **Aumenta** la autonomía y la integración social (en casos de discapacidad física o psíquica también aumenta la autonomía, la integración social y la calidad de vida).
- **Aumenta** la probabilidad de ser activo en su etapa adulta y en la vejez.
- **Potencia** la creación de hábitos saludables, desde fomentar la actividad física regular, una alimentación sana y equilibrada, hasta una adecuada higiene corporal.

- **Facilita** la adquisición de responsabilidades y el trabajo en grupo, además de enseñar a respetar y aceptar normas.
- **Es un elemento** de formación de la personalidad.

Siendo conocedores de dichos beneficios, es interesante iniciar a los más jóvenes en actividades que los promuevan, ya que así lograremos, tal y como ya indican numerosos estudios científicos, que el individuo posea una mayor adherencia a la actividad física en su etapa adulta reduciendo, por ende, posibles factores de riesgo como la hipertensión, el colesterol o el sedentarismo, cada vez más abundantes en la sociedad actual. De esta manera, debemos establecer interrelaciones entre la actividad física y la salud en la infancia y en la edad adulta (ver Figura 1).

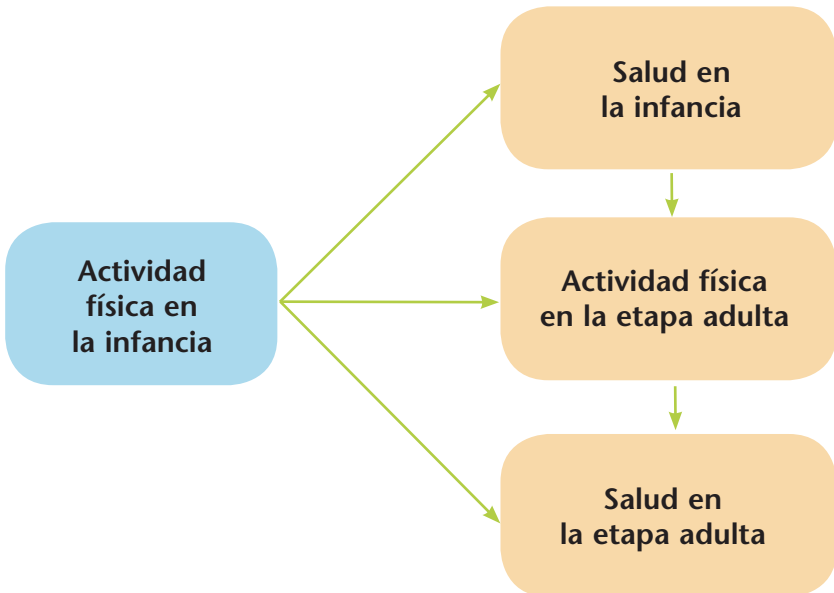


Figura 1. Interrelaciones entre la actividad física y la salud en la infancia y en la edad adulta.



# Actividades físicas y deportivas en el centro escolar dentro y fuera del currículum

Cuando nos referimos al centro escolar estamos hablando de un entorno atractivo para promover comportamientos saludables.

La práctica de actividad física y deporte es un excelente medio para colaborar en el desarrollo de las competencias básicas de la enseñanza obligatoria.

Son muchos los puntos fuertes que tiene la escuela para la promoción de la actividad física:

- **Edad crítica** para consolidar hábitos y cambios.
- **Mucho tiempo** en el entorno escolar.
- **Estrategias** centradas en alumnos, profesores, familiares, etc.
- **Los profesores** son una fuente de información con un alto componente de credibilidad para los alumnos.
- **Disposición** de equipamientos e instalaciones que garantizan una práctica deportiva segura y de calidad y amplio horario de práctica (incluidos fines de semana).
- **Obligatoriedad** de la existencia de un programa de educación física en su programación.
- **Existencia** de profesionales de la educación en cualquier área que se pueda interrelacionar con la actividad física.

Existen considerables evidencias que avalan la importancia de fomentar la actividad física fuera del horario lectivo, ya que esto conlleva beneficios para el alumno (mejor funcionamiento cognitivo) sin suponer un perjuicio en el rendimiento académico, desmontando aquellos argumentos en contra de fomentar este tipo de actividades.

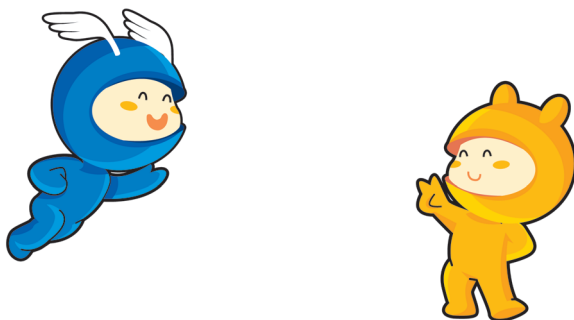
Partiendo de un enfoque multidisciplinar, existen varios momentos en los que desde el centro escolar se puede incidir en el desarrollo de actividades físico-deportivas, como se puede observar a continuación:

### En horario lectivo, desde la materia de educación física

Disponer durante dos horas a la semana de toda la población infantil y juvenil de nuestro país debe convertirse en una oportunidad única para poder transmitir, desde la posición del profesor, una información útil y adecuada acerca de la importancia de mantener unos hábitos de actividad física regulares favorecedores para la salud del alumno. Por todo esto, las clases de educación física se han convertido en un medio indispensable para lograr el objetivo de consolidar estos hábitos dentro del contexto escolar.

En la actualidad, cada vez son más los centros que se están acreditando como centros promotores de actividad física y deporte (centros escolares PAFD), convirtiéndose éstos en un referente en la nueva orientación que se le está dando a la actividad física y el deporte hacia la salud. Ya la propia Ley Orgánica de Educación, así como los Reales Decretos, aconsejan la orientación de la materia de educación física hacia esta finalidad.

Debido a los altos niveles de sedentarismo de nuestra población infantil y juvenil y, por lo tanto, el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física propuestas por organismos o entidades de renombre como la OMS o el American College of Sport Medicine (ACSM), convierten las clases de educación física en un momento vital del día del alumno, al ser éste el único espacio en el que se aumentan tanto los niveles de práctica como las posibilidades de adherencia hacia este tipo de actividades.



Debemos destacar la característica que se observa en los currículos de la educación secundaria y en el bachillerato, donde una parte del mismo es optativa. Es decir, el alumnado puede decidir asignaturas opcionales entre la oferta del centro. La educación física, en el marco de un proyecto deportivo, está en condiciones de conseguir que su centro ofrezca una asignatura optativa relacionada con la práctica de actividad físico-deportiva, sobre todo en la enseñanza del bachillerato, donde esta materia sólo aparece contemplada como obligatoria en el primer curso.

### En horario lectivo, fuera de la materia de educación física

Son varios y diversos los momentos, dentro del horario lectivo, donde se puede intentar aumentar los niveles de actividad física en los alumnos. Seguidamente, pasamos a exponer algunos de ellos:

- **El recreo:** es uno de los momentos más deseados por los alumnos a lo largo de la jornada académica, por lo que debe ser aprovechado como una gran oportunidad para proponer actividades que enganchen a los alumnos, buscando siempre una máxima participación. El recreo, per se, ya es un escenario que promueve el aumento de los niveles de movimiento de los alumnos, pero normalmente esto sólo se produce en determinados grupos, lo que se debe de mejorar con una propuesta variada de actividades de calidad dirigidas a todo tipo de alumnos, donde, quizás, el resultado no prime sobre otros aspectos como la participación o el propio disfrute del alumno. El Programa Thao-Salud Infantil ofrece a los municipios y escuelas la guía “El patio de mi cole”, una recopilación de juegos tradicionales, cuya aplicación resulta muy recomendable en el momento del recreo.

- **La Semana Cultural/Días de asistencia obligatoria en los que no se da clase:** esta ya famosa semana en los centros educativos puede ser un momento propicio para, desde el departamento de educación física, organizar actividades motivadoras capaces de conseguir en el alumnado una participación masiva, alejándonos de los planteamientos donde la participación es selectiva (“juegan diez y miran trescientos”). Son conocidos por todos los problemas que los centros sufren para controlar los niveles de absentismo escolar, más aún en semanas o días donde la asistencia es obligatoria pero no se sigue el ritmo habitual de clase (Semana Cultural, puentes, huelgas, etc.).

Por ello, las actividades promovidas desde la educación física pueden poseer unas características propicias para evitar estos problemas. Propuestas como grandes juegos, gincanas, talleres deportivos o actividades dirigidas son ideales para momentos como los descritos.



- **Las tutorías o similares:** las actividades de tutoría sirven para trabajar aspectos que tienen que ver con la cohesión grupal, dinámicas de grupo para aprender a trabajar en equipo, la resolución de conflictos, etc.

En la mayoría de centros, las actividades son sólo de aula, pero se aumentaría el atractivo y el nivel motivacional del alumnado hacia este tipo de actividades si se trabajasen desde o en relación con la educación física, ya que por sí misma ayuda a la contribución de los objetivos planteados para el Proyecto de Acción Tutorial (PAT). De esta manera, aumentamos los niveles de actividad de los alumnos dentro del horario escolar evitando fomentar actividades sedentarias poco favorecedoras para la salud del alumno. Algunas propuestas pueden ser juegos de pistas, pruebas, bailes, etc.

- **Las guardias:** cuando falta un profesor o profesora de manera imprevista y no puede dejar trabajo para sus alumnos, cabe la posibilidad de tener a disposición del profesorado que debe cubrir esta baja temporal un material diseñado especialmente para solventar este contratiempo. Se trataría de preparar actividades de aula (sobre todo recursos digitales) de contenido físico-deportivo relacionado con la salud, adaptadas al nivel y a la edad del alumnado, para el análisis crítico, la profundización en conceptos propios de la educación física y deportiva, etc.

A estos momentos específicos se pueden añadir todas aquellas actividades que se propongan por cualquier miembro del claustro, dejando constancia de ellos en la Programación de Aula (PA) y aprobándolo vía Consejo Escolar. Nos referimos a actividades como la Semana Blanca o las salidas multiaventuras (senderismo, escalada, etc.).



## Fuera del horario lectivo

Son muchas las horas que pasan los alumnos en el centro escolar, y no solamente las correspondientes a las horas lectivas, sino que a raíz de la necesidad de compaginar la vida familiar y la vida profesional, son cada vez más demandadas las actividades extraescolares en horario de tarde. Por ende, la oferta a proponer debe ser de calidad y adecuada a las necesidades de los alumnos.

A continuación, describimos algunos de estos momentos como el anterior, fuera del horario lectivo, donde se puede trabajar la actividad física:

- **Acogida matinal / Programa madrugadores:** sobre todo, en infantil y primaria y con el objetivo de ayudar a la conciliación de la vida familiar y laboral de madres y padres, las escuelas ofrecen un servicio de acogida matinal. El centro puede organizar actividades deportivas en esta franja horaria y darles una orientación educativa. Puede ser un espacio deportivo añadido, de un gran valor formativo.

- **Franja de comedor:** en función de los turnos que deban establecerse por la cantidad de alumnos que se queden a comer en la escuela, la programación de actividades deportivas debe atender a dos tipos de situaciones que pueden producirse. Si una parte del alumnado dispone de tiempo antes de entrar a comer, ocupar ese tiempo mediante la propuesta de actividad física y deportiva es una muy buena opción. En cambio, si otra parte del alumnado entra al comedor y después dispone de un tiempo libre antes de iniciar las clases, se debe respetar el tiempo de digestión y no se considera conveniente programar actividades físicas o deportivas de una cierta intensidad. Puede ser una buena oportunidad, en cambio, para hacer propuestas de juegos populares de puntería, por ejemplo, que no supongan un efecto fisiológico importante.



- **Franjas de mediodía y tarde:** son las franjas que ofrecen más posibilidades para realizar práctica deportiva en los centros. La franja del mediodía y, en especial, de aquellos días en los que el alumnado no tiene clase por la tarde (en función del tipo de jornada) es una ocasión idónea para ubicar una parte de la oferta de actividades deportivas en el centro.

Sin duda alguna, la franja de tarde es la que ofrece unas posibilidades mayores para practicar actividad física en el centro. El abanico horario es largo y las combinaciones pueden ser muchas y variadas.

Las actividades físico-deportivas ofertadas en esta franja horaria por organismos como las AMPAS, las diputaciones provinciales, los patronatos, los institutos municipales del deporte o los propios clubs deportivos, deben encontrar su espacio entre la gran oferta de actividades extraescolares como la enseñanza de idiomas, la informática o la música.

Esta situación no debe entenderse como una rivalidad entre actividades, sino una magnífica posibilidad para favorecer el desarrollo, tanto personal como formativo de los más pequeños. Por ello, es importante que antes de inscribir a los alumnos en determinadas actividades se realice un buen diagnóstico inicial y se recopile la máxima información posible para hacer compatible la oferta de actividades deportivas con el resto de opciones de formación que se presentan a los chicos y chicas, sin olvidarse de cuáles son las necesidades prioritarias que el alumno demanda.

Las primeras horas son las más solicitadas porque es relativamente fácil que el alumnado se quede en el centro a realizar práctica deportiva, una vez finalizada la jornada escolar o el comedor. Es interesante ofrecer, por ejemplo, la apertura de la biblioteca del centro, para que los alumnos que deban esperar una hora o más para la práctica de su actividad, puedan aprovechar mejor el tiempo libre para hacer los deberes, estudiar o simplemente dedicar un tiempo a la lectura.



- **Los fines de semana:** abrir los centros los fines de semana es una opción muy acertada para ampliar las posibilidades de practicar actividad física y deportiva de forma dirigida o libre. Puede resultar un momento idóneo para estimular a las AMPAS y vincular a los familiares en este tipo de actividades.

## Características de las actividades

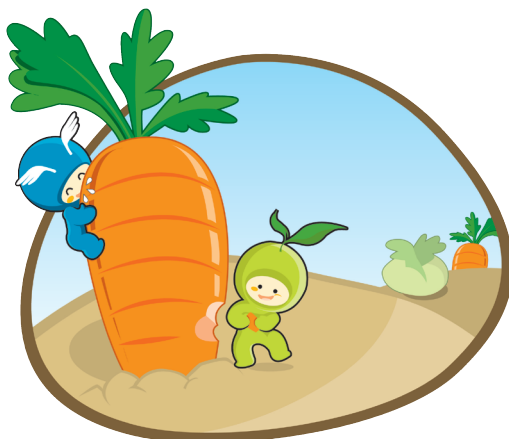
A continuación, se describen algunas de las características de este tipo de actividades a realizar dentro o fuera del horario lectivo:

- **Actividades continuadas:** las actividades continuadas son quizás las más interesantes, porque son las que permiten una adhesión mayor a la práctica deportiva. La recomendación que se establece para la población infantil es la participación en actividades físicas de una intensidad moderada-vigorosa durante al menos una hora al día, casi todos los días de la semana. A esto se le suma la recomendación de no pasar más de dos horas al día utilizando medios electrónicos para el entretenimiento (PC, TV, videojuegos, etc.).

Este tipo de actividades son las que se llevan a cabo, principalmente, en horario de tarde, donde sí existe una continuidad y disponibilidad temporal. También dentro del horario lectivo encontramos actividades continuas, como las ligas internas entre los diferentes cursos y grupos.

- **Actividades puntuales:** cada vez existe una oferta más extensa de este tipo de actividades, cuyo principal objetivo reside en promover en el alumno un sentimiento de adherencia hacia la actividad física. Este tipo de tareas son las que se dan fundamentalmente en el horario lectivo fuera de la materia de educación física, y se están promoviendo también desde diferentes entes públicos, como ayuntamientos o diputaciones, con carreras populares o seminarios relacionados con la actividad física, el deporte y la salud.

Podemos concluir este apartado alegando que, independientemente de la actividad y el ente organizador de la misma, no debemos olvidar que todos remamos en la misma dirección, que es fomentar la práctica de actividad física y educar en los valores y beneficios que tiene para la salud, y que es objeto de todas las personas involucradas en esta exigente pero maravillosa experiencia de formar a personas a través del deporte.



## Programa Thao y Guía pedagógica Thao de actividad física para profesorado de educación física

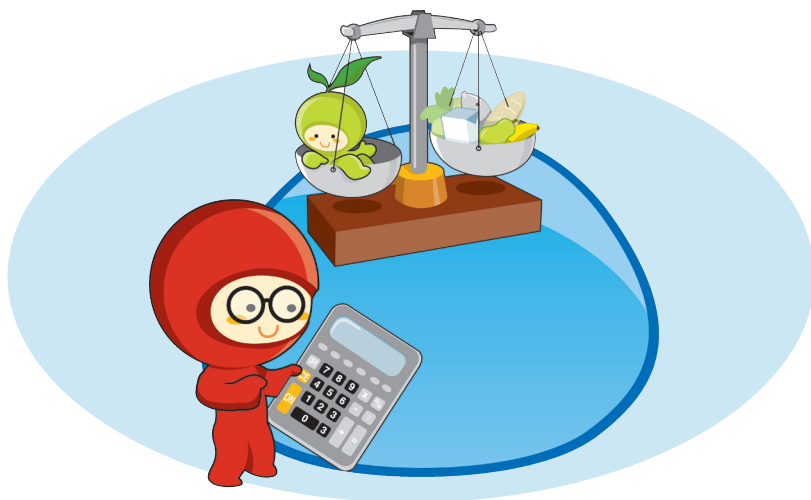
El Programa Thao-Salud Infantil es un programa de intervención municipal que se basa en tres ejes: acciones en que se involucra a todos los actores locales (incluyendo las escuelas), evaluación y comunicación. El objetivo es fomentar en los niños y las niñas y sus familiares hábitos saludables que cambien el estilo de vida sedentario y poco saludable que actualmente está predominando en el Estado español. A través de la promoción de una alimentación equilibrada, la actividad física regular, el fomento de unos hábitos de descanso apropiados y del trabajo de variables psicológicas y la adecuada relación familiar y social, entre otros determinantes, buscamos prevenir el problema de la obesidad infantil.

Esta Guía, elaborada desde la Fundación Thao con la colaboración del CSD, va destinada a todos los profesionales de la educación física que trabajan a diario con la población infantil. Nuestro objetivo es facilitarles las herramientas para enseñar y mostrar a los niños y las niñas conceptos básicos sobre actividad física, con el fin de que tomen conciencia de su importancia y de los beneficios que les aporta, así como dotarles de habilidades para la acción.

El concepto clave para la confección de la Guía ha sido el juego. Creemos en el valor educativo que tiene, en la función socializadora que cumple y en la forma divertida de activar a los más pequeños. El juego es la vía de comunicación primordial de los niños y las niñas, es el espacio en el que se encuentran con los demás, es sinónimo de salud, les permite desarrollar sus relaciones sociales y, sobre todo, logra que lleven a cabo una actividad constante.

Son todos estos motivos los que nos han llevado a diseñar esta Guía para vosotros, el profesorado de educación física, ya que tenéis un papel muy importante en la educación de los niños y las niñas, en cuanto a fomentar un estilo de vida saludable a través de la actividad física. Os invitamos a utilizarla como una herramienta de apoyo y esperamos que os sea útil.

Existen otros documentos como el Marco nacional del deporte en edad escolar\* o el Manual para el desarrollo de proyectos deportivos del centro que serán de gran ayuda para generar entornos favorecedores de la práctica de actividad física.



\*Consultar en: [www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/MARCO-NACIONAL-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-Y-EL-DEPORTE-EN-EDAD-ESCOLAR-2010.pdf](http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-escolar/MARCO-NACIONAL-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-Y-EL-DEPORTE-EN-EDAD-ESCOLAR-2010.pdf)



**Unidades didácticas  
para la mejora de la salud  
a través de la práctica  
de actividad física**





# Unidad didáctica de educación infantil

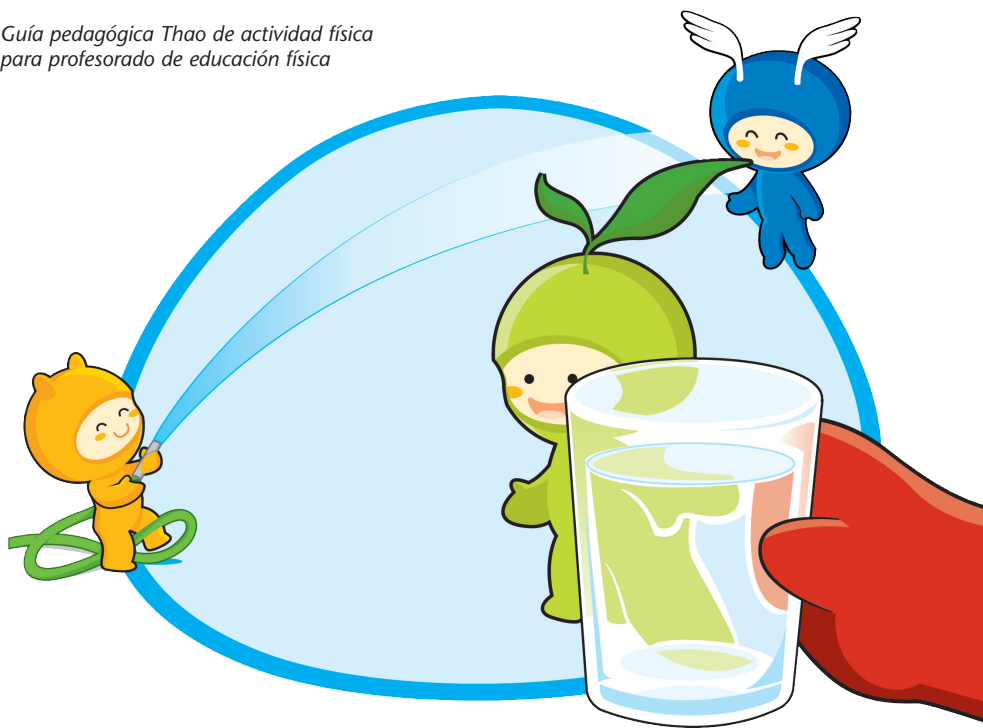
## Justificación de la unidad didáctica de educación infantil

Esta unidad didáctica responde por un lado a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, y por otro, al Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas del segundo ciclo de educación infantil. Debemos destacar la importancia que se está dando desde diferentes organizaciones a la prevención de enfermedades infantiles como la obesidad, de ahí la relevancia que se le otorga al movimiento a la hora de llevar a cabo las sesiones, con el fin de lograr los objetivos establecidos a través de los contenidos marcados.

Basándonos en el reciente trabajo de Bueno, Del Valle y De la Vega (2011), corroboramos las características evolutivas a nivel psicomotor del grupo diana al que va dirigida esta unidad didáctica: alumnos de educación infantil de segundo ciclo (más concretamente, los alumnos de 4 a 5 años).

Como indican los autores, entre la edad de 4 y 5 años, el tono muscular se va incrementando; los niños presentan protrusión abdominal e hiperextensión de rodillas; se encuentran en una etapa representativa, donde localizan progresivamente cada segmento corporal; existe conciencia de que las extremidades están a los lados del cuerpo, pero no de su ubicación derecha-izquierda, por lo que hay que ayudar al niño en su afirmación proporcionando situaciones en las que pueda experimentar; se inicia en el intercambio de pies, empezando a experimentar el equilibrio estático y dinámico; se da el período perceptivo, observando en el niño la centración perceptiva, donde no tiene capacidad para retener en su memoria una percepción determinada y si le presentamos otra se olvida completamente de la primera; el niño no se equivoca en las rutinas diarias gracias a las referencias espaciales.

Presentadas las características no hay que olvidar que “cada niño es un mundo” y que no todos maduran a la vez.



Por otro lado, para contextualizar la unidad didáctica se deberán tener en cuenta aspectos sociodemográficos relacionados con el centro: el tipo de alumnado, material, ubicación, características del municipio donde se halla el centro y demás aspectos cambiantes en función del centro donde se desarrolle dicha propuesta.

En este sentido, antes de dar comienzo al desarrollo de las sesiones, se presenta una tabla relacional de los elementos curriculares a trabajar en la unidad didáctica, así como aquellos aspectos incorporados por los autores para facilitar el desarrollo de la misma. Cabe recordar que los contenidos de la unidad didáctica y los criterios de evaluación de la misma se basan en los elementos curriculares establecidos y que son modificables por cada profesor en función de sus necesidades y contexto.

Damos paso a la exposición de la tabla relacional de elementos curriculares:

Objetivos generales etapa infantil	Objetivos generales área conocimiento de sí mismo y autonomía personal	Contenidos materia
<p>a) Conocer su propio cuerpo y el de los otros, sus posibilidades de acción y aprender a respetar las diferencias.</p> <p>c) Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.</p> <p>e) Relacionarse con los demás y adquirir progresivamente pautas elementales de convivencia y relación social, así como ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos.</p>	<p>2. Conocer y representar su cuerpo, sus elementos y algunas de sus funciones, descubriendo las posibilidades de acción y de expresión, y coordinando y controlando cada vez con mayor precisión gestos y movimientos.</p> <p>6. Progresar en la adquisición de hábitos y actitudes relacionados con la seguridad, la higiene y el fortalecimiento de la salud, apreciando y disfrutando de las situaciones cotidianas de equilibrio y bienestar emocional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acciones y situaciones que favorecen la salud y generan bienestar propio y de los demás.</li> <li>- Práctica de hábitos saludables: higiene corporal, alimentación y descanso. Utilización adecuada de espacios, elementos y objetos. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran. Valoración de la actitud de ayuda de otras personas.</li> <li>- Gusto por un aspecto externo cuidado a nivel personal y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados.</li> <li>- Aceptación de las normas de comportamiento establecidas durante las comidas, los desplazamientos, el descanso y la higiene.</li> <li>- El dolor corporal y la enfermedad. Valoración ajustada de los factores de riesgo, adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales, actitud de tranquilidad y colaboración en situaciones de enfermedad y de pequeños accidentes.</li> <li>- Identificación y valoración crítica ante factores y prácticas sociales cotidianas que favorecen o no la salud.</li> </ul>

Criterio evaluación materia	Contenidos unidad didáctica	Criterios evaluación unidad didáctica
<p>3. Realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificación y valoración crítica de acciones y situaciones (ser activo/estar parado, alegre/triste, comer/no comer, sonreír/llorar, sentado/de pie, andar/parar, crispado/tranquilo, relajación/tensión) tanto favorecedoras como perjudiciales para la salud y generadoras o no de bienestar propio y de los demás.</li> <li>- Conocimiento y práctica de hábitos saludables (higiene corporal, alimentación y descanso), así como una utilización adecuada de espacios, elementos y objetos respetando las normas de comportamiento establecidas para su uso. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran y valoración de la actitud de ayuda de otras personas.</li> <li>- Gusto por un aspecto cuidado a nivel personal (bien vestido y peinado, ropa limpia) y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados (clase, habitación, sala de juegos).</li> <li>- El dolor corporal y la enfermedad. Valoración ajustada de los factores de riesgo (sedentarismo, mala alimentación y poco descanso), adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales (frenar carrera, mirar por donde me desplazo), actitud de tranquilidad y colaboración en situaciones de enfermedad y de pequeños accidentes (golpes contra puertas, pared, compañeros o esquinas, caídas).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar y realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.</li> <li>- Distinguir entre acciones positivas y perjudiciales para la salud física y mental, de él mismo y del entorno.</li> <li>- Reconocer situaciones de salud frente a las de enfermedad, además de identificar la necesidad de solicitar ayuda, valorándola en caso de ser necesaria.</li> </ul>

## Tabla general de la unidad didáctica de educación infantil

A continuación, se muestra una tabla resumen de la unidad didáctica, donde se reflejan los aspectos más relevantes de la misma:

<b>Unidad didáctica:</b> <b>“Mens sana in corpore sano ”</b>		<b>Nº Sesiones: 7</b>
<b>Objetivos de etapa:</b> a), c) y e)	<b>Objetivos de área:</b> 2 y 6	
<b>Bloque de contenidos:</b>  Bloque 4. El cuidado personal y la salud		
<b>Objetivos didácticos:</b>  1. Saber diferenciar y practicar acciones y situaciones favorecedoras para la salud física y mental frente a las conductas sociales más perjudiciales.  2. Conocer y establecer hábitos de vida saludables, manteniendo un comportamiento adecuado en cada momento y lugar.  3. Identificar estados de salud frente a los de enfermedad, valorando la ayuda del compañero a la hora de solucionar problemas.		
<b>Contenidos de la unidad didáctica:</b>  - Identificación y valoración crítica de acciones y situaciones (activo/parado, alegre/triste, comer/no comer, sonreír/llorar, sentado/de pie, andar/parar, crispado/tranquilo, relajación/tensión) tanto favorecedoras como perjudiciales para la salud y generadoras o no de bienestar propio y de los demás.		



- Conocimiento y práctica de hábitos saludables (higiene corporal, alimentación y descanso), así como una utilización adecuada de espacios, elementos y objetos respetando las normas de comportamiento establecidas para su uso. Petición y aceptación de ayuda en situaciones que la requieran y valoración de la actitud de ayuda de otras personas.

- Gusto por un aspecto cuidado a nivel personal (bien vestido y peinado, ropa limpia) y colaboración en el mantenimiento de ambientes limpios y ordenados (clase, habitación, sala de juegos).

- El dolor corporal y la enfermedad. Valoración ajustada de los factores de riesgo (sedentarismo, mala alimentación y poco descanso), adopción de comportamientos de prevención y seguridad en situaciones habituales (frenar carrera, mirar por donde me desplazo), actitud de tranquilidad y colaboración en situaciones de enfermedad y de pequeños accidentes (golpes contra puertas, pared, compañeros o esquinas, caídas).

#### **Atención a la diversidad:**

Tal y como regula la LOE en su Título II “Equidad en la educación”, corresponde a las Administraciones y al profesorado establecer las medidas oportunas para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, motriz, social y emocional, así como los objetivos establecidos en dicha Ley.

Asimismo, el RD 1630/2006 recoge, en su artículo 8, la atención a la diversidad, entendiendo que de este modo se garantiza el desarrollo de todos los individuos, a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno.

En el caso de existir algún alumno con necesidades educativas especiales se trabajaría en coordinación, tanto con el pedagogo terapéutico como con el equipo de orientación del centro, con el objetivo de establecer unas líneas de actuación concretas y bien definidas. En situaciones así no se debe olvidar que existe una legislación específica que marca pautas de actuación.

### **Actividades complementarias y extracurriculares:**

Hay muchas actividades complementarias que se pueden desarrollar a raíz del trabajo de esta unidad didáctica.

Desde la Fundación Thao son varias las propuestas promovidas en los distintos municipios Thao. Para ello, los profesores pueden consultar directamente en su web [www.thaoweb.com](http://www.thaoweb.com).

### **Criterios de evaluación:**

- Identificar y realizar autónomamente y con iniciativa actividades habituales para satisfacer necesidades básicas, consolidando progresivamente hábitos de cuidado personal, higiene, salud y bienestar.
- Distinguir entre acciones positivas y perjudiciales para la salud física y mental, de uno mismo y el entorno.
- Reconocer situaciones de salud frente a las de enfermedad, además de identificar la necesidad de solicitar ayuda, valorándola en caso de ser necesaria.

### **Indicadores de calificación:**

La evaluación en la etapa infantil difiere ligeramente de las etapas educativas posteriores: primaria y secundaria. Al no existir unas notas numéricas, el docente debe elaborar unos ítems en función de los objetivos establecidos para la consecución de esa unidad didáctica en particular y del curso académico en general.

A continuación, mostramos algunos ejemplos de ítems para esta propuesta en concreto:

Ítems	Evaluación
- No cumple las normas de comportamiento en el aula.	<b>Necesita mejorar (NM)</b>
- Cumple con regularidad los hábitos higiénicos, alimentarios y de descanso durante la jornada lectiva.	<b>Progresade adecuadamente (PA)</b>
- Identifica con total fluidez las acciones y situaciones perjudiciales para su salud y la de sus compañeros.	<b>Destaca (D)</b>

#### Procedimientos de evaluación:

La evaluación, determinada por cada profesor, puede estar basada, entre otras cosas, en la observación: directa (registro anecdótico) e indirecta (lista de control); y/o basada en los procedimientos de rendimiento/experimentación: examen escrito y pruebas de ejecución. En este caso se utilizará la observación directa.

#### Criterios de recuperación:

El profesor trabajará los contenidos mínimos de esta unidad didáctica hasta lograr que todos los alumnos los adquieran.

#### Metodología

<b>Método:</b> Comprensivo/ Reflexivo	<b>Estilo:</b> Descubrimiento guiado	<b>Técnica:</b> Mediante la búsqueda	<b>Estrategia:</b> Global
---	--	--	------------------------------

#### Recursos

<b>Instalaciones:</b> Sala de psicomotricidad (si hubiese) o sala multiusos	<b>Materiales:</b> Fotografías, imágenes, papel, etc.
---	--



## Objetivos de las sesiones

En la siguiente tabla se recogen los objetivos de cada sesión de esta unidad didáctica:

Número de sesión	Objetivo
Sesión 1	Reconocer, a través del uso del movimiento, acciones y situaciones, tanto que favorezcan como que perjudiquen la salud del niño, incidiendo en el bienestar personal y del entorno.
Sesión 2	Conocer y establecer los hábitos de higiene diarios (corporal, dental y perineal) de manera independiente, así como dar un uso correcto a los espacios y elementos necesarios para ellos.
Sesión 3	Identificar las comidas diarias y asociar los alimentos adecuados a cada una de ellas.
Sesión 4	Conocer métodos favorecedores para el descanso (sueño y actividades relajantes), así como el beneficio del mismo para la salud.
Sesión 5	Conceder la importancia de mantener un aspecto personal cuidado (peinado, vestimenta, etc.).
Sesión 6	Establecer y cumplir normas de comportamiento, limpieza y orden en los diferentes espacios y momentos (clase, casa, comedor, higiene, descanso).
Sesión 7	Identificar situaciones tanto de enfermedad como de ausencia de la misma, dando a conocer estrategias de comportamiento útiles para evitar posibles accidentes cotidianos, así como pautas de actuación ante los mismos.



### Desarrollo de sesiones

Pasamos a desarrollar, de manera más específica, cada una de las sesiones que componen la unidad didáctica:

#### Sesión nº 1

**Objetivo:** Reconocer, a través del uso del movimiento, acciones y situaciones, tanto que favorezcan como que perjudiquen la salud del niño, incidiendo en el bienestar personal y del entorno.

**Material:** Imágenes de diferentes acciones y situaciones.

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Calentamiento

#### Actividad 1: Tu cara me suena

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Reconocer acciones y situaciones favorecedoras para la salud física y mental del alumno y de su entorno.

**Desarrollo:** Los alumnos se van moviendo por el espacio y cuando el profesor de una señal deben ponerse a realizar la acción o situación que favorezca la salud física o mental: ser activo, andar, relajación, estar tranquilo, comer, reír, etc.

#### Actividad 2: Tu cara me re-suena

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Reconocer acciones y situaciones desfavorecedoras para la salud física y mental del alumno y de su entorno.

**Desarrollo:** Los alumnos se van moviendo por el espacio y cuando el profesor de una señal deben ponerse a realizar acciones desfavorecedoras para la salud física o mental: estar parado, no comer, llorar, estar crispado, en tensión, enfadarse, patalear, etc.

### Parte principal

#### Actividad 3: El intruso

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Reconocer el tipo de actividad en función de si es favorecedor para la salud o no.

**Desarrollo:** Andando por el espacio, los niños representan la acción que el profesor les diga. Acción que no sea favorecedora para la salud o una acción que favorezca la salud. Lo más importante será reflexionar en voz alta por qué elegimos una acción y no otra.

#### Actividad 4: ¿Qué le gusta a la gente?

Duración: 5 minutos

**Objetivo:** Identificar las acciones y situaciones que les gustan a nuestros padres y profesores.

**Desarrollo:** Se colocan por el espacio situaciones o imágenes de acciones y momentos que gusten y desagraden a nuestros padres o profesores. Los alumnos, al verlas, deben imitarlas realizando movimientos por el espacio. El profesor en voz alta reflexionará justificando el porqué.

#### Actividad 5: Qué hago yo al cabo del día... Duración: 5 minutos

**Objetivo:** Asociar las acciones cotidianas que hacen en función de si son favorables o no para la salud física y mental, tanto suyas como de su entorno.

**Desarrollo:** Se colocan por el espacio diferentes imágenes de acciones y situaciones que el alumno lleva a cabo a lo largo de un día. Deben coger una imagen, imitarla en movimiento y pegarla en el lado correspondiente que señala el profesor, en función de si son o no favorecedoras para la salud.

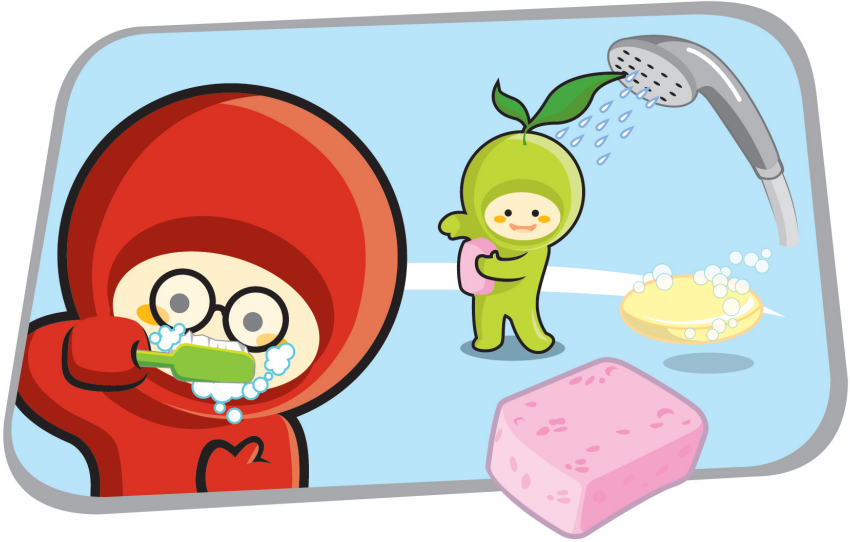
### Vuelta a la calma

#### Actividad 6: ¿Cómo es mi día?

Duración: 10 minutos

**Objetivo:** Incidir en la importancia de realizar acciones y situaciones que beneficien nuestra salud física y mental, así como la de nuestro entorno.

**Desarrollo:** Colocados en círculo, cada uno va diciendo qué acciones y situaciones benefician la salud física y mental y explica el por qué.



## Sesión nº 2

**Objetivo:** Conocer y establecer los hábitos de higiene diarios (corporal, dental y perineal) de manera independiente, así como dar un uso correcto a los espacios y elementos necesarios para ellos.

**Material:** Papel, tizas, fotografías y/u objetos destinados a la higiene (esponja, cepillo, etc.).

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

### Calentamiento

**Actividad 1: Las partes de mi casa**

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Conocer cuáles son los espacios donde se puede o no llevar a cabo la higiene corporal.

**Desarrollo:** El profesor reparte por el suelo diferentes partes de la casa. Todos van corriendo por el espacio y cuando el profesor diga “Como en la cocina”, “Me peino en el baño” u otras instrucciones similares, los niños y niñas deben ubicarse en el espacio correspondiente y realizar la acción.

### Actividad 2: El baño

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Recordar las normas de uso y comportamiento en el baño.

**Desarrollo:** Se dibuja un baño grande en la pared o similar y los chicos deben ir diciendo qué cosas hay en un baño y cómo se comportan ellos en el baño, cómo interaccionan ellos con dichos objetos, etc.

## Parte principal

### Actividad 3: Tipos de higiene

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Identificar los diferentes tipos de higiene personal (dental, corporal, perineal).

**Desarrollo:** Cada alumno andando por el espacio debe dibujar sobre un muñeco que le da el profesor las partes del cuerpo que se deben tener siempre limpias. Luego se ponen en común, marcando esas zonas sobre un dibujo grande pegado en la pared.

### Actividad 4: ¿Con qué me limpio?

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Identificar los elementos necesarios para llevar a cabo su higiene corporal.

**Desarrollo:** Se forman 3 grupos (cada uno es una zona de higiene: corporal, dental y perineal) y cada grupo debe ir a buscar por el espacio una foto o el objeto necesario para llevar a cabo su higiene. Cuando lo encuentran deben ir moviéndose por el espacio realizando todas las acciones posibles. Luego cambio.

### Actividad 5: ¿Cómo me limpio?

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Conocer y establecer hábitos de uso de los elementos necesarios para la higiene.

**Desarrollo:** Cada grupo de la actividad anterior tiene que explicar al resto cómo se usan los objetos que ellos han recogido y cuántas veces al día realizan dichos hábitos. Cuando todos lo han dicho se cambian los roles.

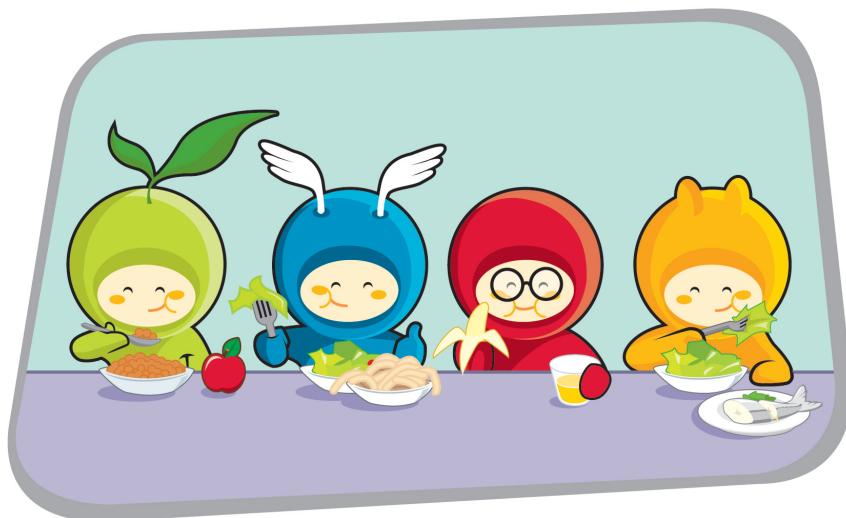
## Vuelta a la calma

### Actividad 6: Puesta en común

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Recordar la importancia de la higiene personal.

**Desarrollo:** En círculo, se recuerdan las partes del cuerpo que debemos limpiarnos, cómo y con qué nos limpiamos. Este momento debe ser una interacción entre el profesor y los alumnos, siendo ellos los que vayan respondiendo a las preguntas que les plantee el profesor.



## Sesión nº 3

**Objetivo:** Identificar las comidas diarias y asociar los alimentos adecuados a cada una de ellas.

**Material:** Tizas, fotografías o imágenes de alimentos y papel continuo.

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

#### Calentamiento

**Actividad 1: Los momentos del día**

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Conocer los cuatro momentos de alimentación a lo largo del día.



**Desarrollo:** Se elige a 7 niños y se les asigna un momento alimentario del día (desayuno (2), comida (3), merienda (1) y cena (1)) y a la voz de “¡Ya!” deben ir a pillar al resto para ver cuál es el momento que más consigue pillar. Lo normal es que sea la comida la que más pille porque son 3, después el desayuno y luego merienda y cena. Posteriormente, se habla de la importancia de cada momento.

### Actividad 2: ¿Cuánta energía necesito?

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Asociar la cantidad de alimento ingerido con cada momento alimentario.

**Desarrollo:** Se colocan fotos de alimentos y a la voz de “¡Ya!” debe traer cada uno una foto de un alimento que sea necesario comer para hacer esa acción, en función de la energía y fuerza que requiera la misma. El profesor va diciendo acciones en relación al momento del día como, por ejemplo, correr, ir al colegio, saltar, etc.

## Parte principal

### Actividad 3: Alimentos buenos o malos

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Identificar los alimentos sanos frente a los más perjudiciales para la salud del niño.

**Desarrollo:** Todos moviéndose por el espacio, el profesor irá diciendo alimentos y los niños aplaudirán, a la vez que se mueven, si son alimentos sanos y no aplaudirán si son alimentos perjudiciales.

#### Actividad 4: Cada alimento en su momento

**Duración:**  
15 minutos

**Objetivo:** Relacionar cada alimento con su momento de ingesta más adecuado.

**Desarrollo:** Se dividen los alumnos en grupos de cuatro. Se hacen carreras de relevos donde deben salir a buscar un alimento que se tome en su momento y colocarlo en su muro, así hasta que salgan todos los del grupo. El objetivo no es ver quién acaba antes, sino que los alimentos que escojan sean los acertados.

#### Actividad 5: Los alimentos amigos

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Agrupar los alimentos en función del momento de su ingesta.

**Desarrollo:** A cada alumno se le asigna un alimento. Cuando el profesor diga: “¡Desayuno!”, los que tengan un alimento que se tome en ese momento deben juntarse, y así sucesivamente con el resto de comidas.

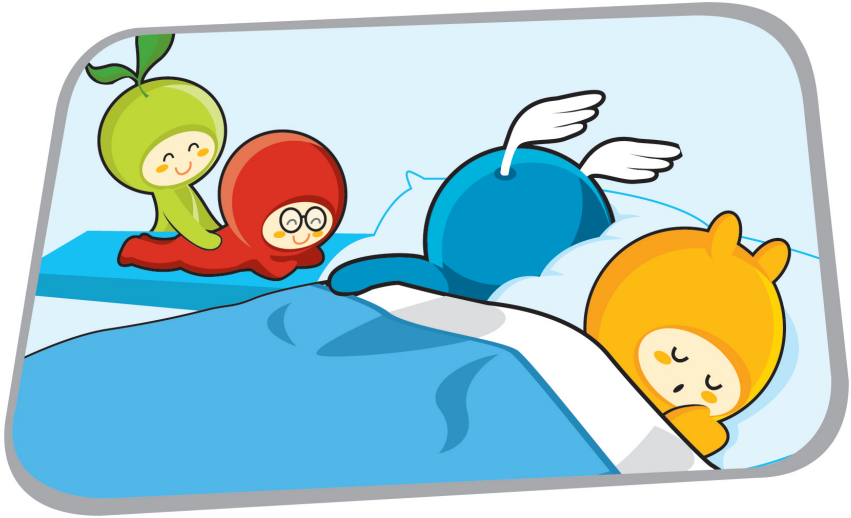
### Vuelta a la calma

#### Actividad 6: Puesta en común

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Reforzar lo aprendido a lo largo de la sesión: alimentos sanos y alimentos en cada momento del día.

**Desarrollo:** Se les van planteando preguntas que ellos puedan responder con lo aprendido en la sesión, justificando su porqué. Por ejemplo un alimento sano y otro no, alimentos típicos de cada momento del día, etc.



## Sesión nº 4

**Objetivo:** Conocer métodos favorecedores para el descanso (sueño y actividades relajantes), así como el beneficio del mismo para la salud.

**Material:** Esterillas o colchonetas, música y papeles con diferentes adjetivos escritos.

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

#### Calentamiento

**Actividad 1: Cuento motor**

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Destacar la importancia de descansar bien para poder sentirse mejor al día siguiente.

**Desarrollo:** El profesor les va a contar un cuento motor que ellos deberán ir representando. Puede pedir la participación individual o que todo el grupo participe a la vez. También puede añadir música.

“Esta mañana me desperté con mucho sueño. ¡Qué sueño! ¿Por qué tendré tanto sueño? Ah, ya sé. Ayer por la noche me fui a dormir más tarde de lo habitual. Fíjate, cuánta razón tiene mamá cuando me dice eso de: ‘Chiquitín, tienes que dormir entre 10 y 12 horas para descansar bien, sino al día siguiente estarás cansado’. Entonces me he levantado de la cama, me he lavado la cara y las manos y me he ido a desayunar. ¡Mmmm! Leche con cereales y una manzana. ¡Cómo me gusta la fruta! Me he cepillado los dientes y me he ido al cole.

Después de las clases de la mañana y de comer me sentía agotado. ¡Cómo se nota que no he dormido mis 12 horas! Pero, qué suerte, ahora nos echaremos media hora de siesta para reponer fuerzas y aguantar hasta la noche, ¡que esta tarde voy a ir al parque a jugar con mis amigos!

Cuando llevaba un rato en el parque, después de merendar un plátano, me acerqué a papá y le dije ‘¡Papá! Estoy cansado, ¿por qué será?’ Mi padre respondió rápidamente ‘Chiquitín, eso es que no descansaste lo suficiente anoche’. Tenía razón. No haber dormido las horas suficientes no me dejaba jugar como siempre con mis amigos, ni aguantar el ritmo de las clases por la mañana. Nos fuimos a casa. Me duché, cené verdura y pescado y volví a cepillarme los dientes. Antes de que mis padres me dijeran algo, me fui corriendo a mi habitación, me puse el pijama y me metí en la cama. No tardé mucho en dormirme porque al día siguiente quería encontrarme bien, por lo que necesitaba descansar mis 12 horas”.

### Actividad 2: ¿Cómo duermo?

**Duración:** 3 minutos

**Objetivo:** Conocer los hábitos de descanso de cada alumno.

**Desarrollo:** Moviéndose por el espacio todos los alumnos, el profesor pregunta a uno y en función de lo que responda, todos tienen que imitarlo.

### Parte principal

### Actividad 3: Nos relajamos

**Duración:** 30 minutos

**Objetivo:** Experimentar diferentes técnicas de relajación y comprobar sus efectos sobre el alumno.

**Desarrollo:** Se llevarán a cabo diferentes técnicas de relajación (darse masajes unos a otros por parejas, ejercicios de respiración, utilizando música de fondo...) El profesor dirige la actividad con voz relajante y tranquila, tanto en los masajes por parejas como en los ejercicios de relajación utilizando la respiración.

### Vuelta a la calma

### Actividad 4: Puesta en común

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Otorgar la importancia de tener un descanso adecuado y eficaz.

**Desarrollo:** Se les van planteando preguntas sobre la importancia de un descanso adecuado y eficaz y para qué sirve.



## Sesión nº 5

**Objetivo:** Conocer la importancia de mantener un aspecto personal cuidado (peinado, bien vestido, etc.).

**Material:** Maniqués o muñecos grandes, fotografías y/o imágenes, ropa vieja y utensilios, como un cepillo de peinar, etc.

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

#### Calentamiento

**Actividad 1: Puesta en común**

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Conocer qué consideran los alumnos por aspecto personal cuidado.

**Desarrollo:** Andando por el espacio, el profesor les va preguntando cosas sobre el aspecto personal, como por ejemplo qué hacen ellos antes de venir al colegio, si se peinan, si se echan colonia, etc. Y los alumnos deben realizar sin parar las acciones. Lo importante es ver cuáles son las aportaciones de cada alumno y así conocer su punto de partida respecto al contenido a trabajar en la sesión.

### Parte principal

#### Actividad 2: Viste a tu hijo

**Duración:** 15 minutos

**Objetivo:** Establecer hábitos de cuidado personal diarios.

**Desarrollo:** Realizamos parejas y a cada una se le asigna un maniquí o muñeco. Cada pareja debe representar por el espacio todo lo que hace un niño desde que se despierta hasta que llega al colegio. Deben lavarle, vestirle, etc. Para ello, el profesor pondrá en el aula el material necesario, como ropa vieja o usada, un peine, etc.

#### Actividad 3: Descubre al bueno

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Identificar imágenes relacionadas con el aspecto personal cuidado/no cuidado.

**Desarrollo:** En movimiento por el espacio, el profesor mostrará en alto una imagen con un aspecto personal cuidado o no. Los alumnos deberán realizar los gestos necesarios hasta conseguir esa imagen. Así con varias imágenes.

#### Actividad 4: ¡Colócalo!

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Por parejas identificar entre diferentes estados o situaciones los aspectos o imágenes relacionados con el aspecto personal cuidado.

**Desarrollo:** Las imágenes visualizadas con anterioridad se distribuyen por la sala y a la voz de “¡Ya!” deben ir a buscarlas y colocarlas en el lado de aspecto personal cuidado o de descuidado. Sólo podrán traer una imagen en cada carrera.

#### Vuelta a la calma

#### Actividad 5: Puesta en común

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Comprobar la comprensión de un aspecto personal cuidado y los hábitos de cuidado personal diarios.

**Desarrollo:** Se les pregunta sobre los posibles hábitos de cuidado personal y la importancia de tener un aspecto cuidado.





## Sesión nº 6

**Objetivo:** Establecer y cumplir normas de comportamiento, uso, limpieza y orden en los diferentes espacios y momentos (clase, casa, comedor, higiene, descanso).

**Material:** Papel, lápices, fotografías e imágenes de diferentes espacios (clase, habitación, cocina) y papel continuo.

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

#### Parte principal

**Actividad 1: Cada cual a su lugar**

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Ordenar la clase.

**Desarrollo:** El profesor distribuye todo tipo de material por la sala, los alumnos corren por ésta sin pisarlo y a la señal ordenan la sala.

### **Actividad 2: Mis juguetes**

**Duración:** 13 minutos

**Objetivo:** Ordenar el material

**Desarrollo:** El profesor indica a cada alumno de la sala que coja cuatro objetos (juguetes). Mientras suena la música, juegan con ellos y cuando para la música deben ordenarlos.

### **Actividad 3: La clase**

**Duración:** 13 minutos

**Objetivo:** Afianzar comportamientos en la clase, así como un correcto uso del espacio y el material.

**Desarrollo:** El profesor reparte material por el espacio y les explica qué material representan las sillas, las mesas, etc. A la voz de “¡Ya!” lo vuelven todo y a la siguiente orden deben colocarlos como estaban.

### **Actividad 4: La habitación**

**Duración:** 13 minutos

**Objetivo:** Afianzar comportamientos en la habitación, así como un correcto uso del espacio y el material.

**Desarrollo:** En el suelo, el profesor pone varias imágenes de objetos de una habitación. Según lo que diga el profesor, el alumno realiza una acción como, por ejemplo “Hacemos la cama”, “Ordenamos la ropa”, etc.

## **Vuelta a la calma**

### **Actividad 5: Puesta en común**

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Recordar las normas de comportamiento en clase, sala multiusos y habitación.

**Desarrollo:** Se les pregunta qué hay que hacer para tener en orden la clase, la habitación y por qué es bueno mantener ese orden.



## Sesión nº 7

**Objetivo:** Identificar situaciones, tanto de enfermedad como de ausencia de la misma, dando a conocer estrategias de comportamiento útiles para la evitación de posibles accidentes cotidianos, así como pautas de actuación ante los mismos.

**Material:** Imágenes.

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

#### Calentamiento

**Actividad 1: Fingimos**

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Experimentar efectos de un buen o mal estado de salud.

**Desarrollo:** Los alumnos van corriendo por el espacio y cuando el profesor diga una enfermedad deben hacer como si la tuviesen. Por ejemplo: “Tosemos mucho”, “Nos duele la tripa”, “Nos duele la cabeza”, etc. Sería ideal ir alternando enfermedades con estados de buena salud como, por ejemplo, “Voy corriendo a coger el autobús con mi madre”, etc. Todo ello en movimiento.

### Actividad 2: Cuento motor

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Interpretar estados de salud y enfermedad.

**Desarrollo:** El profesor les cuenta un cuento que hay que ir representando en movimiento sobre un niño que por no hacer ejercicio estaba enfermo, hasta que al moverse se puso bueno. Puede pedir la participación individual o que todo el grupo participe a la vez. También puede añadir música.

## Parte principal

### Actividad 3: Salud o enfermedad

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Distinguir diferentes estados de salud.

**Desarrollo:** Se le dará a cada alumno una tarjetita donde pondrá por un lado “Sano” y por otro “Enfermo”. Una vez distribuidas, se mostrarán diferentes imágenes y tendrán que levantar el papel mostrando un lado u otro, según la imagen. Todo esto sin parar de moverse por el espacio.

### Actividad 4: ¿Qué me suele pasar?

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Conocer cuáles son los principales accidentes cotidianos y dar estrategias para evitarlos.

**Desarrollo:** El profesor va diciendo accidentes que se pueden dar en la vida cotidiana, por ejemplo: “Chocarse con el compañero”. Todos experimentan en movimiento controlado choques y cuando el profesor diga “¡Ya!” hay que tratar de evitar chocarse con los compañeros.

#### Actividad 5: ¿Cómo actúo?

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Conocer pautas de actuación ante posibles accidentes cotidianos.

**Desarrollo:** Todos los alumnos andando por el espacio. El profesor dice: “Me caigo al suelo y me hago daño en la rodilla”, y todos realizan la acción. El profesor dice cómo hay que actuar (por ejemplo, “estar tranquilo”, etc.) y los alumnos lo imitan.

### Vuelta a la calma

#### Actividad 6: Puesta en común

**Duración:** 15 minutos

**Objetivo:** Diferenciar estados de salud y saber qué hacer para estar sano.

**Desarrollo:** Este momento debe ser utilizado para valorar el trabajo que se ha hecho con los alumnos, a través de una interacción directa con ellos, preguntándoles cuestiones como la importancia de estar sano, hacer ejercicio todos los días, jugar, comer bien, etc.

## Reflexión final

Una vez expuestas, de mayor a menor grado de concreción, cuáles son las pautas de actuación a lo largo de la unidad didáctica, se deben comentar algunos aspectos fundamentales para la correcta puesta en práctica de la misma.

Esta unidad didáctica está enmarcada dentro de un método comprensivo/reflexivo, donde no se pueden perder de vista aspectos fundamentales como la importancia del profesor a la hora de guiar el pensamiento de los alumnos, generándoles preguntas con el fin de que sean capaces de dar respuestas.

Los contenidos trabajados en esta propuesta no son puntuales, sino que deben seguir trabajándose de una manera transversal a lo largo de todo el curso. Una de las estrategias para la consolidación de muchos de estos contenidos es el establecimiento de rutinas favorecedoras para el desarrollo diario de los alumnos.

No se debe perder de vista el componente motor que lleva la propuesta, como hemos podido observar a lo largo del desarrollo de las sesiones. Por ello, el profesor debe intentar dar un buen uso del espacio y material disponibles explotando todas sus posibilidades.

Existen múltiples manuales donde el profesor podrá encontrar información relacionada con los contenidos trabajados en esta unidad, de manera que si él lo considera oportuno podrá modificar determinados aspectos, en función de las necesidades individuales y contextuales pero, por supuesto, no perdiendo de vista lo que establece la Ley.

# Unidad didáctica de educación primaria

## Justificación de la unidad didáctica de educación primaria

La unidad didáctica que se presenta a continuación pertenece al conjunto de unidades que formarían parte de la programación didáctica de alguno de los dos cursos del segundo ciclo de educación primaria (tercer y cuarto curso).

Para la creación de dicha unidad didáctica se toma de referencia la legislación educativa vigente. Por un lado, la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación; por otro, el Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la educación primaria, desde donde se definen las competencias básicas a desarrollar, así como los objetivos generales de etapa y de materia, dejando al profesor la libertad de concretar los objetivos de curso y de unidad didáctica.

Zabala y Arnau (2007) definen la competencia del alumno como la capacidad o habilidad de efectuar tareas o hacer frente a situaciones diversas de forma eficaz en un contexto determinado. Y para ello es necesario movilizar actitudes, habilidades y conocimientos, al mismo tiempo y de forma interrelacionada.

La competencia ha de identificar aquello que necesita cualquier persona para dar respuesta a los problemas a los que se enfrentará a lo largo de su vida. Por tanto, la competencia consistirá en la intervención eficaz en los diferentes ámbitos de la vida mediante acciones en las que se movilizan, al mismo tiempo y de manera interrelacionada, componentes actitudinales y conceptuales.

Por tanto, el proceso de enseñanza-aprendizaje llevado a cabo tendrá por finalidad alcanzar el desarrollo de todas las competencias básicas en los alumnos. Para Blázquez y Sebastiani (2009) aprender por competencias exige resolver problemas no solo de forma aislada, sino encadenando situaciones, es decir, la enseñanza por competencias debe lograr que los alumnos desarrollen aprendizajes interrelacionados entre sí y aplicados a la vida diaria.

De esta forma, los objetivos, contenidos y criterios de evaluación de esta Guía están estrechamente relacionados con las competencias a desarrollar, para que el alumno mediante los aprendizajes de las sesiones de educación física

consiga aprender a movilizar todos sus recursos y resolver cualquier situación o problema sin importar el contexto. Asimismo, pueda extrapolar esa capacidad a cualquier otro ámbito de la vida diaria, que es en lo que consiste la enseñanza por competencias.

Para llevar a cabo esta enseñanza, el profesor preparará una serie de unidades didácticas que, según Ibáñez (1992) en la síntesis realizada por Del Valle (2010), son “la interrelación de todos los elementos que intervienen en el proceso de enseñanza-aprendizaje con una coherencia interna metodológica y por un periodo de tiempo determinado”.

Siguiendo a Escamilla (1993) entendemos que la unidad didáctica es “una forma de planificar el proceso de enseñanza-aprendizaje alrededor de un elemento de contenido que se convierte en eje integrador del proceso, aportándole consistencia y significatividad. Esta forma de organizar conocimientos y experiencias debe considerar la diversidad de elementos que contextualizan el proceso (nivel de desarrollo del alumno, medio sociocultural y familiar, proyecto curricular, recursos disponibles...) para regular la práctica de los contenidos, seleccionar los objetivos básicos que pretende conseguir, las pautas metodológicas con las que trabajará y las experiencias de enseñanza-aprendizaje necesarias para perfeccionar dicho proceso”.

En cuanto a las características motrices del alumnado en este ciclo encontramos, según Del Valle y García (2007) y Bueno, Del Valle y De la Vega (2011), que el esquema corporal está muy desarrollado, de manera que ya tienen una imagen corporal de sí mismos muy completa y un aumento paulatino de las capacidades físicas.

Por tanto, la unidad didáctica que se expone en este documento organizará los conocimientos que el alumno deberá aprender relacionados con la importancia de los hábitos saludables contemplados en el Programa Thao, considerando todos los elementos del contexto y mediante una selección exhaustiva de los objetivos a conseguir, de la metodología a emplear y de las actividades de enseñanza-aprendizaje adecuadas para llevarlo a cabo.

Seguidamente, se presenta una tabla relacional de los elementos curriculares a trabajar en la unidad didáctica, así como aquellos incorporados por los autores para facilitar el desarrollo de la misma. Cabe recordar que los objetivos didácticos, los contenidos y los criterios de evaluación de la unidad didáctica se basan en los elementos curriculares establecidos y que son modificables por cada profesor.



Competencias básicas	Objetivos generales etapa primaria	Objetivos generales materia educación física	Contenidos materia
3. Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.	k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.	2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.	- Adquisición de hábitos posturales y alimentarios saludables relacionados con la actividad física y consolidación de hábitos de higiene corporal.
5. Competencia social y ciudadana.		5. Regular y dosificar el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea.	- Relación de la actividad física con la salud y el bienestar. Reconocimiento de los beneficios de la actividad física en la salud. Mejora de forma genérica de la condición física orientada a la salud.
7. Competencia para aprender a aprender.			- Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud.
8. Autonomía e iniciativa personal.			- Seguridad en la propia práctica de la actividad física. Calentamiento, dosificación del esfuerzo y relajación.
			- Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud.  - Medidas básicas de seguridad en la práctica de la actividad física, con relación al entorno. Uso correcto y respetuoso de materiales y espacios.

Criterios evaluación materia	Contenidos unidad didáctica	Criterios evaluación unidad didáctica
<p>8. Mantener conductas activas acordes con el valor del ejercicio físico para la salud, mostrando interés en el cuidado del cuerpo.</p>	<p>- Toma de conciencia e interiorización de las posturas corporales adecuadas, así como de las correcciones de los habituales errores posturales.</p>	<p>Diferenciar aquellas posturas corporales realizadas de forma incorrecta y conocer su corrección.</p>
	<p>- Comprensión de la importancia de una dieta sana y equilibrada, de los alimentos que la conforman y de cómo afecta a la calidad de vida.</p>	<p>Conocer qué alimentos componen una dieta sana y equilibrada.</p>
	<p>- Conocimiento de llevar diariamente una higiene corporal adecuada y, en especial, después de la práctica de actividad física.</p>	<p>Saber qué acciones higiénicas se deben llevar a cabo al finalizar la práctica de actividad física y los beneficios que éstas producen.</p>
	<p>- Comprensión y vivencia de los beneficios que produce la actividad física en nuestro cuerpo y mente.</p>	<p>Conocer los principales beneficios que reporta la actividad física regular sobre la salud en las personas.</p>
	<p>- Realización de ejercicios y técnicas de relajación como método para terminar la actividad física a modo de vuelta a la calma.</p>	<p>Ser capaz de controlar el cuerpo utilizando métodos de relajación.</p>
	<p>- Valoración y dosificación del esfuerzo mediante la respiración y el pulso en la ejecución de tareas de distinta intensidad.</p>	<p>Saber localizar zonas del cuerpo donde tomar el pulso y reconocer a través de la respiración la intensidad de un ejercicio.</p>
	<p>- Establecimiento de pautas de actuación que permitan conservar y cuidar el material, así como evitar accidentes en las clases.</p>	<p>Seguir las pautas de actuación marcadas para la conservación y el mantenimiento del material de clase.</p>

## Tabla general de la unidad didáctica de educación primaria

A continuación, se muestra una tabla resumen de la unidad didáctica, donde se reflejan los aspectos más relevantes de la misma:

**Unidad didáctica:**  
"El ejercicio de hoy, tu salud de mañana "

**Nº Sesiones:** 7

**Competencias básicas:**  
3, 5, 7, 8

**Objetivo de etapa:**  
k)

**Objetivo de materia:**  
2

### Bloque de contenidos:

Bloque 4. Actividad física y salud

### Objetivos didácticos:

1. Ser consciente de la importancia de la actividad física y el deporte regular como hábito de vida saludable, junto con una buena alimentación.
2. Saber qué beneficios reporta la actividad física y el ser activo frente al sedentarismo.
3. Experimentar distintas intensidades en las tareas, saber utilizar indicadores para clasificarlas y realizar acciones para volver a la calma tras la actividad física.

### Contenidos de la unidad didáctica:

- Toma de conciencia e interiorización de las posturas corporales adecuadas, así como de las correcciones de los habituales errores posturales.

- Comprensión de la importancia de una dieta sana y equilibrada, de los alimentos que la conforman y de cómo afecta a la calidad de vida.
- Conocimiento de llevar diariamente una higiene corporal adecuada y, en especial, después de la práctica de actividad física.
- Comprensión y vivencia de los beneficios que produce la actividad física en nuestro cuerpo y mente.
- Realización de ejercicios y técnicas de relajación como método para terminar la actividad física a modo de vuelta a la calma.
- Valoración y dosificación del esfuerzo mediante la respiración y el pulso en la ejecución de tareas de distinta intensidad.
- Establecimiento de pautas de actuación que permitan conservar y cuidar el material, así como evitar accidentes en las clases.

### **Atención a la diversidad:**

Tal y como regula la LOE en su Título II “Equidad en la educación”, corresponde a las Administraciones y al profesorado establecer las medidas oportunas para que todo el alumnado alcance el máximo desarrollo personal, intelectual, motriz, social y emocional, así como los objetivos establecidos en dicha Ley.

Asimismo, el RD 1513/2006 recoge, en su artículo 13, la atención a la diversidad, entendiendo que de este modo se garantiza el desarrollo de todos los individuos, a la vez que una atención personalizada en función de las necesidades de cada uno.

Por tanto, instamos a que el profesorado de educación física adecúe la unidad didáctica tanto en objetivos, contenidos y criterios de evaluación, en función de las necesidades del alumnado que pueda albergar en sus clases.

### **Elementos de atención prioritaria:**

La educación en valores, promoviendo la convivencia, la igualdad entre personas y no discriminación etc., se trabajará especialmente en esta unidad didáctica. Una adecuada alimentación, así como la práctica regular de actividad física, pueden mejorar y reforzar la imagen y estética corporal, conceptos muy a tener en cuenta en las etapas infantil y adolescente.

### **Actividades complementarias y extracurriculares:**

Hay muchas actividades complementarias que se pueden desarrollar a raíz del trabajo de esta unidad didáctica.

Desde la Fundación Thao son varias las propuestas promovidas en los distintos municipios Thao. Para ello, los profesores pueden consultar directamente en su web [www.thaoweb.com](http://www.thaoweb.com).

### **Interdisciplinariedad:**

Con el Bloque 1, “El entorno y su conservación”, del área de conocimiento del medio natural, social y cultural, a partir del cual se desarrollan contenidos como el conocimiento del propio cuerpo, la prevención de conductas de riesgo y la toma de decisiones, se fortalecen comportamientos responsables y estilos de vida saludables.

## **Evaluación**

### **Criterios de evaluación:**

- Diferenciar aquellas posturas corporales realizadas de forma incorrecta y conocer su corrección.

- Conocer qué alimentos componen una dieta sana y equilibrada.
- Saber qué acciones higiénicas se deben llevar a cabo al finalizar la práctica de actividad física y los beneficios que éstas producen.
- Conocer los principales beneficios que reporta la actividad física regular sobre la salud en las personas.
- Ser capaz de controlar el cuerpo utilizando métodos de relajación.
- Saber localizar zonas del cuerpo donde tomar el pulso y reconocer a través de la respiración la intensidad de un ejercicio.
- Seguir las pautas de actuación marcadas para la conservación y el mantenimiento del material de clase.

#### Indicadores de calificación:

La evaluación de esta unidad didáctica puede llevarse a cabo mediante una estructuración de los apartados conceptual, actitudinal y procedimental muy heterogénea por parte de cada profesor, siguiendo siempre con los criterios de evaluación y con indicadores de calificación, como los que se proponen a continuación:

Indicadores de calificación	Nota
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoce qué factores positivos influyen en la consecución de un estilo de vida saludable.</li><li>- Sabe qué hábitos posturales son incorrectos.</li></ul>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- Reconoce qué alimentos conforman una dieta equilibrada.</li></ul>	<b>Suficiente 5</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Conoce los hábitos de higiene corporal que se deben realizar tras la actividad física.</li></ul>	

- Conoce qué factores positivos y negativos influyen en la consecución de un estilo de vida saludable.

- Sabe qué hábitos posturales son incorrectos y qué medidas tomar para corregirlos.

- Reconoce qué alimentos no acompañan a una dieta equilibrada.

- Conoce los hábitos de higiene corporal que se deben realizar antes y después de la actividad física.

**Bien 6**

- Conoce la influencia directa de los factores positivos y negativos en la salud.

- Sabe qué hábitos posturales son incorrectos, qué medidas tomar para corregirlos y los localiza en los compañeros.

- Reconoce qué alimentos son adecuados para realizar actividad física.

- Conoce los hábitos de higiene corporal que se deben realizar antes, durante y después de la actividad física.

**Notable 7 - 8**

- Conoce la influencia directa de los factores positivos y negativos en la salud, en general, y en la actividad física, en particular.

- Sabe qué hábitos posturales son incorrectos, qué medidas tomar para corregirlos, los localiza en los compañeros y en sí mismo y los corrige.

**Sobresaliente 9 – 10**

- Reconoce qué alimentos son adecuados para una dieta equilibrada, para realizar actividad física y tras la práctica de ésta.

**Sobresaliente 9 – 10**

- Conoce los hábitos de higiene corporal que se deben realizar antes, durante y después de la actividad física y los lleva a cabo.

### **Procedimientos de evaluación:**

La evaluación, determinada por cada profesor, puede estar basada -entre otras- en la observación: directa (registro anecdótico) e indirecta (lista de control); y/o basada en los procedimientos de rendimiento/ experimentación: examen escrito y pruebas de ejecución.

### **Criterios de recuperación:**

El profesor debe establecer criterios de recuperación para los alumnos que suspendan la unidad didáctica, en base a la parte no superada. Realizarán distintas actividades para recuperar cada parte, como las que se exponen a continuación:

- Examen escrito
- Repetición de tareas
- Trabajo sobre un tema desarrollado
- Etc.





## Metodología

### Método:

Comprensivo/Reflexivo.

### Estilo:

- *Individualizadores*: grupos de nivel.
- *Participativos*: enseñanza recíproca.
- *Cognitivos*: descubrimiento guiado, resolución de problemas.
- *Creativos*: libre exploración.

### Técnica:

Mediante la búsqueda.

### Estrategia:

Global.

## Recursos

### Instalaciones:

Sala cubierta y pista polideportiva.

### Materiales:

Balones, conos, petos, etc.

### Bibliografía:

Biblioteca y TIC.

## Objetivos de las sesiones

En la siguiente tabla se recogen los objetivos de cada sesión de esta unidad didáctica:

Número de sesión	Objetivo
<b>Sesión 1</b>	Experimentar correcciones posturales: en posición de pie, sentado, tumbado, al correr y al transportar peso, comprendiendo cuáles son las posturas incorrectas que pueden desencadenar un problema de salud en otra etapa de la vida.
<b>Sesión 2</b>	Entender la necesidad de una alimentación sana y equilibrada: centrada en la ingesta de los nutrientes apropiados en el desayuno, comida y cena, que junto con la actividad física, permita seguir un estilo de vida saludable y evitar enfermedades como la obesidad.
<b>Sesión 3</b>	Concienciar a los alumnos sobre la importancia de una adecuada higiene personal centrada en el cuidado del antes, durante y después de la realización de actividad física, así como cuál es el protocolo a seguir en la higiene para estar sanos.
<b>Sesión 4</b>	Ser conscientes de sentirse bien física y psicológicamente tras realizar actividad física, haciendo hincapié en sus beneficios, si se practica de forma regular, y en la prevención de la obesidad.
<b>Sesión 5</b>	Experimentar las diferencias en el pulso y la respiración como indicadores externos del esfuerzo, tras la ejecución de tareas de distinta intensidad. Saber cuándo se debe parar la actividad física porque es perjudicial para la salud.
<b>Sesión 6</b>	Conocer la relevancia de la relajación como procedimiento de vuelta a la calma tras la actividad física y experimentarla a partir de alguno de sus métodos (Schultz, Jacobson, etc.).
<b>Sesión 7</b>	Prevenir accidentes durante la realización de la actividad física tanto antes como durante y después de hacer ejercicio físico, sin olvidar el cuidado y el uso de los materiales y los espacios.



## Desarrollo de las sesiones

Pasamos a desarrollar, de manera más específica, cada una de las sesiones que componen la unidad didáctica:

### Sesión nº 1

**Objetivo:** Experimentar correcciones posturales: de pie, sentado, tumbado, al correr y al transportar peso, comprendiendo cuáles son las posturas incorrectas que pueden desencadenar un problema de salud en otra etapa de la vida.

**Material:** Pelotas, conos, cuerdas, petos, colchonetas, bancos, sillas, espalderas, etc.

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Calentamiento

#### Actividad 1: El sastre

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Diferenciar posiciones correctas e incorrectas de la columna vertebral.

**Desarrollo:** Por parejas todos los alumnos corren por el espacio. A la voz del profesor uno de la pareja tendrá una cuerda y, a modo de cinta métrica, la pondrá sobre las extremidades y tronco del compañero, que se mantendrá en posición anatómica. Cuando llegue a la espalda deberá colocar un extremo de la cuerda en la nuca y otro en el sacro para poder ver la línea recta que forma la cuerda. Entonces, el compañero realizará rotaciones y lateralizaciones de tronco para ver cómo esa cuerda (que simboliza nuestra columna vertebral) se gira y se dobla hacia los lados. Después, cambio de rol. Se deja la cuerda y se sigue corriendo hasta la próxima señal del profesor.

#### Actividad 2: La marioneta expresiva

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Diferenciar posiciones correctas e incorrectas de la espalda en general.

**Desarrollo:** Distribuir a los alumnos por parejas. Uno será la marioneta y se dejará moldear por el compañero (con movimiento por el espacio). Éste le colocará en posiciones diversas: sentado, tumbado, variando la posición de las extremidades, etc. Siempre que éste le doble la espalda (hacia delante, detrás o hacia los lados) o el cuello, la marioneta tendrá que poner cara triste y si la posición consiste en mantener la espalda erguida, sonreirá. Después, cambio de rol.

## Parte principal

### Actividad 3: Colocando la casa

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Adquirir posturas correctas durante la realización de acciones.

**Desarrollo:** El profesor dispone material diverso por el suelo a diferentes alturas (colgado, sujeto a espalderas, en una ventana...). El juego consiste en que los alumnos imaginen que son robots y que no pueden doblar la espalda, pero tendrán que conseguir cambiar al menos una vez de sitio cada objeto que hay en la sala. Si, por ejemplo, quieren coger una pelota que está en el suelo, deberán agacharse sin flexionar la espalda, recogerla y después ubicarla donde deseen. Se trata de trabajar por contrastes distintas representaciones para guiar a los alumnos hacia la realización de posturas correctas al transportar objetos pesados, estar sentados, etc.

### Actividad 4: El transportador

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Interiorizar posturas correctas en movimiento.

**Desarrollo:** En un lado de la sala se ubicarán materiales diversos. Consiste en imaginar que dichos materiales son una mercancía muy peligrosa y que, además, pesa mucho. Entonces, deberán transportarlos de un lado a otro de la sala manteniendo la espalda erguida y una postura correcta. Cuando los han transportado todos, se los intercambian (más grandes, más pequeños, que pesen más o menos, etc.).

### Actividad 5: Vive la vida

**Duración:** 20 minutos

**Objetivo:** Interiorizar posturas correctas en la ejecución de tareas cotidianas y diferenciarlas de las incorrectas.

**Desarrollo:** Se realiza por parejas un circuito que requiere distintas posturas. Uno de la pareja lo hace de forma natural, después el compañero le corregirá la postura, hablarán sobre cómo mejorarla para mantener la espalda recta y lo repetirá de forma correcta. Después, cambio de rol. Éstas serán las etapas:

- El colegio: una silla y una mesa. Deben imaginarse que están en el colegio y adoptar la postura correcta para sentarse y escribir.

- La cocina de casa: una espaldera. Deben imaginarse que están en la cocina de su casa y la espaldera es el frigorífico. Deberán tocar todos los estantes, desde el más alto hasta el más bajo, sin perjudicar la postura.

- En el salón viendo la tele: de igual forma, varias colchonetas apiladas formando una L para sentarse en ellas y ver la tele con una posición correcta.

- El recreo del colegio: balones. Jugarán al fútbol o baloncesto prestando atención a la posición de su cuerpo.

- Su cama: colchoneta y pelotas de diferentes tamaños. Se tumbarán de diferente manera con pelotas grandes o pequeñas a modo de almohada, intentando que la columna esté siempre recta y alineada con la cabeza.

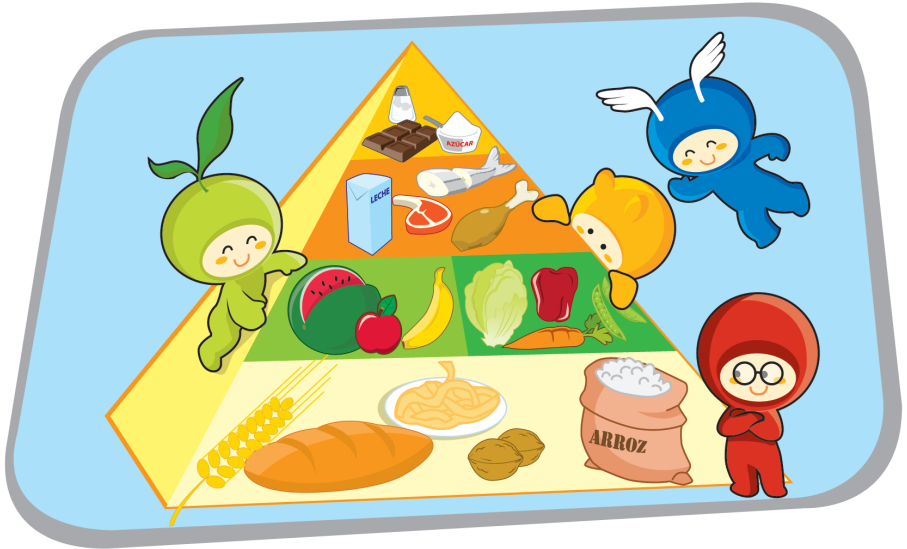
### Vuelta a la calma

#### Actividad 6: El moldeador

**Duración:** 6 minutos

**Objetivo:** Percibir cuáles son las posturas incorrectas y saber corregirlas.

**Desarrollo:** Agrupados los alumnos por parejas, uno se tumba en el suelo y adoptará diversas posturas (encogido, estirado, retorcido, etc.). El compañero deberá colocarlo de la mejor manera que crea oportuno. Después, cambio de rol.



## Sesión nº 2

**Objetivo:** Entender la necesidad de una alimentación sana y equilibrada centrada en la ingesta de los nutrientes apropiados en el desayuno, la comida y la cena que, junto con la actividad física, permita seguir un estilo de vida saludable y evitar enfermedades como la obesidad.

**Material:** Conos, papel, bolígrafos, aros.

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Calentamiento

#### Actividad 1: Los "Fruitis"

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Ser consciente del beneficio de comer fruta frente a comer grasa.

**Desarrollo:** La clase se divide en dos equipos. Unos serán las grasas, que huirán despavoridas del otro equipo, que serán las frutas. Éste último tendrá conos de colores con los que disparar imaginariamente –contacto con el cono- a las grasas para paralizarlas al instante. Entonces, la grasa que haya sido paralizada se mantendrá en esa posición hasta que una grasa amiga la salve tocándole el hombro. Después, cambio de rol de los equipos.

### Parte principal

#### Actividad 2: La pirámide alimentaria

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Conocer la cantidad de alimentos que se debe ingerir según su tipo y el gasto calórico.

**Desarrollo:** Se reparten papeles entre los alumnos. Cada niño cogerá uno y en él estará escrito su rol. Pueden ser legumbres, pan o arroz, verduras, frutas, lácteos, carnes y dulces. Consiste en crear una pirámide mediante acrosport con figuras en cuadrupedia ventral de cuatro apoyos. Debajo se pondrán los que sean del grupo más numeroso (legumbres, pan o arroz; siete o más), encima los que le sigan en número (verduras y frutas; tres o cuatro de cada uno o más en relación al escalón de abajo), seguidamente irán los lácteos y las carnes (con dos o tres personas o más en relación al escalón anterior) y, finalmente, los dulces, que serán los que tengan menor número de participantes porque será lo que menos se deba comer.



### Actividad 3: El código secreto

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Comprender qué alimentos se deben tomar a lo largo del día.

**Desarrollo:** Se disponen aros por el suelo formando una tabla de filas y columnas. De una punta a la otra habrá un recorrido a seguir si se van pisando los aros amarillos. En sentido inverso, habrá otro recorrido, pero esta vez siguiendo los aros rojos. Se hacen dos equipos. Si son muy numerosos se harán más recorridos y más equipos. En este caso, uno será el amarillo y otro, el rojo. Por turnos, los equipos decidirán entre sus participantes qué comen cuando el profesor pregunte: “¿Qué comeríais para cenar/merendar/comer/desayunar?”. Si la respuesta es correcta, el profesor les dejará avanzar al siguiente aro; si es incorrecta, deberán retroceder al anterior.

### Actividad 4: La gasolinera

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Relacionar la buena alimentación con el ejercicio físico.

**Desarrollo:** En esta ocasión los alumnos son coches que funcionan con gasolina. Es un juego de persecución típico, hasta que el profesor toque en la cabeza a un jugador. Entonces, éste se quedará sin gasolina y deberá ir corriendo a repostar a la gasolinera (una esquina llena de conos de colores) y coger un cono amarillo para “comerse un plátano”, un cono rojo para “comerse una manzana” o similares del estilo. Entonces, tendrá suficiente combustible para seguir jugando al pilla-pilla.

*Variante:* El profesor indicará a qué grupo alimentario pertenece cada color de cono (fruta, legumbre, etc.). El jugador al que se haya tocado la cabeza no podrá moverse hasta que un compañero le traiga un alimento –cono- que esté en alguno de los grupos descritos.

### Actividad 5: ¡A por las grasas!

**Duración:** 6 minutos

**Objetivo:** Comprender que la alimentación debe tener un contenido bajo en grasas.

**Desarrollo:** Un alumno para. Se trata de un juego de persecución, siendo el que para la comida saludable (fruta, verdura, legumbres...) y los demás las grasas. El objetivo es que cuando se pille a un compañero éste se convierta en alimentación saludable y ayude a pillar a los demás para que no haya grasas y se coma sano.

### Actividad 6: La barrera alimenticia

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Comprender que la alimentación debe tener un contenido bajo en grasas.

**Desarrollo:** Un alumno se pondrá en el centro y será un tipo de comida saludable (verduras, legumbres, arroz, carne...) y los demás serán grasas o dulces, que intentarán cruzar de un lado a otro la sala. El del centro deberá pillar a los que intenten pasar desplazándose de forma lateral únicamente. De este modo, poco a poco, quedarán menos grasas y la barrera será mayor.

## Vuelta a la calma

### Actividad 7: El trencito

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Conocer en qué grupo se distribuyen los distintos alimentos.

**Desarrollo:** En grupos de 4 alumnos, colocados en fila india con los brazos totalmente extendidos y las palmas en los hombros del compañero de delante. El primero de la fila pensará un alimento del grupo que proponga el profesor para luego "dibujarlo" en el espacio andando con el resto de sus compañeros detrás. El último deberá adivinar de qué alimento se trata. Si acierta, suma un punto y se coloca delante. Si falla, pasa al siguiente. Si nadie lo adivina, el primero se anota un punto.



### Sesión nº 3

**Objetivo:** Concienciar a los alumnos sobre la importancia de una adecuada higiene personal centrada en el cuidado del antes, durante y después de la realización de actividad física, así como cuál es el protocolo a seguir en la higiene para estar sanos.

**Material:** Conos y petos.

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Calentamiento

#### Actividad 1: ¡A bañarse con la abuela!

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Comprender la importancia de llevar una higiene corporal adecuada.

**Desarrollo:** El alumno que para hace el papel de abuela. El resto se tumba en el suelo y se agarra con el resto de compañeros, a modo de ovillo de lana (hacer gran hincapié en no agarrarse del cuello y en soltarse si el compañero lo pide). Cuando el profesor grite "¡A la ducha!", el que para tratará de soltar, de uno en uno, a los compañeros que están agarrándose entre sí, evitando que la abuela les lleve a la ducha. Aquel que se desprenda del grupo se convierte en abuela y así, sucesivamente, hasta que todos hayan sido liberados.

### Parte principal

#### Actividad 2: Los elefantes enfermos

**Duración:** 6 minutos

**Objetivo:** Comprender la importancia de llevar una higiene diaria.

**Desarrollo:** Los niños han cogido un virus por culpa de no lavarse. Por ello, huelen tan mal que deberán taparse la nariz con una mano, pasando el otro brazo por el hueco formado entre el brazo y el antebrazo de la otra mano, tapándose la nariz a modo de trompa. De esta forma, simularán elefantes malolientes que jugarán a pillar. El que para tratará de pillar al resto. Todo aquel que sea pillado cogerá el virus y se convertirá en elefante.

#### Actividad 3: Monito, ¿qué te lavas?

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo:** Ser conscientes de las diferentes partes del cuerpo que se deben lavar.

**Desarrollo:** En grupos de cinco alumnos, uno será el mono, que estará sentado en el suelo y pensará una parte del cuerpo. Los demás irán alrededor suyo andando en círculo y preguntándole: “Monito, ¿qué te lavas?, ¿te lavas la cara?”. Si el monito había pensado previamente en esa parte que han nombrado dirá: “¡Sí!”, e irá a pillar al que pueda, por lo que todos saldrán corriendo hasta llegar al otro lado de la pista. El alumno pillado se convertirá en monito.

#### Actividad 4: Mis gérmenes...

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Comprender la importancia de mantener una higiene cotidiana para eliminar gérmenes.

**Desarrollo:** Se divide la clase en dos equipos dispuestos en dos filas enfrentadas. Cada equipo tiene una función: unos serán gérmenes y los otros serán L. casei. El profesor nombrará a uno u otro en voz alta para que un equipo u otro sea el que salga corriendo a pillar al contrario.

*Variantes:* Con salida de pie, de espaldas, tendido prono o supino, a la pata coja o saltando.

### Vuelta a la calma

#### Actividad 5: La vida pasada por agua

**Duración:** 20 minutos

**Objetivo:** Ser consciente de todos los momentos del día que requieren una higiene mínima.

**Desarrollo:** La actividad consiste en formar grupos de tres o cuatro jugadores que tendrán un tiempo determinado para crear una breve obra teatral. Esta consistirá en reproducir lo que hacen ellos habitualmente en un día normal de su vida, haciendo hincapié en los hábitos de higiene. Por ejemplo: lavarse la cara al levantarse, lavarse las manos antes de comer, lavarse las manos después de ir al servicio, cepillarse los dientes después de cada comida, etc. Todos los grupos representarán su obra ante los demás.



## Sesión nº 4

**Objetivo:** Ser conscientes de sentirse bien física y psicológicamente tras realizar actividad física, haciendo hincapié en sus beneficios, si se practica de forma regular, y en la prevención de la obesidad.

**Material:** Pelotas, picas de madera, colchonetas...

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Actividad 1: La gincana del deporte

**Duración:** 28 minutos

**Objetivo:** Conocer los beneficios que aporta la actividad física cuando se realiza.

**Desarrollo:** La sesión consiste en realizar una gincana compuesta por cinco pruebas consecutivas. Al final de cada prueba, cada alumno obtendrá una ficha con el objetivo de recopilarlas todas y adivinar su significado.

Las pruebas consistirán en:

- **Elimina la grasa:** se divide la clase en dos equipos, cada uno en un extremo de la sala. Se divide el espacio con una línea (del campo o con una cuerda) y se reparten pelotas de goma por el suelo. Estas pelotas representarán la grasa que hay que expulsar del organismo (una zona) proyectándolas hacia el exterior (hacia la zona contraria), por lo que habrá que lanzarlas lo más rápido posible y recoger las que lancen a la zona propia para volver a sacarlas de ahí. Nunca se podrá lanzar contra un compañero y el juego parará en el momento en el que el profesor de la señal. Entonces, se hará un recuento para saber qué equipo ha logrado mantener menos grasa en su organismo. No obstante, todos recibirán la ficha con una rosquilla tachada con una gran cruz roja.

- **Espanta-enfermedades:** se divide la clase en cinco grupos. Cuatro se situarán en las cuatro esquinas de la sala y uno en el centro. El juego consiste en que los grupos cambien de esquina a la señal y en que el grupo del centro llegue a una esquina antes que sus compañeros. El grupo debe mantenerse unido siempre de la mano y si un equipo llega antes que otro será el que se quede con la esquina. La actividad se hace corriendo. Situar en el centro significará apartar las enfermedades y quedarse sin esquina significará que debe correr más (realizar más actividad física) para no caer enfermo. Al cabo de varias rondas, todos recibirán una ficha con un termómetro tachado.

- El caballito y la reina: por grupos de cinco, los alumnos se situarán en filas en un extremo de la sala. La actividad consiste en hacer una carrera de relevos en la que los dos primeros deberán ir a caballito, uno encima de otro, hasta el fondo y volver, para llevar al caballo al palacio. Después, deberán salir los restantes hacia el palacio. Entre dos, cogerán a la reina creando una silla con sus antebrazos, correrán hasta el extremo de la sala y volverán. Se realizan varias rondas para que todos pasen por distintos roles. Al final se otorgará una ficha con el dibujo de un músculo.

- El corazón sano: Juego de persecución. El poseedor de la pelota estará exento de ser pillado, por lo que la pasará a sus compañeros cuando sean perseguidos para que se salven. Si se hace muy difícil pillar con una sola persona, se aumenta el número de personas que paran. Al terminar, se recibe una ficha con un gran corazón.

- Los huesos transportadores: se forman dos grupos que se situarán en dos filas, una en cada extremo de la sala. De una fila, saldrán tres alumnos: dos sujetando una pica de madera por los extremos, de forma horizontal, y un tercero sentado sobre ella. El objetivo es llegar al otro extremo lo más rápido posible. Al llegar, ellos descansarán y saldrán corriendo los siguientes tres hasta el otro lado. Se realizan las rondas necesarias para que todos pasen por ambos roles. Entonces, se obtiene la ficha con un hueso representado.

- La cinta transportadora: todos los alumnos se tumban pegados entre sí (sin dejar separación). El primero de la fila deberá colocarse encima de ellos, de forma perpendicular, y mantenerse recto para dejarse llevar. Los compañeros actuarán como si fueran una cinta transportadora girando para que el de arriba se desplace al otro extremo. Cuando llegue al final, le tocará al siguiente. Al finalizar, la ficha que recibirán tendrá como representación un niño sonriente.



## Vuelta a la calma

### Actividad 2: Resolución de la gincana

**Duración:** 17 minutos

**Objetivo:** Razonar qué nos ha podido aportar cada ejercicio para asociar beneficios a la realización de actividad física.

**Desarrollo:** Todos los alumnos sentados en círculo, el profesor pregunta qué pueden significar las fichas y se debate acerca de ellas:

- Rosquilla tachada: el juego demuestra que el ejercicio físico ayuda a eliminar la grasa.

- Termómetro tachado: con este juego se presenta la idea de que se previenen enfermedades realizando actividad física.

- Músculo: para realizar este juego se necesitan músculos fuertes, que se consiguen mediante la realización de actividad física. Esta fuerza muscular también es necesaria para realizar actividades cotidianas sin problemas.

- Corazón: mediante esta actividad se transmite la idea de que la actividad física ayuda a tener un corazón fuerte y sano.

- Hueso: este juego se realiza sobre picas duras que sostienen nuestro cuerpo. De igual forma, la actividad física ayuda al crecimiento de nuestros huesos, que ejercerán de sostén a nuestro cuerpo.

- Niño sonriente: la cinta transportadora provoca risas y buen ambiente, justo lo que la actividad produce: diversión.

De esta forma, mediante preguntas y reflexiones guiadas por el profesor, los alumnos cavilarán acerca de los beneficios que produce la actividad física, tanto los mostrados en la sesión como otros que puedan ir surgiendo en el debate.



## Sesión nº 5

**Objetivo:** Experimentar las diferencias en el pulso y la respiración como indicadores externos del esfuerzo, tras la ejecución de tareas de distinta intensidad. Saber cuándo se debe parar la actividad física porque es perjudicial para la salud.

**Material:** Aros, silla, petos.

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Calentamiento

#### Actividad 1: El escondite inglés

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Percibir cómo varía nuestra respiración en función de la intensidad durante la tarea.

**Desarrollo:** Un alumno para, mirando de cara a la pared. El resto, a una distancia de 10-15 m, se coloca dispuesto a avanzar hasta que el que para dice: “¡Un, dos, tres, al escondite inglés!”. Una vez acabe, se dará la vuelta y, si alguien está en movimiento, le nombrará y retrocederá hasta el principio. Cuando alguien toque al que para, todos saldrán corriendo y éste tratará de pillar a algún compañero.

### Parte principal

#### Actividad 2: La roca

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Experimentar distintas intensidades de trabajo durante una tarea.

**Desarrollo:** Juego de persecución. La mitad del grupo se convierte en “roca”. Los alumnos de este grupo se ubicarán alternativamente por el espacio a cuatro patas, agrupados, simulando ser rocas. La otra mitad será perseguida por un compañero que para. El alumno que es perseguido podrá elegir saltar por encima de una roca. Cuando eso ocurra, el perseguido se convierte en roca, el que estaba a cuatro patas para y el perseguidor se une al resto de perseguidos.

*Variante:* A medida que el juego coge fluidez, añadir más perseguidores y perseguidos, dejando menos rocas en el terreno.

### Actividad 3: El pulsómetro

Duración: 9 minutos

**Objetivo:** Conocer qué zonas del cuerpo son las más adecuadas para tomar el pulso.

**Desarrollo:** Los alumnos se colocan en círculo dentro de un aro. El profesor nombra tres partes donde los alumnos podrían tomarse el pulso: pecho, cuello, muñeca y se las asigna correlativamente a cada uno. Para uno en el centro, que nombrará una de las tres partes. Los nombrados deben cambiarse de aro mientras que el que para aprovecha también para encontrar un aro vacío.

### Actividad 4: La cadena

Duración: 7 minutos

**Objetivo:** Experimentar cómo se toma el pulso en uno mismo.



**Desarrollo:** Un alumno para. El resto corre por el espacio determinado. Cada vez que alguien sea atrapado, se une al que para, y así, sucesivamente, hasta que todos hayan sido atrapados. En ese momento, todos deben elegir una parte del cuerpo para tomarse el pulso. A los avisos “¿Listos?” o “¡Ya!” el profesor contará seis segundos mientras cada alumno se toma su propio pulso.

### Actividad 5: Pilla-dos

**Duración:** 9 minutos

**Objetivo:** Ser capaz de tomar el pulso a un compañero.

**Desarrollo:** Juego de persecución por parejas. Agarrados de la mano, una de las parejas para y trata de pillar a otra. Cuando pille a los compañeros, cambio de rol. Cuando el profesor decida podrá detener la clase gritando “¡Pulso!” y dará cinco segundos a cada compañero para que elija dónde tomar el pulso al otro. Cuando grite “¿Listos?” o “¡Ya!” contará seis segundos mientras los miembros de la pareja cuentan las pulsaciones de su compañero simultáneamente.

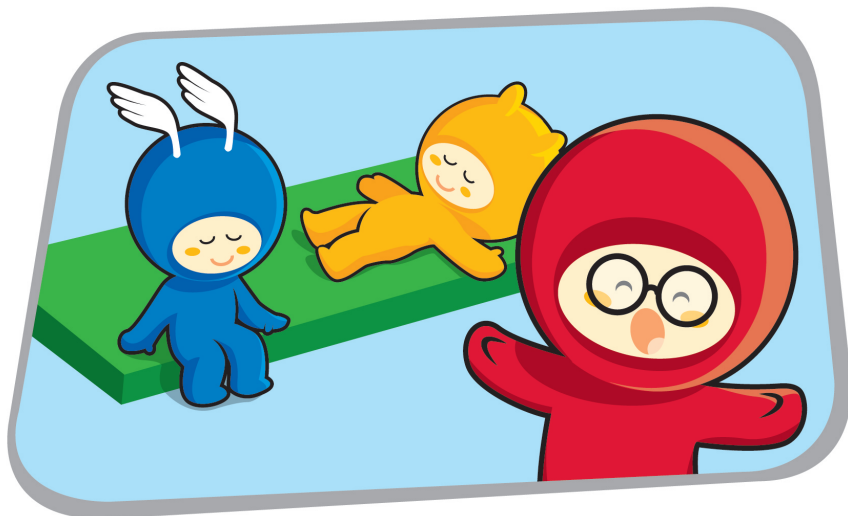
## Vuelta a la calma

### Actividad 6: Escucha tu corazón

**Duración:** 7 minutos

**Objetivo:** Percibir la propia respiración y el pulso.

**Desarrollo:** Todo el grupo se sienta en el suelo. El profesor o un alumno se separará unos metros del resto y se sentará en una silla. Señalará a un compañero y cerrará los ojos. Este debe levantarse, acercarse y lograr sentarse detrás de la silla sin hacer nada de ruido. Si el que está sentado oye ruido le rechazará y deberá volver a sentarse.



## Sesión nº 6

**Objetivo:** Conocer la relevancia de la relajación como procedimiento de vuelta a la calma tras la actividad física y experimentarla a partir de alguno de sus métodos (Schultz, Jacobson, etc.).

**Material:** Cuerdas, conos, aros, espalderas, colchonetas, pelotas de tenis...

**Duración:** 50 minutos

## Actividades

### Calentamiento

#### Actividad 1: La guerra de los mundos

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Descubrir e interpretar diferencias entre la acción y el reposo.

**Desarrollo:** Se divide la sala en dos partes iguales utilizando cuerdas o conos. Una parte será el mundo de la acción y la otra el mundo del descanso. La actividad consiste en ir desplazándose por la sala. Si los alumnos están en el mundo de la acción se realizarán movimientos rápidos, aceleraciones, saltos, giros... Mientras que si están en el mundo del descanso se realizará todo lo contrario: pasos suaves, relajados, sentarse o tumbarse...

### Parte principal

#### Actividad 2: Grand Prix

**Duración:** 12 minutos

**Objetivo:** Experimentar la importancia de la recuperación en la actividad física.

**Desarrollo:** Se divide el grupo en cuatro equipos. Cada equipo deberá realizar un circuito (puede ser el mismo o diferente), consistente en pasar por todos los materiales que haya en el suelo (saltar de aro a aro, rodar por colchonetas, subir y bajar espalderas...) de la forma más rápida posible y de uno en uno. Una vez que un jugador haya acabado el circuito, se mantendrá corriendo en el sitio hasta que le toque repetir, con el fin de no dejar de realizar ejercicio. Después de la segunda vuelta, el profesor parará y preguntará a los alumnos cómo se encuentran. Les dejará un minuto para descansar (andando por la sala para recuperarse) y nuevamente realizarán dos vueltas seguidas a la máxima velocidad. Entonces, el profesor les volverá a preguntar y, como estarán más cansados, les dejará recuperarse andando durante dos minutos. A la tercera vez que realicen dicho circuito, les dejará

que, una vez lo acaben y estén esperando a que llegue su turno nuevamente, esperen sin correr, descansando. Al final de las dos vueltas de este último circuito, volverá a preguntar cómo se encuentran y los dejará descansar cinco minutos. Después se ponen en común sensaciones y vivencias que han experimentado cuando estaban cansados y no podían descansar.

### Actividad 3: Como el perro y el gato

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Experimentar el cansancio físico que produce la realización de actividad física para valorar la relajación.

**Desarrollo:** Formar parejas en las que uno será el perro y el otro, el gato. Cada miembro de la pareja empezará con 5 puntos. La actividad consiste en que uno de los dos perseguirá al otro hasta pillarlo. Si lo pilla, este perderá un punto y se intercambiarán los roles. No podrán dejar de correr para no perder puntos y, por tanto, perder el juego. De esta forma se valorará que tras el esfuerzo se requiere descanso.

### Actividad 4: El dedo acusador

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Practicar y comprender el método de relajación progresiva de Jacobson.

**Desarrollo:** Con la menor luz posible, los alumnos se sitúan por parejas, tumbados en colchonetas por la sala. Uno se tumbará tendido supino y cerrará los ojos, mientras que el otro señalará una parte de su cuerpo con el dedo índice. Cuando el que realiza el ejercicio de relajación sienta que su compañero le ha tocado una parte del cuerpo, deberá contraer al máximo esa zona mientras dure el contacto y relajarla cuando el compañero levante el dedo.

El compañero que guiará las partes que se contraen y relajan deberá hacerlo siguiendo un orden: de cabeza a pies o viceversa; manteniendo, además, el dedo puesto sobre la zona durante 20-30 segundos. Cuando haya terminado con todo el cuerpo, se espera un minuto para que se disfrute de la relajación y, poco a poco, se van movilizand las articulaciones y músculos hasta abrir los ojos e incorporarse. Después, se intercambian los roles.



### Actividad 5: Uno, dos...¡zas!

**Duración:** 10 minutos

**Objetivo:** Practicar y comprender el método de relajación del entrenamiento autógeno de Shultz.

**Desarrollo:** Todos los alumnos tumbados en posición supina sobre colchonetas por la sala y con la menor luz posible. El profesor irá diciendo frases que los alumnos deberán repetir mientras que se imaginan que se hacen realidad. Las frases se repetirán entre 3 y 6 veces para mejorar la interiorización de éstas y la representación mental que se debe hacer. Serán las siguientes:

- Me pesan mucho los brazos.
- Me pesan mucho las piernas.
- Me pesa mucho el tronco.
- Me pesa mucho la cabeza.
- Mis brazos están muy calientes.
- Mis piernas están muy calientes.
- Mi tronco está muy caliente.
- Mi cabeza está muy caliente.

Entre cada frase se intercalará un “Me encuentro tranquilo, estoy bien”. Al finalizar, se dejarán unos minutos para disfrutar de la relajación, los alumnos empezarán a movilizar las articulaciones y después las extremidades hasta abrir los ojos e incorporarse.

## Vuelta a la calma

### Actividad 6: Tenis relajante

**Duración:** 5 minutos

**Objetivo:** Realizar técnicas de relajación basadas en la imaginación.

**Desarrollo:** Los alumnos forman parejas. Un componente de la pareja se tumba en una colchoneta y el compañero usando pelotas de tenis deberá relajarlo mediante pequeños golpecitos con éstas; haciendo presión, haciendo rodar las pelotas una en cada mano, dos en la misma mano, tendido boca arriba, boca abajo, etc. Después, cambio de rol.



## Sesión nº 7

**Objetivo:** Prevenir accidentes durante la realización de la actividad física tanto antes, como durante y después de hacer la actividad, sin olvidar el cuidado y el uso de los materiales y los espacios.

**Material:** Balones, pelotas, indiacas, volantes, *frisbees*, conos, comba, cuerda.

**Duración:** 50 minutos

### Actividades

#### Calentamiento

**Actividad 1: ¡A la carga!**

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo:** Concienciarse del tipo de material que se puede utilizar en clase de educación física.

**Desarrollo:** Se divide el terreno de juego en tres zonas, la central más pequeña que las otras dos. En cada lado se coloca un grupo de alumnos. El profesor habrá dispuesto en cada zona distintos materiales de educación física (balones, pelotas, indiacas, volantes, *frisbees*, conos, etc.). Se trata de lanzar -por debajo de la cintura para no golpear en la cara- todo el material del terreno de juego que se defiende al lado contrario. Pierde el equipo que, al acabar el tiempo, tiene más material en su lado. Si el material resta en la zona central no se cuenta para ninguno de los dos equipos.

### Parte principal

#### Actividad 2: Así ordenaba, así

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo:** Comprender la importancia de ordenar el material tras cada sesión para evitar pérdidas del mismo.

**Desarrollo:** Formar grupos de cinco alumnos colocados en fila india. Cada grupo dispondrá de un material (balones, conos, petos, aros, etc.) por persona. El objetivo es realizar una carrera de relevos hasta la zona donde se guarda el material de clase. El primero de cada fila sale con el material que le toque, llega hasta el lugar donde se guarda y vuelve. Así, sucesivamente, hasta haber ordenado todo el material.

*Variantes:* Pata coja, pies juntillas, con dos materiales por alumno.

#### Actividad 3: ¡Protección total!

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo:** Establecer premisas para minimizar golpes o caídas durante la realización de actividad física.

**Desarrollo:** Dos alumnos se situarán en extremos opuestos de la pista. El resto de los alumnos correrá libremente por el resto del espacio. A la señal del profesor, los dos alumnos de los extremos tratarán de encontrarse y abrazarse, mientras que todos los demás intentarán impedirlo poniendo los obstáculos posibles. No está permitido agarrar,

golpear o zancadillear; solamente obstaculizar el paso. Después, cambio de rol.

*Variantes:* Sin utilizar los brazos, por parejas, en tríos, en grupos de cinco.

#### Actividad 4: Reloj, ¿qué hora es?

**Duración:** 8 minutos

**Objetivo:** Establecer premisas para minimizar golpes o caídas con el uso de material durante la realización de actividad física.

**Desarrollo:** Se forman grupos de seis alumnos, en forma de círculo y uno en el centro con una comba/cuerda. Un alumno de los del círculo le pregunta: "Reloj, ¿qué hora es?" y el del centro responde una hora en punto, que establecerá el número de circunferencias que deberá describir con la comba/cuerda mientras el resto salta. Si toca a alguno, cambio de rol. Sino, el profesor marca el cambio. No está permitido golpear con la cuerda por encima de las rodillas.

### Vuelta a la calma

#### Actividad 5: Veo, veo

**Duración:** 12 minutos

**Objetivo:** Adquirir responsabilidad con el material y el resto de compañeros en la conservación y recogida del primero.

**Desarrollo:** Un alumno hará de "madre" para comenzar el juego. De todo el material que vea alrededor, escogerá uno y sin decir el objeto dirá: "Veo, veo...". El resto de alumnos, sentados, responderán: "¿Qué ves?". De nuevo la "madre" dirá: "Una cosita..." y el grupo pregunta: "¿Con qué letra?". La madre dirá con qué letra comienza el objeto y, de uno en uno, los alumnos tratarán de adivinar. Quien lo acierte hará el papel de madre. Por su parte, el alumno que empezó como madre recogerá el material elegido y lo guardará donde corresponda. Cuando no aciertan el objeto la madre puede dar pistas (letra final, letra del medio, etc.).

## Reflexión final

Después de fijar los elementos curriculares y concretarlos en esta unidad didáctica, es pertinente matizar ciertos aspectos para su adecuada puesta en práctica.

Esta unidad didáctica, como la anterior, utiliza un método comprensivo/reflexivo para el proceso de enseñanza-aprendizaje. En cada sesión se dispone de un tiempo, fuera de las actividades establecidas en cada una, para realizar una introducción de la sesión donde se exponga el objetivo de la misma, qué conceptos se van a abordar, así como para una síntesis final o puesta en común en la cual se debe reclamar la interacción total del binomio profesor-alumno. El primero debe utilizar las herramientas necesarias para averiguar si el contenido se ha desarrollado como se esperaba y, por ende, si se ha alcanzado el objetivo de la sesión, pero sin facilitar toda la información, para que el alumno pueda criticar, generar más dudas y, en definitiva, tratar de responderlas de manera autónoma.

La importancia de realizar actividad física para mejorar la salud y, por tanto, de los contenidos vistos en esta unidad didáctica, no son estancos ni se deben solamente considerar aquí. Como comentábamos en la reflexión de la unidad didáctica de educación infantil, los contenidos deben adquirir una connotación transversal a lo largo de toda la materia, lo que sin duda resultará más interesante para tratar de consolidar hábitos de vida saludable como los trabajados, así como las rutinas de higiene corporal y postural, que van más allá de la educación física.

El cuerpo y el movimiento son ejes fundamentales de la educación física, por lo que el desarrollo de esta unidad didáctica no se entiede sin el componente motriz. Sin embargo, hacemos gran hincapié en el desarrollo cognitivo del alumno, invitando al profesor a provcar reflexiones en el alumnado de forma constante a lo largo de la práctica.

La realidad educativa es extremadamente heterogénea, lo que conlleva a una adaptación constante por parte del profesor. Esta unidad didáctica pretende ser una referencia de actuación, que no limita al docente la modificación de determinados aspectos en función de sus necesidades sin perder, no obstante, la legislación educativa vigente de referencia.

## Agradecimientos

Esta Guía pedagógica Thao de actividad física para profesorado de educación física ha sido el resultado del esfuerzo y las aportaciones de muchas personas a las que deseamos dar las gracias por su inestimable participación durante el tiempo de elaboración de este libro.

Queremos agradecerlo, particularmente, a Susana Vega, por la idea original de la creación de la Guía, a Marta Carranza y Nieves Palacios, del Comité de Expertos del Programa Thao, por el apoyo y estímulo para realizarla y a Pol Lorente por sus aportaciones para la adaptación pedagógica.

El Consejo Superior de Deportes y, en particular la Subdirección General de Promoción Deportiva y Deporte Paralímpico, y la Subdirección General de Deporte y Salud, ha aportado su constante exigencia para hacer una guía útil y, a la vez, adaptada a las necesidades de la sociedad actual, en particular de la educación de nuestros niños y niñas.

También dar la gracias a DKV Seguros Médicos y Ferrero Ibérica, ambos patrocinadores nacionales del Programa Thao-Salud Infantil, por haber hecho posible la impresión de esta Guía.

DKV Seguros Médicos, como entidad especializada en salud, mantiene un firme compromiso con el fomento de la prevención y la difusión de hábitos de vida saludables entre sus asegurados y en la sociedad en general. Por esta razón, la aseguradora promueve y apoya diversas iniciativas relacionadas con la educación para la salud, entre ellas, la lucha contra la obesidad infantil.

Ferrero Ibérica, consciente de sus responsabilidades y del respeto que les debe a sus consumidores, está comprometida con los objetivos de salud pública en materia de alimentación y nutrición, entre ellos, con la prevención de la obesidad infantil, a través de acciones concretas llevadas a cabo desde la proximidad.













La Fundación Thao<sup>ò</sup>, especializada en desarrollar proyectos de salud y de marketing social, es responsable de la coordinación del Programa Thao en España.

Roger de Llúria, 113, 6°  
08037 Barcelona - España

Tel.: (+34) 937 061 242

Para solicitar más información contactar con:

Coordinación nacional Programa Thao-Salud Infantil

[info@thaoweb.com](mailto:info@thaoweb.com)

[www.thaoweb.com](http://www.thaoweb.com)

Fundación Thao<sup>ò</sup>

CON EL PATROCINIO DE:



CON EL APOYO DE:



MIEMBRO DE:

