

# PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA



MANUAL DOCENTE. Educación Primaria

Fundación MAPFRE Guanarteme  
ACIP Canarias

# **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA.**

## **MANUAL DOCENTE.**

### **Propuesta de actividades para el desarrollo de hábitos saludables en Educación Primaria.**

Nota. Para el adecuado uso de este manual se recomienda realizar la formación en el **PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA**. Asimismo, se recomienda la lectura de la **Guía de Actividad Física para Familias y Docentes. Niños y Niñas de 6 a 12 años**. Al final de este documento se presenta una página con un listado de los materiales del programa y lecturas o materiales complementarios.

Fundación **MAPFRE**  
**g**uanarteme

  
Asociación Canaria para la  
**INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA**

© del texto:

SARA C. DE LEÓN, YERAY NÓVOA-MEDINA, Y LUIS PEÑA

© de las actividades, las ilustraciones y la portada:

SARA C. DE LEÓN

© de la edición:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ASOCIACIÓN CANARIA PARA LA INVESTIGACIÓN PEDIÁTRICA

© Créditos de las imágenes:

**Fotografías:** Las fotografías incluidas en esta guía han sido extraídas de pixabay.com, pxhere.com, pixnio.com, pexels.com, y piqsels.com.

**Identificadores:** Los identificadores incluidos en esta guía han sido realizados con canva.com

Realización:

SARA C. DE LEÓN

Impresión:

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Edita:

FUNDACIÓN MAPFRE GUANARTEME

ISBN: 978-84-17725-14-3

Depósito legal: XXXXXXXXXXXXX

1ª EDICIÓN

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA, 2020.

Agradecimientos:

Nuestro agradecimiento a la Asociación Canaria para la Investigación Pediátrica (ACIP Canarias), al Grupo de Investigación Dificultades Específicas de Aprendizaje, Psicolingüística y Tecnologías de la Información y la Comunicación (DEAP&NT), y a la Universidad de La Laguna por su colaboración en este proyecto.

# ÍNDICE

<b>RESUMEN</b>	<b>12</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>13</b>
<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>14</b>
<b>EFFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES</b>	<b>15</b>
<b>HÁBITOS ALIMENTICIOS</b>	<b>16</b>
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>16</b>
<b>OBJETIVOS</b>	<b>18</b>
<b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b>	<b>18</b>
<b>METODOLOGÍA</b>	<b>21</b>
<b>EVALUACIÓN DEL ALUMNADO</b>	<b>26</b>
<b>SITUACIONES DE APRENDIZAJE</b>	<b>27</b>
<b>CUADERNOS DEL ALUMNADO. CIENCIAS DE LA NATURALEZA</b>	<b>27</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>28</b>
<b>PRIMERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b>	<b>28</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR</b>	<b>28</b>
Criterios de evaluación	28
Competencias	29
Contenidos	29
Evaluación	30
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA ALUMNADO SIN COMPETENCIA EN LECTO-ESCRITURA</b>	<b>32</b>
<b>UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN</b>	<b>32</b>
Actividades alimentación	32
<i>Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?</i>	32
<i>Actividad 2. Rodea los alimentos</i>	34
<i>Actividad 3. Alimentos saludables y no saludables</i>	34
<i>Actividad 4. Videos “Aventuras reflexivas”</i>	35
<i>Actividad 5. Completa</i>	35
<i>Actividad 6. Carteles reflexivos</i>	36
<i>Actividad 7. Tus alimentos favoritos</i>	37
<i>Actividad 8. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas</i>	38
<i>Actividad 9. Ingredientes</i>	39
<i>Actividad 10. Agrupa cada alimento en su categoría</i>	39
<i>Actividad 11. Identificamos alimentos saludables</i>	40
<b>UNIDAD 2: HIGIENE</b>	<b>41</b>
Actividades higiene	41
<i>Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?</i>	41
<i>Actividad 2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?</i>	42

Actividad 3. Video: Cepillado de dientes	42
Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene	43
Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?	43
Actividad 6. Ordena la secuencia	44
Actividad 7. Une con flechas	45
Actividad 8. Video: “Yo me cuido”	45
<b>UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO</b>	<b>46</b>
Actividades actividad física y descanso	46
Actividad 1. Reflexionamos	46
Actividad 2. ¿Qué hábitos tengo que cambiar?	47
Actividad 3. Comer en exceso	48
Actividad 4. Identificamos conductas saludables	48
Actividad 5. ¿Quién necesita dormir más?	49
Actividad 6. Laberinto	50
Actividad 7. Un día en la vida de María	50
Actividad 8. ¿Qué actividad física haces para estar sano?	51
<b>SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA ALUMNADO CON COMPETENCIA EN LECTO-ESCRITURA</b>	<b>53</b>
<b>UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN</b>	<b>53</b>
Actividades alimentación	53
Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?	53
Actividad 2. Videos “Aventuras reflexivas”	54
Actividad 3. Completa	55
Actividad 4. Carteles reflexivos	56
Actividad 5. Tus alimentos favoritos	57
Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas	57
Actividad 7. Ingredientes	58
Actividad 8. Señala verdadero o falso	59
Actividad 9. Sopa de letras	60
<b>UNIDAD 2: HIGIENE</b>	<b>60</b>
Actividades higiene	60
Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?	61
Actividad 2. ¿Qué elementos necesitamos para mantenernos limpios?	61
Actividad 3. Video: Cepillado de dientes	62
Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene	62
Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?	63
Actividad 6. Ordena la secuencia	63
Actividad 7. Crucigrama	64
Actividad 8. Video “Yo me cuido”	65
<b>UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO</b>	<b>66</b>
Actividades actividad física y descanso	66
Actividad 1. Reflexionamos	66
Actividad 2. Comer en exceso	67
Actividad 3. Identificamos conductas saludables	67
Actividad 4. Y tú, ¿cuántas horas duermes?	68
Actividad 5. Sopa de letras	69
Actividad 6. Un día en la vida de María	70
<b>SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b>	<b>71</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR</b>	<b>71</b>
Criterios de evaluación	71

Competencias	72
Contenidos	72
Evaluación	72
<b>UNIDAD 1. LOS ALIMENTOS</b>	<b>74</b>
Actividades alimentación	74
Actividad 1. Señala las diferencias	74
Actividad 2. Hablamos y reflexionamos	75
Actividad 3. Ayuda a Lucía con su fiesta de cumpleaños	76
Actividad 4. Carteles reflexivos	76
Actividad 5. Alimentos de origen animal y vegetal	78
Actividad 6. Tus alimentos favoritos	78
Actividad 7. Azucarados	79
Actividad 8. Señala verdadero o falso	80
Actividad 9. Menú saludable	80
Actividad 10. Ayuda a Poi el marciano a mejorar su dieta	81
Actividad 11. Investigamos etiquetas	82
Actividad 12. Señala verdadero o falso	82
Actividad 13. Sopa de letras	83
<b>UNIDAD 2: HIGIENE</b>	<b>84</b>
Actividades higiene	84
Actividad 1. ¿Cuáles son los hábitos de higiene?	84
Actividad 2. ¿Cuál es tu rutina?	85
Actividad 3. ¿Qué objetos necesitamos para cada hábito de higiene? Une con flechas	85
Actividad 4. Video: Cepillado de dientes	86
Actividad 5. ¿Cómo cuidas tu cepillo de dientes?	87
Actividad 6. Dibujamos.	87
Actividad 7. Crucigrama.	88
Actividad 8. Video: “Yo me cuido”	88
<b>UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO</b>	<b>89</b>
Actividades actividad física y descanso	89
Actividad 1. Reflexionamos	89
Actividad 2. Usa tus propias palabras.	90
Actividad 3. Ayuda a Juan a tener una rutina más saludable	91
Actividad 4. Identificamos conductas saludables	91
Actividad 5. Y tú, ¿cuántas horas duermes?	92
Actividad 6. Sopa de letras	93
Actividad 7. Un día en la vida de Sofía	94
Actividad 8. Un día en la vida de...	95
<b>TERCERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b>	<b>96</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR</b>	<b>96</b>
Criterios de evaluación	96
Competencias	97
Contenidos	97
Evaluación	97
<b>UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN</b>	<b>99</b>
Actividades alimentación	99
Actividad 1. Reflexionamos	99
Actividad 2. Tiempo para hablar	100
Actividad 3. ¿De dónde provienen...?	101

Actividad 4. Completa _____	101
Actividad 5. Nos vamos al supermercado _____	102
Actividad 6. Ayuda a Luis a identificar los errores _____	103
Actividad 7. Menú escolar _____	104
Actividad 8. Ayuda a Poi el marciano a organizar un almuerzo de cumpleaños saludable _____	105
Actividad 9. Investigamos etiquetas _____	105
Actividad 10. Reflexionamos _____	106
Actividad 11. Adivina adivinanza _____	107
<b>UNIDAD 2: HIGIENE</b> _____	<b>107</b>
Actividades higiene _____	107
Actividad 1. Tiempo de hablar _____	108
Actividad 2. Reflexionamos _____	109
Actividad 3. ¿Qué objeto necesitamos? _____	109
Actividad 4. Video: Defensa contra las caries _____	110
Actividad 5. Video: Cepillado de dientes _____	110
Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a no ponerse enfermo. _____	111
Actividad 7. Hábitos de higiene _____	112
Actividad 8. Tiempo de hablar _____	112
Actividad 9. Crucigrama. _____	113
<b>UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA</b> _____	<b>113</b>
Actividades actividad física y descanso _____	113
Actividad 1. Tiempo de hablar _____	114
Actividad 2. Reflexionamos _____	115
Actividad 3. Calculamos el IMC _____	115
Actividad 4. Ayuda a Lucía a tener una rutina más saludable _____	116
Actividad 5. Identificamos conductas saludables _____	117
Actividad 6. ¿Qué puedo hacer antes de dormir? _____	117
Actividad 7. Y tú, ¿cómo organizas tu tiempo? _____	118
Actividad 8. Sopa de letras _____	119
Actividad 9. ¿Es saludable la vida de Miguel? _____	119
Actividad 10. Un día en la vida de... _____	121
Actividad 11. Carteles de la salud _____	121
<b>CUARTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA</b> _____	<b>123</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR</b> _____	<b>123</b>
Criterios de evaluación _____	123
Competencias _____	124
Contenidos _____	124
Evaluación _____	125
<b>ACTIVIDADES</b> _____	<b>127</b>
Actividad 1. Reflexionamos: alimentación _____	127
Actividad 2. Diario de alimentación semanal _____	128
Actividad 3. Proponemos alternativas _____	129
Actividad 4. Completa el mapa conceptual _____	130
Actividad 5. Crea un menú saludable. _____	131
Actividad 6. Cartel: desayunos saludables en el colegio _____	132
Actividad 7. Reflexionamos: hábitos saludables. _____	134
Actividad 8. Identifica conductas saludables y no saludables. _____	135
Actividad 9. Reflexionamos: avances de la ciencia _____	135
Actividad 10. Higiene _____	136

Actividad 11. ¿Por qué es importante hacer ejercicio? Investiga _____	137
Actividad 12. Diario de actividad física semanal _____	138
Actividad 13. Actividades de ocio _____	139
Actividad 14. Descanso _____	140
Actividad 15. Plan de actividades de ocio saludable _____	141
Actividad 16. La importancia de adoptar conductas saludables _____	141
<b>QUINTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA _____</b>	<b>143</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR _____</b>	<b>143</b>
Criterios de evaluación _____	143
Competencias _____	144
Contenidos _____	144
Evaluación _____	145
<b>ACTIVIDADES _____</b>	<b>147</b>
Actividad 1. La dieta mediterránea. Investiga _____	147
Actividad 2. Dieta equilibrada. _____	148
Actividad 3. Organizamos una fiesta _____	149
Actividad 4. Enfermedades y alimentación _____	150
Actividad 5. Investiga: conservación de los alimentos _____	151
Actividad 6. Tríptico: menú saludable _____	152
Actividad 7. Anuncios publicitarios _____	155
Actividad 8. El etiquetado _____	156
Actividad 9. Ciencia y salud: Vacunas _____	157
Actividad 10. Infografía: Higiene _____	158
Actividad 11. Pirámide de la actividad física. _____	160
Actividad 12. El tablero del ocio _____	161
Actividad 13. Horario de actividad física y de ocio saludable _____	162
Actividad 14. Calculamos el IMC _____	163
Actividad 15. Efectos secundarios del sedentarismo. Investiga. _____	164
Actividad 16. Cartel: Día mundial del sueño. _____	164
Actividad 17. Adivina adivinanza, estoy más sano que una calabaza. _____	165
Actividad 18. La receta de la salud. _____	166
<b>SEXTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA _____</b>	<b>167</b>
<b>FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR _____</b>	<b>167</b>
Criterios de evaluación _____	167
Competencias _____	168
Contenidos _____	169
Evaluación _____	169
<b>ACTIVIDADES _____</b>	<b>171</b>
Actividad 1. Menú variado y equilibrado _____	171
Actividad 2. Investigamos etiquetas _____	172
Actividad 3. La comida de los astronautas. _____	173
Actividad 4. Inspectores de anuncios _____	174
Actividad 5. Enfermedades y alimentación _____	175
Actividad 6. Mapa conceptual: dietas _____	176
Actividad 7. Infografía: dietas _____	177
Actividad 8. ¿Es importante el desayuno? Reflexiona _____	178
Actividad 9. ¿Qué sabemos sobre el consumo de drogas? _____	179
Actividad 10. Mural: efectos negativos de las drogas. _____	180

Actividad 11. Ciencia y salud: Los antibióticos _____	181
Actividad 12. Mapa conceptual: Actividad física _____	182
Actividad 13. Infografía: actividad física _____	183
Actividad 14. Deportes _____	184
Actividad 15. Reflexión: ¿Hacemos suficiente actividad física? _____	185
Actividad 16. Somos periodistas _____	186
Actividad 17. Compromiso contra el sedentarismo _____	187
Actividad 18. Reflexión: Higiene postural _____	188
Actividad 19. Comic: Higiene _____	189
Actividad 20. Spot publicitario _____	190
Actividad 21. El consejero de la salud _____	191
<b>LIGA DE LA SALUD _____</b>	<b>193</b>
<b>APLICACIÓN WEB PARA LA PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA (AWPOI) __</b>	<b>193</b>
<b>INTRODUCCIÓN _____</b>	<b>194</b>
<b>ORGANIZACIÓN DE LA LIGA DE LA SALUD _____</b>	<b>195</b>
<b>OBJETIVOS _____</b>	<b>195</b>
<b>JUEGOS INCLUIDOS EN LA AWPOI _____</b>	<b>195</b>
<b>MEDIDOR DE LA SALUD _____</b>	195
<b>5 MINUTOS DE MOVIMIENTO _____</b>	196
<b>PREGUNTANDO _____</b>	198
<b>DESAYUNOS SALUDABLES _____</b>	199
<b>RECREOS ACTIVOS _____</b>	200
<b>RECETA MOLONA _____</b>	202
<b>MI ALIENÍGENA _____</b>	203
<b>ESTRUCTURA DE LA LIGA DE LA SALUD _____</b>	<b>204</b>
Ejemplo de horario: _____	206
<b>DIPLOMAS _____</b>	<b>207</b>
<b>ACTIVIDADES TRANSVERSALES _____</b>	<b>209</b>
<b>DE 1º A 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA _____</b>	<b>209</b>
<b>CONTENIDOS Y COMPETENCIAS _____</b>	<b>210</b>
<b>ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTENIDOS _____</b>	<b>210</b>
<b>EDUCACIÓN ARTÍSTICA _____</b>	210
Estándares de aprendizaje evaluables _____	210
Primero-Segundo _____	210
Criterios de evaluación vinculados (PEAR01C07- PEAR02C07) _____	210
Contenidos vinculados _____	210
Tercero _____	211
Criterios de evaluación vinculados (PEAR03C07) _____	211
Contenidos vinculados _____	211
Cuarto-Quinto-Sexto _____	211
Criterios de evaluación vinculados (PEAR04C07-PEAR05C07- PEAR06C07) _____	211

Contenidos vinculados _____	211
<b>EDUCACIÓN FÍSICA</b> _____	<b>211</b>
Estándares de aprendizaje evaluables _____	211
Primero _____	212
Criterios de evaluación vinculados (PEFI01C05) _____	212
Contenidos vinculados _____	212
Segundo _____	212
Criterios de evaluación vinculados (PEFI02C05) _____	212
Contenidos vinculados _____	212
Tercero _____	212
Criterios de evaluación vinculados (PEFI03C05) _____	212
Contenidos vinculados _____	212
Cuarto _____	212
Criterios de evaluación vinculados (PEFI04C05) _____	212
Contenidos vinculados _____	213
Quinto _____	213
Criterios de evaluación vinculados (PEFI05C05) _____	213
Contenidos vinculados _____	213
Sexto _____	213
Criterios de evaluación vinculados (PEFI06C05) _____	213
Contenidos vinculados _____	213
<b>VALORES SOCIALES Y CÍVICOS</b> _____	<b>213</b>
Estándares de aprendizaje evaluables _____	214
Primero _____	214
Criterios de evaluación vinculados (PVSC01C11) _____	214
Contenidos vinculados _____	214
Segundo-tercero _____	214
Criterios de evaluación vinculados (PVSC02C11- PVSC03C11) _____	214
Contenidos vinculados _____	214
Cuarto-quinto-sexto _____	214
Criterios de evaluación vinculados (PVSC04C11- PVSC06C11) _____	214
Contenidos vinculados _____	214
<b>COMPETENCIAS RELACIONADAS</b> _____	<b>215</b>
<b>EVALUACIÓN</b> _____	<b>215</b>
<b>ACTIVIDADES TRANSVERSALES</b> _____	<b>234</b>
<b>ASAMBLEA DE LA SALUD</b> _____	234
<b>DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES</b> _____	235
<b>ENTRENAMIENTO PERSONAL</b> _____	236
<b>AGENTES PUBLICITARIOS</b> _____	237
<b>COREOGRAFIANDO</b> _____	239
<b>MODO ZEN “ON”</b> _____	242
<b>RAPEANDO</b> _____	245
<b>INVESTIGANDO TRADICIONES</b> _____	246
<b>BRAIN BREAKS</b> _____	248
<b>CUENTO MOTOR</b> _____	249
<b>CANCIONES MOTRICES</b> _____	252
<b>CANCIONES</b> _____	<b>255</b>

ALIMENTACIÓN	255
HIGIENE	256
ACTIVIDAD FÍSICA	256
<b>MATERIALES</b>	<b>259</b>
MATERIALES DEL PROGRAMA POI	259
MATERIALES RECOMENDADOS	259
<b>REFERENCIAS</b>	<b>260</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>266</b>
1º A 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA	266
ANEXO 1.	267
ANEXO 2.	268
ANEXO 3.	269
Anexo 4.	278
Anexo 5.	282
Anexo 6.	283
Anexo 7.	284
Anexo 8.	285
Anexo 9.	286
Anexo 10.	287
Anexo 11.	288
Anexo 12.	290
Anexo 13.	291
Anexo 14.	292
Anexo 15.	293

## RESUMEN

---

De manera tradicional, la educación en actividad física ha estado ligada al área de *Educación Física*. El currículo de esta área está eminentemente orientado al desarrollo de la psicomotricidad gruesa y al dominio del propio cuerpo. No obstante, esta área solo cuenta con tres horas semanales de instrucción dedicadas al desarrollo y adquisición de rutinas deportivas, muy alejadas de la hora diaria de actividad física recomendada por la Organización Mundial de la Salud <sup>1</sup>.

Asimismo, la educación en hábitos alimenticios y de higiene saludables está ligada principalmente al área de *Ciencias de la Naturaleza*, donde normalmente tan solo se dedica una situación de aprendizaje o tema a lo largo de todo el curso. De este modo, se plantea como un contenido conceptual que se trabaja durante un mes, no siendo este tiempo suficiente para que el alumnado integre los contenidos trabajados en su práctica diaria, convirtiéndolos en una rutina más dentro de sus hábitos de vida.

Teniendo esto en cuenta, se hace evidente que el trabajo de los hábitos de vida saludables debe ser transversal y anual, con el objetivo de que el alumnado interiorice estas prácticas como habituales.

La propuesta de actividades que se realiza en este documento tiene como **objetivo apoyar al profesorado de educación primaria en la impartición de contenidos relacionados con la adquisición de hábitos de vida saludables**. Los recursos que se establecen en este programa permitirán la impartición de conocimientos y habilidades orientadas a ayudar al alumnado a desarrollar las habilidades necesarias para llevar a cabo una dieta saludable y equilibrada, y realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria, desde una perspectiva de disfrute y desarrollo personal. Asimismo, por medio de esta programación se promueve la adquisición de rutinas de higiene y hábitos de sueño saludables, fomentando la reducción del tiempo dedicado a pantallas (i.e., smartphones, tabletas, ordenadores, o video-juegos).

## JUSTIFICACIÓN

---

Los recursos (i.e., situaciones de aprendizaje, aplicaciones y actividades transversales) que se incluyen a continuación han sido diseñados con el objetivo de incrementar los hábitos de vida saludables del alumnado de Educación Primaria. La presencia de hábitos de vida poco saludables ha sido relacionada con la presencia de complicaciones en la salud y la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, el incremento de enfermedades cardiovasculares y la probabilidad de presentar sobrepeso u obesidad durante la adultez <sup>2</sup>. Tanto el desarrollo de actividad física <sup>3,4</sup> como llevar a cabo una dieta equilibrada <sup>5</sup> promueven que el alumnado se mantenga sano, previniendo la aparición de este tipo de enfermedades, y teniendo un efecto positivo en su rendimiento académico <sup>6</sup>.

Llevar a cabo este tipo de sistemas preventivos en la Comunidad Autónoma de Canarias debe ser un objetivo fundamental, dado el incremento de niños y niñas en edad pediátrica que presentan sobrepeso. En este sentido, el Estudio ALADINO 2013 <sup>7</sup> indicó una prevalencia de **sobrepeso de 24.3%** (niños = 24.0%; niñas = 24.7%) **y de obesidad de 19,9%** (niños = 22.2%; niñas = 17.7%) en población de 6 a 9 años de edad. Estos resultados son similares a los encontrados en Estudio ALADINO 2015 <sup>8</sup> a nivel estatal, donde se establecieron índices de prevalencia de **sobrepeso del 23,2%** (22,4% en niños y 23,9% en niñas), **y de obesidad del 18,1%** (20,4 % en niños y 15,8 % en niñas). Asimismo, el estudio de la prevalencia de exceso ponderal de la población pediátrica de Canarias en los últimos años ha registrado un incremento del **1,32% entre el año 2011 (32,42%) y el 2018 (33,74%)** <sup>9</sup>.

Por tanto, en los últimos 7 años se ha observado una tendencia a que aproximadamente un cuarto de la población infantil (6-9 años) española/canaria presente sobrepeso u obesidad, lo que podría dar lugar a efectivos negativos en la salud.

Esto evidencia la **necesidad de intervenir no solo con el alumnado que presenta sobrepeso u obesidad, sino de prevenir con aquel alumnado que podría presentarlo en el futuro**, dotándole de los conocimientos y rutinas adecuadas para ello.

## MARCO TEÓRICO

---

Muchas de las conductas relacionadas con la obesidad como las preferencias nutricionales o de actividad física se desarrollan antes de la adolescencia, siendo difícil establecer cambios en los patrones de conducta adquiridos <sup>10</sup>, y la reducción del peso una vez los individuos se convierten en obesos <sup>11</sup>. Intervenciones amplias en la población garantizan la prevención en el desarrollo de la obesidad en la infancia <sup>12</sup>.

A nivel gubernamental, la reducción de la obesidad en la infancia tiene potenciales beneficios económicos, reduciendo los costes médicos e incrementado el logro y la productividad académica. El estudio llevado a cabo por Graziose et al. <sup>12</sup>, demostró el **coste-beneficio de una intervención precoz en hábitos de vida saludable** con respecto a los gastos que suponen para el sistema sanitario las dificultades derivadas de personas adultas obesas.

**La escuela es el contexto por excelencia para iniciar intervenciones preventivas** <sup>12</sup>, dada la gran cantidad de horas que los discentes invierten en ella <sup>13</sup>, y a que regularmente consumen al menos una comida o un número determinado de snacks a lo largo del día <sup>14</sup>. No obstante, **el contexto tiene una gran influencia en la adquisición de hábitos de vida saludables**. Se ha observado que los niños y niñas que provienen de ambientes familiares con bajos ingresos consumen menos frutas y vegetales que aquellos que proceden de ambientes familiares con mayores ingresos <sup>15</sup>, lo que incrementa las disparidades en salud a lo largo de la vida <sup>16</sup>.

Ello hace que las **intervenciones llevadas a cabo en la comunidad sean fundamentales para la promoción de la salud** <sup>17</sup> y para garantizar la equidad entre estudiantes y familias en el acceso a la formación en hábitos de vida saludable.

Se han encontrado resultados positivos en intervenciones basadas en la comunidad y la familia para la mejora de la actividad física y las conductas nutricionales <sup>17,18</sup>, así como una reducción en el Índice de Masa Corporal (IMC) del alumnado <sup>19</sup>. También se ha observado que una vez los niños y las niñas se incorporan al sistema educativo, la comida proporcionada en las escuelas, así como el grupo de iguales, ganan importancia en el tipo de alimentos que el alumnado consume <sup>20</sup>.

Asimismo, en una revisión llevada a cabo por Waters et al. <sup>21</sup> se concluyó que las **mejores intervenciones son aquellas que implican múltiples componentes**: apoyo a los

docentes en nutrición y actividad física, integración de los componentes de la intervención durante la semana escolar, incremento de la calidad nutricional de la comida que se ofrece a los estudiantes, implicación de las familias, provisión de ambientes y cultura de apoyo.

De manera general se han observado efectos bastante positivos en estudios basados en la escuela, que atienden a otros contextos como puede ser el hogar o la comunidad <sup>19,22</sup> y que tienen carácter multicomponential <sup>22,23</sup>.

Además del contexto socioeconómico, no se debe menospreciar la influencia que las campañas publicitarias tienen en los alimentos que los escolares consumen. No obstante, la publicidad puede emplearse con objetivos saludables. De hecho, la investigación ha demostrado que **el uso de anuncios para la promoción de una dieta saludable** puede fomentar que a los discentes les guste la comida saludable <sup>24</sup>.

## EFFECTIVIDAD DE LAS INTERVENCIONES

Uno de los modelos que se ha establecido para llevar a cabo intervenciones en salud es la **Escuela Promotora de Salud** (EPS, [HPS, Health Promoting School]), donde toda la escuela se implica en la mejora de los hábitos de salud del alumnado promoviendo la nutrición y una dieta saludable <sup>25-28</sup>. Este modelo está centrado en predictores importantes de una dieta saludable en niños y niñas en edad escolar, como son: conocimiento, accesibilidad y preferencias <sup>29,30</sup>. Este modelo reconoce también la relación que existe entre las políticas escolares y los servicios de salud, la familia y la comunidad <sup>31,32</sup>.

Es importante tener en cuenta que, para llevar a cabo una intervención exitosa, los docentes implicados deben contar con los conocimientos, habilidades y percepción de autoeficacia nutricional adecuados que les permitan llevar a cabo de manera efectiva la educación nutricional <sup>33</sup>, y de las habilidades necesarias para utilizar los recursos disponibles para apoyar los programas de educación nutricional <sup>34</sup>.

La duración media de las intervenciones varía entre 6 semanas a 5 meses <sup>35</sup> o 6 meses a un año <sup>36</sup>, y han estado centradas principalmente en la modificación de los hábitos alimenticios y la actividad física. A la hora de evaluar la efectividad de un programa debe tenerse en cuenta el entrenamiento docente y la implementación de la intervención. La formación docente ha oscilado de una vez a la semana a 6 horas al año.

En cuanto a la fidelidad de la implementación, los docentes utilizan check-list diarios para su registro <sup>37</sup>.

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

La intervención en nutrición es una de las estrategias fundamentales orientadas a la adopción de conductas que promuevan el equilibrio energético <sup>38</sup>. Un meta-análisis basado en intervenciones orientadas a la prevención de la obesidad en la escuela encontró que este tipo de intervenciones son parcialmente efectivas en la reducción de la obesidad <sup>39</sup>, pudiendo tener **resultados diferenciales en función de la duración y la presencia de apoyos del entorno**.

En una revisión realizada por Peralta et al. <sup>14</sup> se identificaron **8 estrategias principales para la intervención en nutrición**: (1) aproximaciones curriculares, (2) aproximaciones transversales, (3) implicación familiar, (4) aproximaciones de aprendizaje experiencial, (5) aproximaciones de refuerzo contingente, (6) aproximaciones de abstracción literaria, (7) aproximaciones basadas en juegos, (8) y aproximaciones basadas en la web. En la misma línea, Dudley et al. <sup>5</sup> identificaron **8 estrategias de enseñanza basadas en la escuela**: (1) evaluaciones o iniciativas curriculares, (2) iniciativas escolares potenciadoras de una nutrición adecuada, (3) programas comunitarios relacionados con el currículum o llevados a cabo por las escuelas, (4) programas de educación en salud y nutrición relacionados con la mejora de los hábitos diarios, (5) estrategias orientadas al cambio en el entorno/ambiente escolar, (6) intervención en el entorno basadas en la educación en el aula (ej., campañas de consumo de alimentos sanos en las cantinas), (7) campañas de marketing, (8) políticas para cambiar los hábitos en las dietas de los niños de educación primaria.

## ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física (AF) se ha asociado con la **mejora de los factores de riesgo cardiovascular** <sup>4,40</sup>; **y la salud mental de niños y niñas** <sup>41</sup>. Asimismo, se ha propuesto que la AF podría tener un **efecto positivo en el rendimiento académico del alumnado** <sup>6</sup>, mejorando funciones cognitivas tales como atención, concentración y memoria de trabajo <sup>37,42-49</sup>. Sin embargo, la instrucción en el aula ordinaria conlleva inherentemente que el alumnado de Educación Primaria (EP) esté sentado una media de 5 a 6 horas al día.

Se han observado resultados efectivos en las intervenciones centradas en el incremento de la AF que son llevadas a cabo en el contexto escolar<sup>50</sup>. El contexto escolar permite asegurar que el alumnado realiza actividad deportiva durante largos periodos de tiempo<sup>45,51</sup>, fomentando que la AF se convierta en parte de su rutina diaria.

Son amplias las intervenciones que se han llevado a cabo en el ámbito escolar con el objetivo de incrementar la AF moderada y vigorosa (AFMV) en estudiantes escolarizados<sup>50,52,53</sup>. Aunque se han encontrado efectos positivos, estos suelen tener un efecto pequeño<sup>50</sup>. Algunas de las razones que pueden estar motivando este tipo de resultados son: la falta de tiempo, la duración de la intervención, la formación docente o el contexto familiar.

El contexto escolar está orientado principalmente al desarrollo de tareas académicas, debido a ello se ha observado una dificultad para encontrar suficiente tiempo libre para el fomento de la AF<sup>54,55</sup>. Así, se ha propuesto que el cúmulo de cortos intervalos de AF podría ser más factible en el logro de los mínimos de actividad física recomendados por la Organización Mundial de la Salud<sup>56</sup>, en comparación con el uso de descansos amplios o educación física<sup>57</sup>.

## OBJETIVOS

---

El principal objetivo de este proyecto es mejorar los hábitos de vida saludables del alumnado de EP. Para ello se pretende fomentar el desarrollo de ESCUELAS ACTIVAS y SALUDABLES, es decir, centros donde se ofrezcan oportunidades, estímulos e incentivos para que niños y niñas sean activos y se promueva la ingesta de alimentos beneficiosos para la salud. La repetición frecuente de este tipo de conductas genera hábitos y permite que los estudiantes desarrollen las capacidades necesarias para la continuidad de las rutinas saludables en el futuro.

En ocasiones los niños y niñas no comen determinados alimentos simplemente porque no han sido expuestos a ellos. Del mismo modo, tienden a comer de una determinada forma porque esa es la comida que suelen tener a su alcance. Por tanto, la oferta de nuevos conocimientos y el acceso a nuevos alimentos se convierte en un componente fundamental del éxito de la intervención. Una de las claves fundamentales de la mejora de la calidad de la dieta del alumnado pasa por que los centros escolares promulguen con el ejemplo, modificando los menús escolares y las ofertas de alimentos en cantinas, actividades lúdicas, etc., de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Asimismo, el fomento de la actividad física permitirá no solo que el alumnado mejore la competencia y percepción de sus habilidades físicas, sino también el incremento del disfrute durante la acción deportiva. Asimismo, el incremento de la capacidad física contribuye a la disminución de la fatiga, ayudando también a la permanencia de la conducta deportiva.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Siguiendo las recomendaciones de la guía *Ganar Salud en la Escuela*<sup>58</sup>, se establece los siguientes objetivos, que debe adquirir el alumnado de EP con respecto a los hábitos de vida saludables:

**Tabla 1**

***Objetivos del Programa de Prevención de la Obesidad en la Infancia***

1. Distinguir entre diferentes tipos de alimentos y sus propiedades.
2. Conocer los alimentos saludables.
3. Identificar patrones de comportamiento alimentario apropiados.
4. Conocer distintas actividades físicas y/o deportivas.
5. Conocer actividades lúdicas que implican actividad física.
6. Conocer los factores determinantes de los comportamientos que influyen en la salud.
7. Conocer el impacto de las campañas de publicidad en los hábitos de vida saludables.
8. Identificar características clave de alimentos no saludables.
9. Conocer pautas de sueño recomendadas.
10. Conocer rutinas de higiene.
11. Conocer las recomendaciones para el uso de pantallas.
12. Disfrutar al realizar actividades físicas y juegos en grupo.
13. Respetar las diferencias físicas y psicomotoras de los compañeros y compañeras.
14. Mostrar una actitud favorable a probar nuevos alimentos saludables.
15. Valorar alimentos naturales y saludables vs productos poco saludables.
16. Desarrollar actitud crítica ante las campañas de promoción y publicidad.
17. Valorar el buen estado físico como un modo de mejorar la salud.
18. Desarrollar confianza en las propias habilidades para participar en actividades físicas.
19. Mostrar una actitud favorable hacia las actividades saludables en general y la actividad física en particular.
20. Valorar la importancia de llevar a cabo los hábitos de higiene.
21. Respetar los tiempos recomendados para el uso de pantallas, fomentando actividades activas en contraposición con actividades sedentarias.
22. Valorar la importancia del sueño y el descanso para la recuperación física y mental.

23. Practicar hábitos saludables en relación con la alimentación, incluyendo la incorporación de frutas y verduras en el consumo diario de alimentos.
24. Practicar hábitos saludables en relación con las rutinas de higiene.
25. Desarrollar estrategias para realizar actividades físicas en grupo.
26. Adoptar patrones de comportamiento alimentario apropiados.
27. Tomar conciencia de las diferencias y similitudes entre la propia dieta y una dieta saludable.
28. Participar satisfactoriamente en actividades deportivas.
29. Participar satisfactoriamente en actividades lúdicas que implican actividad física.
30. Desarrollar rutinas que faciliten la adquisición del sueño.
31. Reducir el tiempo dedicado al uso de pantallas.

## METODOLOGÍA

---

Para el desarrollo de ESCUELAS ACTIVAS y SALUDABLES, en este programa se proponen actividades curriculares y transversales (ver cuadernos del alumnado, cuaderno de actividades transversales, aplicación web para la prevención de la obesidad en la infancia, a lo largo de este manual) centradas en el desarrollo de hábitos de vida saludable. De este modo, todos los contenidos propuestos girarán en torno a este tópico, intentando motivar el interés del alumnado por la adquisición de rutinas que contribuyan al buen estado de su salud.

Este programa parte de una perspectiva de aprendizaje significativo y funcional donde se establecen vínculos sustantivos entre el nuevo contenido y lo que el alumnado ya conoce, es decir, sus conocimientos previos, de manera que se dote aquello que el alumnado está aprendiendo de significado. Así, se propone el uso de metodologías activas y contextualizadas, que faciliten la participación e implicación del alumnado. Por medio de la adquisición y uso de los conocimientos trabajados en situaciones reales, se promoverá la generalización y transferibilidad de los aprendizajes. Este programa se basa en el uso de estructuras de aprendizaje cooperativo, de forma que, a través de la resolución conjunta de las tareas, el alumnado conozca las estrategias utilizadas por sus compañeros y compañeras y puedan aplicarlas a situaciones similares.

Las tareas incluidas en este programa aumentan de dificultad atendiendo a los cursos escolares. De este modo, se establece una estructura gradual y progresiva donde a medida que se aumenta de curso se trabaja un mayor número de contenidos y se incrementa la complejidad de los mismos, así como la autonomía por parte del alumnado en su realización.

En este programa se utilizarán tanto cuadernos de trabajo como juegos y/o actividades transversales independientes. En los cuadernos, los contenidos se encuentran organizados y secuenciados. No obstante, siempre habrá una sección dedicada a la recapitulación, de manera que ayude al alumnado a afianzar los contenidos trabajados. Estos cuadernos serán la fuente principal de contenidos. No obstante, los contenidos adquiridos serán trabajados, repasados y aplicados por el alumnado nuevamente a través de los juegos y las actividades trasversales. En este

sentido, para un proceso de enseñanza-aprendizaje competencial las estrategias interactivas son las más adecuadas, al permitir compartir y construir el conocimiento y dinamizar la sesión de clase mediante el intercambio verbal y colectivo de ideas.

Así mismo, será fundamental que el docente tenga en cuenta las características del alumnado, de manera que atienda a la diversidad del mismo desde un enfoque inclusivo y competencial. En este programa, la adquisición de hábitos de vida saludables se propone como una meta de grupo, donde todo el alumnado trabaja en conjunto para llegar al mismo fin. Es por ello que todas las tareas pueden ser realizadas en parejas o en grupo. Así, aunque en el programa se establecen recomendaciones para la realización de cada tarea, el docente, teniendo en cuenta las características de su alumnado, puede hacer las modificaciones en el agrupamiento que considere oportunas. No obstante, a la hora de realizar agrupamientos, se recomienda el diseño de grupos heterogéneos, donde cada grupo esté compuesto por alumnado con distintos ritmos, estilos de aprendizaje, habilidades...

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, para el desarrollo de esta propuesta se hace evidente la necesidad del aprendizaje cooperativo, donde el proceso de aprendizaje se convierte en una experiencia no solo académica sino social.

Muchas de las tareas incluidas en este programa están orientadas a que el alumnado reflexione en voz alta y llegue a conclusiones que le ayuden a mejorar sus hábitos de vida saludables. Es por ello que es fundamental que se establezca un clima de seguridad, confianza y afectividad, donde haya una comunicación libre y exitosa entre el alumnado y entre éste y el profesorado, que dé lugar a debates, diálogo y el enriquecimiento mutuo. A la hora de ayudar al alumnado a reflexionar se proponen tareas basadas en el empleo de rutinas de pensamiento como es el caso de la rutina: “veo, pienso, me pregunto”, donde se ayuda al alumnado a identificar y reflexionar acerca de lo que se le está preguntando; o “compara y contrasta” donde el alumnado debe comparar y contrastar conceptos de forma reflexiva, llegando a conclusiones acerca de los mismos.

A lo largo de este programa se trabajarán las siguientes competencias (Boletín Oficial del Estado, 2015, pp. 6691-7002):

**Comunicación lingüística.** Implica el uso de la comunicación oral, escrita y/ o audiovisual como medio para el aprendizaje, la comprensión y la comunicación de las ideas ajenas y propias respectivamente. Incluye tanto la comunicación en lengua materna como extranjera. La competencia en comunicación lingüística incluye el conocimiento del componente lingüístico, y de cómo se produce y desarrolla en situaciones comunicativas concretas y contextualizadas. Para ello, el alumnado necesita activar su conocimiento del componente pragmático-discursivo y socio-cultural. La competencia en comunicación lingüística se inscribe en un marco de actitudes y valores que el individuo pone en funcionamiento como son el respeto a las normas de convivencia, el ejercicio activo de la ciudadanía, el desarrollo de un espíritu crítico, el respeto a los derechos humanos o la resolución de conflictos, entre otros.

**Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.** La competencia matemática implica la capacidad para aplicar el razonamiento matemático y sus herramientas para interpretar, comprender, describir y predecir hechos o sucesos del contexto. La activación de la competencia matemática supone ser capaz de establecer una relación profunda entre el conocimiento conceptual y el conocimiento procedimental, implicados en la resolución de una determinada tarea. Las competencias básicas en ciencia y tecnología contribuyen al desarrollo del pensamiento científico, por medio de la adquisición de conocimientos, la contrastación de ideas y la aplicación de los descubrimientos al bienestar social. Esta competencia permite al alumnado identificar y resolver situaciones de la vida cotidiana, llegando a conclusiones a partir de las decisiones tomadas y los resultados obtenidos.

**Competencia digital.** La competencia digital implica el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y la comunicación. La persona ha de ser capaz de hacer uso de los recursos tecnológicos disponibles con el fin de resolver los problemas reales de un modo eficiente, así como utilizar de manera adecuada nuevas fuentes de información e innovaciones tecnológicas, en función de su utilidad para acometer tareas u objetivos específicos.

**Aprender a aprender.** Implica la capacidad para iniciar, organizar y persistir en el aprendizaje. Para ello, el estudiante debe sentir motivación y curiosidad hacia el aprendizaje, siendo protagonista del proceso y resultado del mismo. Esta competencia

favorece la autonomía y eficacia del alumnado, propiciando que conozca y controle los propios procesos de aprendizaje. Esta competencia se aplica tanto de manera individual como colectiva, y requiere de la reflexión y la transferencia del conocimiento adquirido de un campo a otro.

**Competencias sociales y cívicas.** Supone ser capaz de utilizar conocimientos y actitudes atendiendo a las distintas situaciones sociales, con el objetivo de elaborar respuestas, tomar decisiones, resolver conflictos, interactuar con otras personas... siempre desde el respeto mutuo. Se trata, de preparar a las personas para ejercer la ciudadanía democrática y participar plenamente en situaciones de la vida cívica y social. Para ello, el alumnado debe comunicarse de una manera constructiva en distintos entornos sociales y culturales, mostrar tolerancia, expresar y comprender puntos de vista diferentes, negociar sabiendo inspirar confianza y sentir empatía. Las personas deben ser capaces de gestionar un comportamiento de respeto a las diferencias expresado de manera constructiva. Adquirir estas competencias supone ser capaz de ponerse en el lugar del otro, y respetar los valores, las creencias, las culturas y la historia personal y colectiva de los otros.

**Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.** Esta competencia implica tomar conciencia de una determinada situación y establecer las acciones necesarias para intervenir en ella, eligiendo, planificando y gestionando los conocimientos, destrezas o habilidades y actitudes necesarias para ello. Por medio de esta competencia, el alumnado desarrolla capacidad de análisis; capacidades de planificación, organización, gestión y toma de decisiones; capacidad de adaptación al cambio y resolución de problemas; comunicación, presentación, representación y negociación efectivas; habilidad para trabajar, tanto individualmente como dentro de un equipo; participación, capacidad de liderazgo y delegación; pensamiento crítico y sentido de la responsabilidad; autoconfianza, evaluación y autoevaluación; creatividad; autonomía y espíritu emprendedor.

**Conciencia y expresiones culturales.** Esta competencia supone conocer, comprender, apreciar y valorar con espíritu crítico, con una actitud abierta y respetuosa, las diferentes manifestaciones culturales y artísticas. Implica a su vez, ser capaz de utilizarlas como fuente de enriquecimiento y disfrute personal y considerarlas como parte de la riqueza

y patrimonio de los pueblos. Asimismo, incluye el propio desarrollo de la capacidad estética y creativa, desarrollando habilidades de cooperación y conciencia de la importancia de apoyar y apreciar las contribuciones ajenas.

## EVALUACIÓN DEL ALUMNADO

---

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Las actividades que aquí se promueven son eminentemente de carácter colaborativo, donde el alumnado debe debatir y exponer sus propias ideas, reflexionando acerca de los contenidos trabajados y desarrollando una actitud crítica ante la propia conducta y los propios hábitos saludables. El aula se propone como un contexto seguro, donde el alumnado puede dar su opinión libremente, siendo siempre respetuoso con la opinión de sus compañeros.

En cuanto a la participación e implicación del alumnado, se valorará su contribución en la resolución de las actividades, así como la predisposición que presente hacia el aprendizaje, mostrando una actitud crítica y de compromiso con las tareas asignadas.

Asimismo, en la evaluación se atenderá a las capacidades y puntos de partida de cada alumno. De este modo, se tendrá en cuenta la medida en la que cada escolar mejora en función de sus conocimientos previos y sus competencias iniciales.

Se tratará, por tanto, de una evaluación formativa de carácter continuo, donde se tendrá en cuenta cada una de las aportaciones que realice el alumnado y que contribuya a mejorar sus conocimiento y habilidades.

Cada una de las secciones del programa incluye unos contenidos y competencias concretas. Teniendo esto en cuenta, para la evaluación de los contenidos curriculares los docentes podrán emplear las rúbricas específicas diseñadas para ello.

# SITUACIONES DE APRENDIZAJE

---

CUADERNOS DEL ALUMNADO. CIENCIAS DE  
LA NATURALEZA

## INTRODUCCIÓN

La instrucción en hábitos saludables está ligada directamente con el área de Ciencias de la Naturaleza, donde se establecen los objetivos básicos para cada uno de los cursos de la Educación Primaria. No obstante, aunque los contenidos que se proponen a continuación son específicos del área de Ciencias de la Naturaleza, este material puede emplearse en el horario destinado a esta área y como contenido transversal en el horario dedicado a otras áreas curriculares. Debe entenderse por tanto como **un material a trabajar aproximadamente una hora a la semana**, distribuida atendiendo a las necesidades y características del grupo y de la actividad a realizar.

## PRIMERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias <sup>60, p. 21939</sup>.

#### *Criterios de evaluación*

Código	Descripción
PCNA01C02	<b>Identificar y representar las principales partes del cuerpo humano, a partir de imágenes, dibujos, modelos anatómicos y el propio cuerpo y expresar algunas relaciones entre el bienestar y la práctica de determinados hábitos saludables como la alimentación variada, la higiene personal, el ejercicio físico regulado o el descanso diario con la finalidad de adoptar hábitos saludables para prevenir enfermedades en el ámbito familiar y escolar.</b> Con este criterio se pretende comprobar si el alumnado es capaz de señalar y nombrar las principales partes externas del cuerpo en sí mismo, láminas, dibujos, modelos anatómicos..., identificando y respetando las diferencias entre ambos sexos y aceptando su cuerpo y el de las demás personas. Además, se constatará que explica la importancia de su cuidado a

través de ejemplos cotidianos que inciden en el **mantenimiento de la salud, como la higiene y el aseo personal** (lavarse las manos, los dientes, el control postural...), **el ejercicio físico, el descanso, la alimentación equilibrada...** y **reconoce la necesidad de practicar hábitos saludables para sentirse bien y para prevenir enfermedades y accidentes propios de su edad, en el contexto familiar y escolar.** También será objeto de evaluación si las niñas y los niños distinguen entre los **alimentos diarios necesarios para una alimentación saludable como frutas, verduras o cereales y los alimentos perjudiciales para la salud, como el exceso de golosinas, a partir de la realización de sencillas clasificaciones en formatos dados.** Se valorará que identifique sentimientos y emociones (pena, rabia, miedo, alegría, etc.) propios y ajenos y los exprese en los contextos adecuados.

### Competencias

- Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia social y ciudadana (CSC).
- Competencia lingüística (CL).
- Aprender a aprender (AA).

### Contenidos

2. Distinción de alimentos diarios necesarios para una alimentación equilibrada.
3. Identificación de la importancia de la higiene personal, del descanso, del ocio, y de la atención al propio cuerpo, así como de desarrollar hábitos de prevención de enfermedades y accidentes en el aula y en el centro.

## *Evaluación*

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Asimismo, se utilizará la **Rúbrica** diseñada para el criterio de evaluación 2 (Código: PCNA01C02) <sup>61, p.14792</sup> :

INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS		
<p>Señala y nombra con errores importantes las principales partes externas del cuerpo, en sí mismo o con el apoyo de recursos variados, e identifica y respeta las diferencias entre ambos sexos. Explica de manera escueta y con frases muy sencillas la importancia del cuidado de su cuerpo a través de ejemplos cotidianos de hábitos saludables de alimentación, higiene y aseo personal, ejercicio físico y descanso diario para prevenir enfermedades y accidentes propios de su edad, aceptando su cuerpo y el de las demás personas; y realiza incorrectamente sencillas clasificaciones entre alimentos saludables y otros perjudiciales para la salud, aun disponiendo de modelos. También muestra dificultad para identificar emociones y sentimientos básicos propios y ajenos, y para expresarlos en los contextos adecuados.</p>	<p>Señala y nombra sin errores importantes las principales partes externas del cuerpo, en sí mismo o con el apoyo de recursos variados, e identifica y respeta las diferencias entre ambos sexos. Explica con frases sencillas la importancia del cuidado de su cuerpo a través de ejemplos cotidianos de hábitos saludables de alimentación, higiene y aseo personal, ejercicio físico y descanso diario para prevenir enfermedades y accidentes propios de su edad, aceptando su cuerpo y el de las demás personas; y realiza a partir de modelos sencillas clasificaciones entre alimentos saludables y otros perjudiciales para la salud. También, con ayuda, identifica emociones y sentimientos propios y ajenos, y los expresa en los contextos adecuados.</p>	<p>Señala y nombra con acierto las principales partes externas del cuerpo, en sí mismo o con el apoyo de recursos variados, e identifica y respeta las diferencias entre ambos sexos. Explica con claridad y frases sencillas la importancia del cuidado de su cuerpo a través de ejemplos cotidianos de hábitos saludables de alimentación, higiene y aseo personal, ejercicio físico y descanso diario para prevenir enfermedades y accidentes propios de su edad, aceptando su cuerpo y el de las demás personas; y realiza a partir de criterios dados sencillas clasificaciones entre alimentos saludables y otros perjudiciales para la salud. También identifica algunas emociones y sentimientos propios y ajenos, y los expresa en los contextos adecuados.</p>	<p>Señala y nombra con acierto y soltura las principales partes externas del cuerpo, en sí mismo o con el apoyo de recursos variados, e identifica y respeta las diferencias entre ambos sexos. Explica con claridad, construyendo frases correctas, la importancia del cuidado de su cuerpo a través de ejemplos cotidianos de hábitos saludables de alimentación, higiene y aseo personal, ejercicio físico y descanso diario para prevenir enfermedades y accidentes propios de su edad, aceptando su cuerpo y el de las demás personas; y realiza sencillas clasificaciones entre alimentos saludables y otros perjudiciales para la salud utilizando criterios propios y pertinentes. También identifica convenientemente emociones y sentimientos propios y ajenos, y los expresa en los contextos adecuados.</p>	<p>Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).</p>	<p>Competencias sociales y cívicas (CSC).</p>	<p>Competencia lingüística (CL).</p>

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas\\_odt/pcn/pcn1.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas_odt/pcn/pcn1.pdf)

A continuación, se presentan **dos situaciones de aprendizaje**. La primera de ellas incluye actividades adaptadas a alumnado que por diversos motivos no haya adquirido la competencia en lecto-escritura esperada para su edad y curso. Debido a ello, las actividades que incluye se basan sobre todo en el uso de imágenes. La segunda incluye actividades que requieren de competencia en lectura y escritura. Por tanto, el docente podrá emplear la primera con **aquel alumnado que no se haya iniciado en la adquisición de la lectura y la escritura o que presente alguna Necesidad Específica de Apoyo Educativo (NEAE) que haya dificultado su adquisición.**

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA ALUMNADO SIN COMPETENCIA EN LECTO-ESCRITURA

### UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN

#### *Actividades alimentación*

1. ¿Qué comemos cada día?
2. Rodea los alimentos
3. Alimentos saludables y no saludables
4. Videos “Aventuras reflexivas”
5. Completa
6. Carteles reflexivos
7. Tus alimentos favoritos
8. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas
9. Ingredientes
10. Agrupa cada alimento en su categoría
11. Identificamos alimentos saludables

#### *Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?*

##### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la propia alimentación.

2. Identificar alimentos saludables y no saludables.
3. Identificar los beneficios de comer de manera saludable.
4. Identificar las consecuencias de no comer alimentos saludables.
5. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se realizará una lluvia de ideas en gran grupo guiada por las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles crees que son alimentos saludables y cuáles no lo son? ¿Por qué? ¿Puedes poner algunos ejemplos? (El alumnado dirá en voz alta ejemplos de alimentos saludables y no saludables. El docente apuntará en la pizarra todos los alimentos que hayan sido nombrados por los discentes).
2. ¿Qué alimentos ves en la fotografía? ¿Son saludables o no? (El docente guiará al alumnado, reforzando o corrigiendo sus argumentos).
3. ¿Te gustan? ¿Cuál es tu fruta preferida? ¿Y tú verdura?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles son las consecuencias de comer alimentos no saludables? (El docente apuntará en la pizarra los beneficios y perjuicios de lo que comemos, guiando al alumnado en sus respuestas y/o ayudándoles a expresar sus ideas).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listados de alimentos saludables y no saludables.  Beneficios de una alimentación saludable.  Consecuencias de una alimentación poco saludable.

### Actividad 2. Rodea los alimentos

**Objetivos:**

1. Identificar alimentos.
2. Trabajar vocabulario alimenticio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentará al alumnado varios dibujos, entre los cuales se encontrarán objetos y alimentos. El alumnado deberá rodear de verde los alimentos y tachar con una cruz roja los objetos. Una vez el alumnado haya terminado la actividad se corregirá en grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Individual o en parejas. Gran grupo.	Colores Página 6. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de alimentos.

### Actividad 3. Alimentos saludables y no saludables

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la importancia de comer sano y sus beneficios.
2. Trabajar vocabulario alimenticio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentará al alumnado un laberinto, dónde solo los alimentos saludables llegarán hasta la niña. El alumnado debe resolver el laberinto entendiendo qué aquellos alimentos que puedan llegar a la salida (donde se encuentra la niña) son buenos para la salud, mientras que los otros no lo son. Una vez el alumnado haya terminado la actividad se corregirá en grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Individual o en parejas. Gran grupo.	Páginas 7-8. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de alimentos saludables y no saludables.

### Actividad 4. Videos “Aventuras reflexivas”

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de comer sano y sus beneficios.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentarán al alumnado los videos “aventuras nutritivas- un cerebro poderoso” (<https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE>) y “aventuras nutritivas-jugar con energía” (<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>), con el objetivo de reflexionar acerca de la importancia de comer sano. Tras visionar cada uno de los videos se realizarán las siguientes preguntas al alumnado:

1. ¿Qué alimento quería comer Carlos?
2. ¿Qué clase de alimentos aparecen alrededor de María?
3. ¿Qué dice María sobre esos alimentos?
4. ¿Qué puede ocurrir cuando comemos comida poco nutritiva y no saludable?
5. ¿Y si comemos comida nutritiva?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Proyector y ordenador. Página 8. Cuaderno del alumnado. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE">https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8">https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8</a>	Aula ordinaria	Identificación de alimentos saludables y no saludables.

### Actividad 5. Completa

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos saludables y no saludables
2. Trabajar vocabulario alimenticio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad se dividirá en dos partes. En primer lugar, al alumnado se le presentarán ocho imágenes de alimentos. De manera individual o en parejas, el alumnado deberá rodear de verde los alimentos saludables y de rojo los alimentos no

saludables. Seguidamente, la actividad se corregirá en gran grupo. Para ello, el docente anotará en la pizarra los alimentos que el alumnado señale como saludables y no saludables. Ante cada alimento, el docente debe ayudar al alumnado a razonar por qué se trata o no de un alimento saludable. Para ello el docente realizará las siguientes preguntas en voz alta:

¿Qué alimentos has seleccionado como saludables? ¿Por qué?

¿Qué alimentos has seleccionado como poco saludables? ¿Por qué?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos	Individual o en parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 9. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de alimentos saludables y no saludables.

### Actividad 6. Carteles reflexivos

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la alimentación.
2. Reflexionar sobre los beneficios y consecuencias de la alimentación.
3. Fomentar el trabajo en equipo y el diálogo entre iguales.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en cuatro grupos. A cada grupo se le asignará uno de los siguientes tópicos:

Grupo A = alimentos saludables

Grupo B = alimentos no saludables

Grupo C = consecuencias de comer sano

Grupo D = consecuencias de no comer sano

A cada grupo se le entregará una cartulina y material fungible del aula (i.e., colores, folios, tijeras, pegamento...). En la cartulina deberán crear un eslogan/título para su cartel y añadir un listado de ejemplos relacionados con el tópico que les ha sido

asignado. Asimismo, podrán decorar el cartel como prefieran, siempre y cuando utilicen elementos relacionados con el contenido del mismo.

Una vez los grupos hayan concluido, cada uno de ellos presentará su cartel a sus compañeros y compañeras, explicando al resto del aula porqué han seleccionado los ejemplos incluidos en el cartel.

Una vez finalicen las presentaciones los carteles serán colgados en el aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 9. Cuaderno del alumnado. <a href="#">Anexo 1.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Carteles reflexivos: recomendaciones para ser saludables.

### Actividad 7. Tus alimentos favoritos

#### Objetivos:

1. Reflexionar acerca del tipo de alimentos que el alumnado consume habitualmente.
2. Identificar alimentos de cada grupo.

**Procedimiento:** Individualmente, cada alumno dibujará las dos frutas, verduras, cereales y proteínas que consuma con mayor frecuencia. Una vez hayan concluido el docente realizará en voz alta las siguientes preguntas:

¿Qué alimentos han sido más fáciles de identificar: las frutas, las verduras, las proteínas o los hidratos de carbono? ¿Cuáles más difíciles?

¿Creen que comen suficientes alimentos de cada tipo? ¿De qué tipo de alimentos creen que comen más cantidad? ¿De cuál menos?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible de aula.  Página 11. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de alimentos favoritos.

*Actividad 8. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas*

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
2. Realizar propuestas saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas el alumnado realizará propuestas saludables que mejoren la alimentación de Poi. Para ello, se le presentarán distintas opciones de bebidas, alimentos, y postres o golosinas, de manera que el alumnado deberá identificar qué opciones son saludables y cuáles no lo son. Asimismo, se le presentarán varios alimentos, donde deberán colorear los cereales recordando que deben ser integrales. Una vez concluyan, las respuestas del alumnado serán debatidas en gran grupo, valorando las opciones que cada pareja ha ofrecido para mejorar la dieta de Poi. Asimismo, se reflexionará sobre la importancia de consumir cereales integrales.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula.  Página 14-16. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Propuesta saludable para Poi.

### Actividad 9. Ingredientes

#### Objetivos:

1. Aplicar los conocimientos adquiridos al diseño de un menú real.
2. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
3. Realizar propuestas saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas el alumnado diseñará un almuerzo identificando qué alimentos necesita. Para ello utilizará la lámina disponible en el anexo 2 de este manual o las láminas de las páginas 19 a 21 del cuaderno del alumnado. Es importante señalar al alumnado que el menú diseñado debe ser saludable.

Cuando hayan finalizado, cada pareja explicará de manera breve su menú al resto de estudiantes del grupo, valorando en grupo si el plato diseñado es adecuado o no y qué aspectos podrían mejorarse en su caso. Las láminas de cada menú serán colgadas en el tablón del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula.  <u>Anexo 2.</u> Manual docente  o Páginas 18-21. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Menú saludable.

### Actividad 10. Agrupa cada alimento en su categoría

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Reflexionar acerca de los conocimientos adquiridos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentará al alumnado una lámina con alimentos. Individualmente o en parejas, deberán rodear de verde todas las verduras, de rojo las frutas, de amarillo los hidratos de carbono y de azul las proteínas. Una vez el alumnado haya terminado, se corregirá la actividad en grupo, debatiendo y justificando las respuestas dadas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual o parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 22-23. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Clasificación de alimentos.

### *Actividad 11. Identificamos alimentos saludables*

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán 6 imágenes. De manera individual o en parejas deberán recortar cada imagen y clasificarla en las categorías: saludable o no saludable. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en grupo justificando su respuesta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual o en parejas. Gran grupo.	Material fungible. Páginas 24-25. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de alimentos saludables.

## UNIDAD 2: HIGIENE

### Actividades higiene

1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?
2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?
3. Video: Cepillado de dientes.
4. Dibujamos rutinas de higiene.
5. ¿En qué orden lo haces?
6. Ordena la secuencia.
7. Une con flechas.
8. Video: “Yo me cuido”.

### Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre las rutinas de higiene del alumnado.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se iniciará la sesión llevando a cabo una lluvia de ideas en gran grupo, donde el alumnado responderá a las siguientes preguntas: ¿Qué significa estar limpios? ¿Qué cosas haces para estar limpio? ¿Qué otras cosas crees que podrías hacer?

El docente anotará en la pizarra todas las rutinas que hayan sido nombradas por el alumnado. Se animará los escolares a explicar cómo y cuándo realizan cada una de las rutinas mencionadas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos	Gran grupo	Pizarra Página 27. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria	Listado de rutinas de higiene.

## Actividad 2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?

### Objetivos:

1. Identificar todos los objetos necesarios para realizar las rutinas de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se indicará al alumnado que rodee de verde aquellos elementos que son necesarios para llevar a cabo alguna de las rutinas de higiene y que tache con rojo los que no necesita utilizar para estar limpio.

La actividad se corregirá en gran grupo, identificando para que sirve cada uno de los objetos que se presentan.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 29-30. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de objetos necesarios para mantener una higiene adecuada.

## Actividad 3. Video: Cepillado de dientes

### Objetivo:

1. Aprender a cepillarse los dientes de manera correcta.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “¿Cómo lavarle los dientes a los niños? Canción infantil técnica de cepillado dental” (<https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHiUU>). Durante el video, el docente animará al alumnado a seguir el movimiento que hace Leti, con el objetivo de que practiquen la secuencia de higiene bucodental. La canción tiene una duración de 2 minutos, coincidiendo con el tiempo recomendado de limpieza de dientes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Gran grupo.	Página 32. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Adquisición de la rutina

		<p>“¿Cómo lavarle los dientes a los niños? Canción infantil técnica de cepillado dental”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU">https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU</a></p>		de cepillado de dientes.
--	--	---	--	--------------------------

#### Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene

##### Objetivos:

1. Representar distintas rutinas de higiene.
2. Reflexionar sobre las rutinas de higiene conocidas.

**Procedimiento:** De manera individual el alumnado dibujará un hábito de higiene distinto en cada uno de los recuadros que se presentan. Una vez dibujados, deberá colorearlos. Seguidamente se debatirá en gran grupo los hábitos representados y los elementos u objetos incluidos en cada uno de ellos.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual Gran grupo.	Material fungible. Página 34-35. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Representación gráfica de hábitos de higiene.

#### Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?

##### Objetivos:

1. Identificar el orden adecuado de las rutinas de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual, el alumnado ordenará la secuencia de acciones propuestas. Seguidamente el alumnado explicará de manera justificada la secuencia establecida en voz alta. El docente escribirá en la pizarra tantas secuencias como el alumnado haya propuesto.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 36. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Secuencia de rutinas de higiene.

### Actividad 6. Ordena la secuencia

#### Objetivos:

1. Identificar las distintas partes que componen cada rutina de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en 6 grupos. A cada grupo se le entregará una secuencia de higiene que deberá ordenar. Una vez ordenada, cada grupo explicará su secuencia a sus compañeros.

#### Secuencias:

1. Lavarse la cara: [http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=1999](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1999)
2. Ducharse:  
<http://informaticaparaeducacionespecial.blogspot.com/2015/11/rutinas-para-la-ducha-con-pictogramas.html>
3. Cepillado de dientes:  
<http://informaticaparaeducacionespecial.blogspot.com/2015/11/rutinas-para-el-cepillado-de-los.html>
4. Ir al baño: <https://www.pinterest.es/pin/57280226489845735/visual-search/>
5. Lavarse las manos:  
<https://www.pinterest.es/pin/623467142134265658/visual-search/>

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible.	Aula ordinaria.	Pasos a seguir en el desarrollo de cada rutina de higiene.

		<p>Página 37. Cuaderno del alumnado.</p> <p>Secuencias de imágenes (descargar de los enlaces)</p>		
--	--	---	--	--

### Actividad 7. Une con flechas

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Reflexionar acerca de lo aprendido.

**Procedimiento:** De manera individual o en parejas el alumnado deberá unir cada objeto con la acción correspondiente. Es importante tener en cuenta que un mismo objeto puede asociarse con más de una acción. La actividad se corregirá en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Página 37-38. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Relación entre objetos y rutinas de higiene.

### Actividad 8. Video: “Yo me cuido”

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “Canción para jugar-Mi perro Chocolo-Canciones infantiles” (<https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdFK8>). Tras el visionado del video el alumnado reflexionará acerca de la importancia de llevar a cabo las rutinas de higiene e identificará los consejos que da el perro Chocolo para mantenerse sano.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	“Canción para jugar-Mi perro Chocolor-Canciones infantiles” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdFK8">https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdFK8</a>	Aula ordinaria.	Identificar rutinas de higiene.

## UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

### *Actividades actividad física y descanso*

1. Reflexionamos.
2. ¿Qué hábitos tengo que cambiar?
3. Comer en exceso.
4. Identificamos conductas saludables.
5. ¿Quién necesita dormir más?
6. Laberinto.
7. Un día en la vida de María.
8. ¿Qué actividad física haces para estar sano?

### *Actividad 1. Reflexionamos*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre las rutinas deportivas o de actividad física.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado responderá a las siguientes preguntas en gran grupo:

1. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
2. ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál?
3. ¿Te gustaría practicar alguno? ¿Cuál?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?

Por medio de estas preguntas el docente animará a los escolares a explicar cómo y cuándo realizan actividad física, anotando en la pizarra todas las actividades que hayan sido nombradas por el alumnado y la frecuencia con las que las practican. A

continuación, reflexionaran acerca de la información recolectada (ejemplo: ¿creen que es suficiente? ¿Alguno cree que debería practicar más deporte?).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 42. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificar hábitos de actividad física saludables.

### Actividad 2. ¿Qué hábitos tengo que cambiar?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los hábitos de vida no saludables que el alumnado realiza habitualmente.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Individualmente, el alumnado deberá reflexionar sobre dos acciones o conductas que realice habitualmente y que no sean buenas para su salud. Seguidamente deberá realizar un dibujo que las represente. Para ello dispone de dos recuadros. Una vez el alumnado haya finalizado, se corregirá la actividad en grupo. El alumnado indicará en voz alta aquellas conductas que debe mejorar para ser más saludable justificando su respuesta. El docente guiará la intervención anotando en la pizarra todas aquellas conductas nombradas por el alumnado.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 45. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Dibujos: Conductas poco saludables.

### Actividad 3. Comer en exceso

**Objetivos:**

1. Valorar de manera adecuada la cantidad de comida que es necesario consumir.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas, el alumnado identificará cuál de los tres platos que se proponen tiene la cantidad adecuada de comida. Seguidamente la actividad será corregida en gran grupo. Durante la corrección el alumnado deberá debatir acerca de la importancia de no comer en exceso ni por defecto y cuáles son los perjuicios que ambas conductas tienen para la salud. Para ello, el docente actuará como guía, realizando las explicaciones oportunas y ayudando al alumnado a reflexionar sobre la importancia de comer de manera equilibrada.

*Respuesta:* Se establecerá que para almorzar el primer plato es el más adecuado. El segundo plato contiene muy poca comida, más adecuada para una cena, ya que las cenas deben ser más ligeras que los almuerzos. Finalmente, el tercer plato contiene demasiada comida.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 47. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificar la cantidad de comida adecuada.

### Actividad 4. Identificamos conductas saludables

**Objetivos:**

1. Discriminar entre conductas saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado será agrupado en parejas. Se le entregará a cada pareja la ficha correspondiente al anexo 3 de este manual. Las parejas deberán recortar las etiquetas e identificar con un recuadro verde las imágenes relacionadas con hábitos de

vida saludables y con un recuadro rojo las imágenes relacionadas con hábitos no saludables.

La actividad será corregida en gran grupo, preguntando a cada pareja por una de las imágenes. La pareja encargada de responder deberá justificar su respuesta. El docente guiará al alumnado cuando sea necesario, anotando en la pizarra las conductas saludables y no saludables identificadas en las imágenes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible. Página 47. Cuaderno del alumnado. <a href="#">Anexo 3.</a> Manual docente Pizarra.	Aula ordinaria.	Clasificación de conductas.

### Actividad 5. ¿Quién necesita dormir más?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de dormir al menos 9 horas diarias.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En esta actividad al alumnado se le plantearán distintas preguntas relacionadas con los hábitos de sueño de distintos personajes. El alumnado deberá identificar cuántas horas duerme cada uno de los escolares representados, quién duerme más horas y quién duerme menos horas.

Se recomienda a los docentes corregir esta primera parte en gran grupo. Así, antes de iniciar el punto 6, se debe indicar al alumnado que todos los escolares deben dormir al menos nueve horas. La siguiente parte de la tarea consiste en identificar las horas de sueño que le faltan a cada uno de los discentes representados en la actividad.

Una vez el alumnado haya finalizado se corregirá la segunda parte de esta actividad en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Páginas 49-52. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	----

### Actividad 6. Laberinto

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre conductas saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará un laberinto. Para resolverlo deberá identificar qué actividades llegan hasta la niña y encontrar el camino correspondiente. Antes de comenzar la actividad es importante señalar que solo las conductas saludables podrán llegar a la niña. Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad se corregirá en gran grupo reflexionando qué actividades han llegado hasta la niña y porqué son saludables.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 52-53. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de conductas saludables.

### Actividad 7. Un día en la vida de María

#### Objetivos:

1. Identificar conductas saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le leerá al alumnado en voz alta el texto “Un día en la vida de María” (Anexo 4). Una vez finalizada la lectura, el alumnado deberá identificar en gran grupo

aquellos aspectos del día de María que son poco saludables y cuales son saludables. Para ello, el docente escribirá en la pizarra acciones saludables y no saludables identificadas por el alumnado. El docente guiará al alumnado a lo largo del proceso. Realizando preguntas sobre el texto cuándo sea necesario.

Una vez la clasificación de las conductas de María haya finalizado, el alumnado deberá sugerir propuestas de mejora para modificar los hábitos poco saludables de María. Se debatirá en gran grupo el grado de acuerdo del alumnado con las modificaciones propuestas, justificando las respuestas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 53. Cuaderno del alumnado  y <a href="#">Anexo 4.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Recomendaciones para María.

### Actividad 8. ¿Qué actividad física haces para estar sano?

#### Objetivos:

1. Identificar conductas saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual el alumnado deberá reflexionar sobre actividades saludables que realiza habitualmente. Deberá dibujar en cada uno de los recuadros propuestos dos de las actividades que realiza con mayor frecuencia. Una vez haya finalizado, el alumnado explicará en voz alta las actividades representadas. El docente creará una lista de actividades en la pizarra. Seguidamente, incitará al alumnado a reflexionar sobre este tipo de actividades, utilizando como guía las siguientes preguntas:

¿Son todas estas actividades saludables? ¿Por qué?

¿Quiénes realizan (nombrar actividad)?

¿Qué actividades de las propuestas por los compañeros y compañeras creen que podrían empezar a realizar?

<b>Duración</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>	<b>Productos</b>
<b>20 minutos.</b>	Individual Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 54. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de actividades saludables.

## SITUACIÓN DE APRENDIZAJE PARA ALUMNADO CON COMPETENCIA EN LECTO-ESCRITURA

### UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN

#### *Actividades alimentación*

1. ¿Qué comemos cada día?
2. Videos “Aventuras reflexivas”.
3. Completa.
4. Carteles reflexivos.
5. Tus alimentos favoritos.
6. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas.
7. Ingredientes.
8. Señala verdadero o falso.
9. Sopa de letras.

#### *Actividad 1. ¿Qué comemos cada día?*

##### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la propia alimentación.
2. Identificar alimentos saludables y no saludables.
3. Identificar los beneficios de comer de manera saludable.
4. Identificar las consecuencias de no comer alimentos saludables.
5. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente realizará una lluvia de ideas en gran grupo guiando al alumnado por medio de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles crees que son alimentos saludables y cuáles no lo son? ¿Por qué? ¿Puedes poner algunos ejemplos? (El alumnado dirá en voz alta ejemplos de alimentos saludables y no saludables. El docente apuntará en la pizarra todos los alimentos que hayan sido nombrados por los escolares).

2. ¿Qué alimentos ves en la fotografía? ¿Son saludables o no? (El docente guiará a los discentes, reforzando o corrigiendo sus argumentos).
3. ¿Te gustan? ¿Cuál es tu fruta preferida? ¿Y tú verdura?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles son las consecuencias de comer alimentos no saludables? (El docente apuntará en la pizarra los beneficios y perjuicios de las dietas saludables y no saludables, guiando al alumnado en sus respuestas y/o ayudándoles a expresar sus ideas).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Pizarra.  Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listados de alimentos saludables y no saludables.  Beneficios de una alimentación saludable.  Consecuencias de una alimentación poco saludable.

### Actividad 2. Videos “Aventuras reflexivas”

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de comer sano y sus beneficios.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentará al alumnado los videos “aventuras nutritivas- un cerebro poderoso” (<https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE>) y “aventuras nutritivas-jugar con energía” (<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>). Con el objetivo de reflexionar acerca de la importancia de comer sano, tras visionar cada uno de los videos se realizarán las siguientes preguntas al alumnado:

1. ¿Qué alimento quería comer Carlos?
2. ¿Qué clase de alimentos aparecen alrededor de María?
3. ¿Qué dice María sobre esos alimentos?
4. ¿Qué puede ocurrir cuando comemos comida poco nutritiva y no saludable?
5. ¿Y si comemos comida nutritiva?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Proyector y ordenador. Página 8. Cuaderno del alumno. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE">https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8">https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8</a>	Aula ordinaria	Identificación de alimentos saludables y no saludables.

### Actividad 3. Completa

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos saludables y no saludables.
2. Trabajar vocabulario alimenticio.

**Procedimiento:** Esta actividad se dividirá en dos partes. En primer lugar, al alumnado se le presentarán ocho imágenes de alimentos. Por parejas, el alumnado deberá rodear de verde los alimentos saludables y de rojo los alimentos no saludables. Seguidamente, se corregirá en gran grupo. Para ello, el docente anotará en la pizarra los alimentos que el alumnado señale como saludables y no saludables. Ante cada alimento, el docente debe ayudar al alumnado a razonar por qué se trata o no de un alimento saludable.

En segundo lugar y contando con la clasificación que el docente a realizado en la pizarra, el alumnado deberá escribir el nombre de los alimentos seleccionados como saludables o no saludables en el cuadro destinado para ello.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo. Individual.	Material fungible de aula.	Aula ordinaria.	Clasificación de alimentos.

		Página 9. Cuaderno del alumnado.		
--	--	--	--	--

#### Actividad 4. Carteles reflexivos

##### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la alimentación.
2. Reflexionar sobre los beneficios y consecuencias de la alimentación.
3. Fomentar el trabajo en equipo y el diálogo entre iguales.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en cuatro grupos. A cada grupo se le asignará uno de los siguientes tópicos:

Grupo A = alimentos saludables

Grupo B = alimentos no saludables

Grupo C = consecuencias de comer sano

Grupo D = consecuencias de no comer sano

A cada grupo se le entregará una cartulina y material fungible del aula (i.e., colores, folios, tijeras, pegamento...). En la cartulina deberán crear un eslogan/título para su cartel y añadir un listado de ejemplos relacionados con el tópico que les ha sido asignado. Asimismo, podrán decorar el cartel como prefieran, siempre y cuando utilicen elementos relacionados con el contenido del cartel.

Una vez los grupos hayan concluido, cada uno de ellos presentará su cartel a sus compañeros, explicando al resto del aula porqué han seleccionado los ejemplos incluidos en el cartel.

Una vez finalicen las presentaciones los carteles serán colgados en el aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Grupos heterogéneos.  Gran grupo.	Material fungible de aula.	Aula ordinaria.	Carteles reflexivos.

		Página 10. Cuaderno del alumnado.  <u>Anexo 1.</u> Manual docente		
--	--	--	--	--

### Actividad 5. Tus alimentos favoritos

#### Objetivos:

1. Reflexionar acerca del tipo de alimentos que solemos comer.
2. Identificar alimentos de cada grupo.

**Procedimiento:** Individualmente, cada alumno escribirá el nombre de tres frutas, verduras, cereales y proteínas. Una vez hayan concluido, el docente realizará en voz alta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos les ha sido más fácil de identificar? ¿Cuáles más difíciles?
2. ¿Creen que comen suficiente de cada tipo de alimento? ¿De qué tipo de alimento creen que comen más cantidad? ¿De cuál menos?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual.  Gran grupo.	Material fungible de aula.  Página 14. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de alimentos favoritos.

### Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a saber qué alimentos son sanos para los terrícolas

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
2. Realizar propuestas saludables.

3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas el alumnado realizará propuestas saludables que mejoren la alimentación de Poi. Para ello, deberán responder a cada una de las preguntas que se plantean. Una vez concluyan, las respuestas del alumnado serán debatidas en gran grupo, valorando las opciones que cada pareja ha ofrecido para mejorar la dieta de Poi.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 17. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Propuesta saludable para Poi.

### Actividad 7. Ingredientes

#### Objetivos:

1. Aplicar los conocimientos adquiridos al diseño de un menú real.
2. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
3. Realizar propuestas saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas el alumnado diseñará un almuerzo identificando qué alimentos necesita. Para ello utilizará la lámina disponible en el anexo 2 de este manual o la lámina de la página 11 del cuaderno del alumnado. Es importante señalar al alumnado que el plato diseñado debe ser saludable.

Cuando hayan finalizado, cada pareja explicará de manera breve su menú a sus compañeros y compañeras, valorando entre todos y todas si el plato diseñado es adecuado o no y qué aspectos podrían mejorarse en su caso. Las láminas de cada menú serán colgadas en la pared del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula.  Página 21. Cuaderno del alumnado  o  <a href="#">Anexo 2.</a> Manual docente.	Aula ordinaria	Menú saludable.

### Actividad 8. Señala verdadero o falso

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Reflexionar acerca de los conocimientos adquiridos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán 5 ítems que deberán responder por parejas señalando verdadero o falso. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo. El alumnado deberá justificar su respuesta ante cada respuesta dada. Para ello el docente preguntará ¿por qué? en cada caso. El docente será un guía en el razonamiento del alumnado, ayudándole a justificar sus respuestas.

Las respuestas correctas a los ítems son: 1) verdadero, 2) falso, 3) falso, 4) verdadero, 5) verdadero.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma.	Aula ordinaria.	----

		Página 25. Cuaderno del alumnado.		
--	--	---	--	--

### Actividad 9. Sopa de letras

#### Objetivo:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán 6 ítems que deberán completar con la palabra correcta. Esas palabras serán empleadas posteriormente para completar la sopa de letras que se encuentra a continuación. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 26-27. Cuaderno del alumnado  o <u>Anexo 5.</u> Manual docente.	Aula ordinaria.	Sopa de letras.

## UNIDAD 2: HIGIENE

### Actividades higiene

1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpiitos?
2. ¿Qué objetos necesitamos para mantenernos limpios?
3. Video: Cepillado de dientes.
4. Dibujamos rutinas de higiene.
5. ¿En qué orden lo haces?
6. Ordena la secuencia.

7. Crucigrama.
8. Video: Yo me cuido.

### Actividad 1. ¿Qué tenemos que hacer para estar limpios?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre las rutinas de higiene del alumnado.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Realizaremos una lluvia de ideas en gran grupo, donde el alumnado responderá a las preguntas: ¿Qué significa estar limpios? ¿Qué cosas haces para estar limpio?

El docente anotará en la pizarra todas las rutinas que hayan sido nombradas por los escolares. Se animará al alumnado a explicar cómo y cuándo realizan cada una de las rutinas mencionadas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 29. Cuaderno del alumnado	Aula ordinaria.	Listado de rutinas de higiene.

### Actividad 2. ¿Qué elementos necesitamos para mantenernos limpios?

#### Objetivos:

1. Identificar todos los elementos que necesitamos para realizar las rutinas de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se indicará al alumnado que rodee de verde aquellos elementos que son necesarios para llevar a cabo alguna de las rutinas de higiene y que tache con rojo los que no necesita utilizar para estar limpio.

La actividad se corregirá en gran grupo, identificando para que sirve cada uno de los objetos que se presentan.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 31. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de objetos necesarios para mantener una higiene adecuada.

### Actividad 3. Video: Cepillado de dientes

#### Objetivo:

1. Aprender a cepillarse los dientes de manera correcta.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “¿Cómo lavarle los dientes a los niños? Canción infantil técnica de cepillado dental” (<https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU>). Durante el video, el docente animará al alumnado a seguir el movimiento que hace Leti, con el objetivo de que practiquen la secuencia de higiene bucodental. La canción tiene una duración de 2 minutos, coincidiendo con el tiempo recomendado de limpieza de dientes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Gran grupo.	Página 33. Cuaderno del alumno. “¿Cómo lavarle los dientes a los niños? Canción infantil técnica de cepillado dental” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU">https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU</a>	Aula ordinaria.	Adquisición de la rutina de cepillado de dientes.

### Actividad 4. Dibujamos rutinas de higiene

#### Objetivo:

1. Representar distintas rutinas de higiene.

**Procedimiento:** De manera individual el alumnado dibujará un hábito de higiene distinto en cada uno de los recuadros que se presentan. Una vez dibujados, deberá colorearlos y añadir un título a cada uno de los dibujos.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual.	Material fungible. Página 35. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Dibujos de las rutinas de higiene.

### Actividad 5. ¿En qué orden lo haces?

**Objetivo:**

1. Identificar el orden adecuado de las rutinas de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas, el alumnado ordenará la secuencia de acciones propuestas. Una pareja al azar explicará su secuencia en voz alta, justificando de manera razonada la secuencia establecida. A continuación, se le dará turno a aquellas parejas que hayan realizado una propuesta diferente.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible. Página 37. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Secuencia.

### Actividad 6. Ordena la secuencia

**Objetivos:**

1. Identificar las distintas partes que componen cada rutina de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en 6 grupos. A cada grupo se le entregará una secuencia de higiene que deberá ordenar. Una vez ordenada, cada grupo explicará su secuencia a sus compañeros y compañeras.

Secuencias:

1. Lavarse la cara: [http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=1999](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1999)
2. Ducharse:  
<http://informaticaparaeducacionespecial.blogspot.com/2015/11/rutinas-para-la-ducha-con-pictogramas.html>
3. Cepillado de dientes:  
<http://informaticaparaeducacionespecial.blogspot.com/2015/11/rutinas-para-el-cepillado-de-los.html>
4. Ir al baño: <https://www.pinterest.es/pin/57280226489845735/visual-search/>
5. Lavarse las manos:  
<https://www.pinterest.es/pin/623467142134265658/visual-search/>

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Grupos heterogéneos.  Gran grupo.	Material fungible.  Página 38. Cuaderno del alumnado.  Secuencias de imágenes (descargar de los enlaces)	Aula ordinaria.	Secuencias ordenadas.

### Actividad 7. Crucigrama

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Reflexionar acerca de lo aprendido.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en parejas. El alumnado deberá resolver las oraciones que se presentan en la actividad para poder descubrir qué palabras completan el crucigrama. La actividad se corregirá en gran grupo.

*Respuestas:*

Horizontal: (1) cepillarse, (4) toalla, (5) champú.

Vertical: (1) corta uñas, (3) manos.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Página 39. Cuaderno del alumnado  o <a href="#">Anexo 6.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Crucigrama.

### Actividad 8. Video “Yo me cuido”

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “Canción para jugar-Mi perro Chocolor Canciones infantiles” (<https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdFK8>). Tras el visionado del video el alumnado reflexionará acerca de la importancia de llevar a cabo las rutinas de higiene e identificará los consejos que da el perro Chocolor para mantenerse sanos.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Página 41. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria	Identificar rutinas de higiene.

		<p>“Canción para jugar-Mi perro Chocolo-Canciones infantiles” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdK8">https://www.youtube.com/ watch?v=bonr9VkdK8</a></p>		
--	--	--	--	--

## UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

### *Actividades actividad física y descanso*

1. Reflexionamos.
2. Comer en exceso.
3. Identificamos conductas saludables.
4. Y tú, ¿cuántas horas duermes?
5. Sopa de letras.
6. Un día en la vida de María.

### *Actividad 1. Reflexionamos*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre las rutinas deportivas o de actividad física.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado responderá a las siguientes preguntas en gran grupo:

1. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
2. ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál?
3. ¿Te gustaría practicar alguno? ¿Cuál?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?

Por medio de estas preguntas el docente animará a los escolares a explicar cómo y cuándo realizan actividades deportivas, anotando en la pizarra todas las actividades que hayan sido nombradas por los discentes y la frecuencia con las que las practican. A continuación, reflexionaran acerca de la información recolectada (ejemplo: ¿creen que es suficiente? ¿Alguno cree que debería practicar más deporte?)

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 44. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de actividades realizadas por el alumnado.

### Actividad 2. Comer en exceso

#### Objetivo:

1. Valorar de manera adecuada la cantidad de comida que necesitamos ingerir.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas, el alumnado identificará cuál de los tres platos que se proponen tiene la cantidad adecuada. Seguidamente la actividad será corregida en gran grupo.

Respuesta: Se establecerá que para almorzar el primer plato es el más adecuado. El segundo plato contiene muy poca comida, más adecuada para una cena, ya que las cenas deben ser más ligeras que los almuerzo. Finalmente, el tercer plato contiene demasiada comida.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 50. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	----

### Actividad 3. Identificamos conductas saludables

#### Objetivos:

1. Discriminar entre conductas saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado será agrupado en parejas. Se le entregará a cada pareja la ficha correspondiente al anexo 3 de este manual. Las parejas deberán recortar las etiquetas e identificar con un recuadro verde las imágenes relacionadas con hábitos de vida saludables y con un recuadro rojo las imágenes relacionadas con hábitos no saludables.

La actividad será corregida en gran grupo, preguntando a cada pareja por una de las imágenes. La pareja encargada de responder deberá justificar su respuesta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible. Página 50. Cuaderno del alumnado. <b>Anexo 3.</b> Manual docente. Pizarra.	Aula ordinaria.	Clasificación de conductas.

#### Actividad 4. Y tú, ¿cuántas horas duermes?

##### Objetivos:

1. Identificar las horas que el alumnado dedica a dormir
2. Reflexionar sobre la importancia de dormir al menos 9 horas diarias.

**Procedimiento:** El alumnado deberá cumplimentar la tabla de la página 24 del cuaderno del alumno. Para ello el docente deberá explicar que la tabla empieza a las 7 de la mañana y termina a las 6 de la mañana del día siguiente. Deberá colorear desde la hora que se acuesta hasta la hora que se levanta (sin incluir). Una vez haya terminado de colorear contará los recuadros para identificar el número de horas que duerme al día aproximadamente.

Una vez haya finalizado, el alumnado responderá a las siguientes preguntas: ¿Crees que duermes suficientes horas? ¿Por qué? Podemos pedir al alumnado que levante la mano en función del total de horas calculadas.

Finalmente, recordaremos al alumnado que todo aquel que haya obtenido una puntuación inferior a 9 deberá irse a dormir de ahora en adelante más temprano. Se reflexionará con el alumnado sobre las razones por las cuales es importante que duerman de 9 a 12 horas diarias.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 52. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Registro de horas de sueño.

### Actividad 5. Sopa de letras

#### Objetivo:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará una sopa de letras. Para completarla deberán identificar objetos relacionados con el deporte. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 54. Cuaderno del alumnado o <a href="#">Anexo 7.</a> Manual docente.	Aula ordinaria	Sopa de letras.

### Actividad 6. Un día en la vida de María

#### Objetivos:

1. Identificar conductas saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará un texto. En parejas, deberá identificar aquellos aspectos del día de María que son poco saludables y cuales son saludables. Para ello, subrayará de verde las acciones saludables y de rojo las no saludables. Una vez haya terminado deberá sugerir propuestas de mejora para María.

Cuando el alumnado haya finalizado se corregirá la actividad en gran grupo. El alumnado dirá en voz alta las recomendaciones que han propuesto para María, de manera que se pueda debatir en gran grupo si sus compañeros están de acuerdo o no y por qué.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Parejas.  Gran grupo.	Lápiz y goma.  Página 55. Cuaderno del alumnado  o  <a href="#">Anexo 4.</a>  Manual docente.	Aula ordinaria	Recomendaciones para María.

## SEGUNDO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias <sup>60</sup>, p. 21946.

#### *Criterios de evaluación*

Código	Descripción
PCNA02C02	<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Reconocer el ser humano como un ser vivo, a partir de la identificación de las funciones de nutrición, relación y reproducción, señalando algunos elementos de la morfología interna del cuerpo como los huesos, músculos, articulaciones, etc., detectando los cambios en las diferentes etapas de la vida, con la finalidad de adoptar hábitos de vida saludables y de prevención de las enfermedades.</b></p> <p>Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado explica oralmente que los seres humanos se nutren, se relacionan y se reproducen como el resto de los seres vivos. Además, se constatará que, a partir de imágenes, pósteres explicativos, modelos anatómicos, etc., señala algunos huesos, músculos, articulaciones..., indicando su función y su importancia en el funcionamiento global del organismo, elaborando con esa finalidad dibujos acompañados de frases explicativas sobre el cuerpo humano como apoyo a sus exposiciones. También será objeto de evaluación que los niños y las niñas identifiquen los cambios observables que se producen en el cuerpo humano a lo largo de la vida diferenciando las diversas etapas con ejemplos de su contexto familiar y escolar. <b>Se constatará que los niños</b></p>

	<p>y las niñas conocen la importancia de practicar determinados hábitos de alimentación</p> <p>saludables y si reconoce ejemplos cotidianos de hábitos de higiene y aseo personal, ejercicio físico regulado, descanso diario de 8 a 9 horas y conveniente utilización del tiempo libre. Asimismo, con este criterio se valorará si el alumnado identifica emociones propias y ajenas en sus relaciones con las demás personas y si reconoce la importancia de la respiración en la relajación del cuerpo, realizando ejercicios para su correcta ejecución.</p>
--	--

### Competencias

- Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia social y ciudadana (CSC).
- Competencia lingüística (CL).
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Aprender a aprender (AA)

### Contenidos

4. Distinción de alimentos diarios necesarios para una alimentación equilibrada.
6. Identificación de la importancia de hábitos de higiene personal, de alimentación adecuada, del ejercicio físico, de descanso y de una racional utilización del tiempo libre para un buen desarrollo personal.

### Evaluación

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Asimismo, se utilizará la **Rúbrica** diseñada para el criterio de evaluación 2 (Código: PCNA02C02) <sup>61</sup>, p. 14799:

INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS			
<p>Indica con errores algunos elementos de la morfología interna del cuerpo, su función e importancia en el funcionamiento global del organismo con el apoyo de recursos variados, copia dibujos incompletos con frases cortas sobre el cuerpo humano que lee cuando explica oralmente la nutrición, relación y reproducción de los seres humanos, y cita ejemplos de los cambios observables producidos en el cuerpo a lo largo de la vida. Además, le cuesta distinguir, aun con pautas, hábitos de alimentación saludables y actos cotidianos de higiene y aseo personal, ejercicio físico regulado, descanso diario, utilización del tiempo libre y de relajación. Identifica con ayuda emociones básicas propias y ajenas en sus relaciones con las demás personas.</p>	<p>Indica sin errores importantes algunos elementos de la morfología interna del cuerpo, su función e importancia en el funcionamiento global del organismo, con el apoyo de recursos variados, realiza dibujos con modelos acompañados de frases explicativas sencillas sobre el cuerpo humano como refuerzo a la explicación oral de la nutrición, relación y reproducción de seres humanos, y cita ejemplos básicos de los cambios observables producidos en el cuerpo a lo largo de la vida. Además, distingue con ayuda de pautas hábitos de alimentación saludables y actos cotidianos de higiene y aseo personal, ejercicio físico regulado, descanso diario, utilización del tiempo libre y de relajación, e identifica generalmente emociones básicas propias y ajenas en sus relaciones con las demás personas.</p>	<p>Indica con seguridad algunos elementos de la morfología interna del cuerpo, su función e importancia en el funcionamiento global del organismo, con el apoyo de recursos variados, realiza dibujos originales y creativos acompañados de frases explicativas correctas sobre el cuerpo humano como refuerzo a la explicación oral de la nutrición, relación y reproducción de los seres humanos, y cita ejemplos sencillos de los cambios observables producidos en el cuerpo a lo largo de la vida. Además, distingue con acierto hábitos de alimentación saludables y actos cotidianos de higiene y aseo personal, ejercicio físico regulado, descanso diario, utilización del tiempo libre y de relajación, e identifica de manera correcta algunas emociones propias y ajenas en sus relaciones con las demás personas.</p>	<p>Indica algunos elementos de la morfología interna del cuerpo, su función e importancia en el funcionamiento global del organismo, con el apoyo de recursos variados, seguridad y detalle, realiza dibujos completos, originales y creativos acompañados de frases explicativas correctas sobre el cuerpo humano como refuerzo a la explicación oral de la nutrición, relación y reproducción de los seres humanos, y cita ejemplos adecuados de los cambios observables producidos en el cuerpo a lo largo de la vida. Además, distingue con conciencia y acierto hábitos de alimentación saludables y actos cotidianos de higiene y aseo personal, ejercicio físico regulado, descanso diario, utilización del tiempo libre y de relajación, e identifica de manera correcta las emociones propias y ajenas en sus relaciones con las demás personas.</p>	<p>Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p>	<p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p>	<p>Competencia lingüística (CL)</p>	<p>Conciencia y expresiones culturales (CEC)</p>

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas\\_odt/pcn/pcn2.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas_odt/pcn/pcn2.pdf)

## UNIDAD 1. LOS ALIMENTOS

### *Actividades alimentación*

1. Señala las diferencias.
2. Hablamos y reflexionamos.
3. Ayuda a Lucía con su fiesta de cumpleaños.
4. Carteles reflexivos.
5. Alimentos de origen animal y vegetal.
6. Tus alimentos favoritos.
7. Azucarados.
8. Señala verdadero o falso.
9. Menú saludable.
10. Ayuda a Poi el marciano a mejorar su dieta.
11. Investigamos etiquetas.
12. Señala verdadero o falso.
13. Sopa de letras.

### *Actividad 1. Señala las diferencias*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la propia dieta.
2. Identificar alimentos saludables y no saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En esta actividad se llevará a cabo una lluvia de ideas en gran grupo. Para el desarrollo de la actividad el docente empleará como guía las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos ves en la primera fotografía? ¿Y en la segunda? ¿Son saludables o no?

2. ¿Cuáles crees que son las principales diferencias entre las dos fotografías? (El docente anotará en la pizarra las diferencias).
3. ¿Cuál es tu comida preferida? ¿Crees qué es saludable? ¿Por qué?
4. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles son las consecuencias de comer alimentos no saludables? (El docente anotará en la pizarra los beneficios y perjuicios relacionados con el tipo de alimentos que el alumnado consume habitualmente).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Diferencias entre las dos fotografías. Razones para comer sano.

### Actividad 2. Hablamos y reflexionamos

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de comer sano y sus beneficios.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentará al alumnado el video “Aventuras nutritivas-Un cerebro poderoso” (<https://www.youtube.com/watch?v=haQAiFqNMqE>) y “Aventuras nutritivas-jugar con energía” (<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>). Para cada uno de los videos se realizarán las siguientes preguntas reflexionando acerca de las respuestas que da el alumnado:

1. ¿Qué quiere comer Carlos?
2. ¿Qué le propone María?
3. ¿Por qué es mejor la opción de Carlos?

Las respuestas del alumnado serán debatidas en gran grupo. El docente guiará y corregirá al alumnado, asegurándose de que obtienen las conclusiones esperadas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Proyector y ordenador. Página 9. Cuaderno del alumnado. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=haQAIqNMqE">https://www.youtube.com/watch?v=haQAIqNMqE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8">https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8</a>	Aula ordinaria	Reflexión grupal.

### Actividad 3. Ayuda a Lucía con su fiesta de cumpleaños

#### Objetivos:

1. Identificar alternativas saludables ante alimentos no saludables.
2. Incrementar el vocabulario alimenticio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas el alumnado deberá sugerir un alimento saludable para cada uno de los alimentos no saludables que se proponen. A continuación, cada escolar deberá escribir el nombre de los alimentos seleccionados debajo de cada una de las imágenes que se le presentan. Una vez hayan concluido, la actividad será corregida en gran grupo. Se valorará si las alternativas propuestas por el alumnado son realmente saludables o no, argumentando su respuesta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 7-8. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Propuesta de alimentos saludables.

### Actividad 4. Carteles reflexivos

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos saludables y no saludables.

2. Identificar los beneficios de consumir alimentos saludables.
3. Identificar las consecuencias de consumir alimentos no saludables.
4. Fomentar el trabajo en equipo y el diálogo entre iguales.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en cuatro grupos y cada grupo se le asignará uno de los siguientes tópicos:

Grupo A = alimentos saludables

Grupo B = alimentos no saludables

Grupo C = consecuencias de comer sano

Grupo D = consecuencias de no comer sano

A cada uno de los grupos se le entregará una cartulina y material fungible del aula (i.e., colores, folios, tijeras, pegamento...). En la cartulina deberán crear un eslogan/título para su cartel y añadir un listado de ejemplos relacionados con el tópico que se les ha asignado. Asimismo, podrán decorar el cartel como prefieran, siempre y cuando utilicen elementos relacionados con el contenido del mismo.

Una vez los carteles hayan sido diseñados, cada grupo lo presentará y explicará al resto del aula de manera justificada.

Una vez finalicen las presentaciones, los carteles serán colgados en el aula.

<b>Duración</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>	<b>Productos</b>
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 8. Cuaderno del alumnado y <a href="#">Anexo 1.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Carteles reflexivos.

### Actividad 5. Alimentos de origen animal y vegetal

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos de origen animal y vegetal.
2. Incrementar vocabulario alimenticio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentan ocho imágenes de alimentos. A partir de las mismas, deberá rodear de verde los alimentos de origen vegetal y de naranja los alimentos de origen animal. A continuación, cada escolar deberá escribir el nombre de los alimentos seleccionados para cada categoría en los apartados correspondientes. Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad será corregida en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 10-11. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Clasificación de alimentos.

### Actividad 6. Tus alimentos favoritos

#### Objetivos:

1. Reflexionar acerca del tipo de alimentos que el alumnado consume habitualmente.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Individualmente, cada discente escribirá el nombre de tres frutas, verduras, hidratos de carbono y proteínas. Una vez el alumnado haya concluido, el docente realizará en voz alta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimentos han sido más fáciles de identificar? ¿Cuáles más difíciles?
2. ¿Creen que comen suficiente de cada tipo de alimento? ¿De cuál comen más? ¿De cuál menos?

3. ¿Qué frutas comen? ¿Verduras? ¿Hidratos de carbono? ¿Proteínas? (El docente anotará en la pizarra los alimentos de cada grupo nombrados por los estudiantes, realizando las correcciones que sean necesarias cuando el alumnado clasifique los alimentos en un grupo incorrecto. Asimismo, identificará aquellos alimentos que nombre el alumnado y que sean poco saludables, reflexionando sobre sus perjuicios para la salud).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 12-13. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de alimentos favoritos.

### Actividad 7. Azucarados

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos con alto contenido en azúcar.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se agrupará al alumnado en grupos de 3 alumnos. El alumnado deberá discutir acerca de qué alimentos contienen mucha cantidad de azúcar. Una vez hayan llegado a un consenso, deberán elegir seis alimentos y dibujarlos en la plantilla destinada para ello.

Cuando todo el alumnado haya finalizado se procederá a la corrección de la actividad en gran grupo. Para ello el docente hará un listado en la pizarra con todos los alimentos nombrados por el alumnado. El docente deberá realizar las correcciones oportunas, así como sugerir otros alimentos que no hayan sido nombrados por el alumnado y que contengan altos niveles de azúcar añadido.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Tríos. Gran grupo.	Material fungible. Páginas 16-17. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de alimentos azucarados.

### Actividad 8. Señala verdadero o falso

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los requisitos básicos de una dieta saludable.
2. Reflexionar acerca de los conocimientos adquiridos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán 7 ítems. Por parejas deberán identificar los ítems verdaderos y falsos. Una vez el alumnado haya terminado, se corregirá la actividad en gran grupo. El alumnado deberá justificar cada respuesta dada. Para ello el docente preguntará *¿por qué?* en cada caso. El docente será un guía en el razonamiento del alumnado, ayudándoles a justificar sus respuestas.

Las respuestas correctas a los ítems son: 1) falso, 2) verdadero, 3) verdadero, 4) verdadero, 5) falso, 6) verdadero, 7) falso.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 17. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Afirmaciones correctas.

### Actividad 9. Menú saludable

#### Objetivos:

1. Aplicar los conocimientos adquiridos al diseño de un menú real.
2. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.

3. Realizar propuestas saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas el alumnado diseñará un almuerzo identificando qué alimentos necesita. Para ello utilizará la lámina disponible en el anexo 2 de este manual o la lámina de la página 21 del cuaderno del alumno. Es importante señalar al alumnado que el menú diseñado debe ser saludable.

Una vez terminen, el alumnado procederá a explicar el menú a sus compañeros. Los menús diseñados serán colgados en la pared del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 18. Cuaderno del alumnado o <a href="#">Anexo 2.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Menú saludable.

### *Actividad 10. Ayuda a Poi el marciano a mejorar su dieta*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
2. Realizar propuestas saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas el alumnado realizará propuestas saludables que mejoren la alimentación de Poi. Una vez concluyan, las respuestas del alumnado serán debatidas en gran grupo, valorando de manera justificada las opciones que cada pareja ha ofrecido para mejorar la dieta de Poi.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 20-21. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Propuesta de dieta para Poi.

### Actividad 11. Investigamos etiquetas

#### Objetivos:

1. Comprender e identificar la información disponible en el etiquetado.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas el alumnado leerá la información que se presenta en la etiqueta de un producto. A continuación, cada pareja responderá a las preguntas propuestas. Cuando el alumnado haya finalizado, las preguntas serán corregidas en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 23-24. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria	----

### Actividad 12. Señala verdadero o falso

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Reflexionar acerca de los conocimientos adquiridos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se agrupará al alumnado en parejas. A cada pareja se le presentarán 5 ítems, que deberá responder señalando verdadero o falso según corresponda. Una vez el alumnado haya terminado, se corregirá la actividad en gran grupo. El alumnado deberá justificar cada respuesta dada. El docente será un guía en el razonamiento del alumnado, ayudándole a justificar sus respuestas.

Las respuestas correctas a los ítems son: 1) verdadero, 2) falso, 3) falso, 4) verdadero, 5) verdadero.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 25. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	----

### Actividad 13. Sopa de letras

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los fundamentos básicos de una dieta saludable.
2. Reflexionar acerca de los conocimientos adquiridos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán 6 ítems que deberá completar con la palabra correcta. Esas palabras serán empleadas posteriormente para completar la sopa de letras que se encuentra a continuación. Las palabras se presentan en la sopa de letras tanto en vertical como en horizontal. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo.

Palabras correctas: 1) verdura, 2) agua, 3) procesados, 4) fruta, 5) proteína, 6) integrales.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 25-26. Cuaderno del alumnado	Aula ordinaria.	Sopa de letras.

		o <a href="#">Anexo 8. Manual docente</a>		
--	--	--	--	--

## UNIDAD 2: HIGIENE

### *Actividades higiene*

1. ¿Cuáles son los hábitos de higiene?
2. ¿Cuál es tu rutina?
3. ¿Qué objeto necesitamos para cada hábito de higiene? Une con flechas.
4. Video: Cepillado de dientes.
5. ¿Cómo cuidas tu cepillo de dientes?
6. Dibujamos.
7. Crucigrama.
8. Video: Yo me cuido.

### *Actividad 1. ¿Cuáles son los hábitos de higiene?*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre las rutinas de higiene del alumnado.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente llevará a cabo una lluvia de ideas en gran grupo. Para guiar las respuestas del alumnado empleará las siguientes preguntas: ¿Qué está haciendo la niña? ¿qué tendrá que hacer cuándo termine? ¿qué es la higiene? ¿qué cosas haces para estar limpio? ¿con qué frecuencia? ¿crees que es importante? ¿por qué?

El docente anotará en la pizarra todas las rutinas de higiene que hayan sido nombradas por el alumnado. Se animará a los estudiantes a explicar cómo y cuándo realizan cada una de las rutinas mencionadas y la razón por la cual las llevan a cabo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Pizarra Página 27. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de rutinas de higiene.

### Actividad 2. ¿Cuál es tu rutina?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los hábitos de higiene que llevamos a cabo diariamente.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual, el alumnado deberá señalar con una X aquellas rutinas que realiza diariamente. Posteriormente deberá indicar en qué momento del día las lleva a cabo: Por la mañana, por la tarde, y/o por la noche.

Una vez hayan concluido, de manera aleatoria, el docente preguntará a distintos escolares por cada una de las rutinas de higiene. El docente deberá repasar la importancia de llevar a cabo las rutinas de higiene, así como cuándo deben ser realizadas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 29. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 3. ¿Qué objetos necesitamos para cada hábito de higiene? Une con flechas

#### Objetivos:

1. Asociar cada objeto con su hábito de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se indicará al alumnado que, por parejas, una con flechas cada objeto con su hábito de higiene correspondiente. El docente deberá señalar que algunos objetos pueden emplearse en más de un hábito de higiene. La actividad se corregirá en gran grupo.

Solución: ducharse = champú, gel, toalla, suavizante, esponja; lavarse las manos = gel, toalla; lavarse los dientes= cepillo de dientes, hilo dental, toalla, pasta de dientes; lavarse la cara = gel, toalla; peinarse = peine, coleta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 30. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Asociación entre objetos y rutinas.

#### Actividad 4. Video: Cepillado de dientes

##### Objetivos:

1. Identificar los pasos a seguir en la limpieza dental.
2. Practicar la secuencia de higiene bucodental.

**Procedimiento:** El docente reproducirá el video “Canción infantil: Técnica de cepillado dental” (<https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU>). Durante el video, animará al alumnado a seguir el movimiento que hace Leti con el cepillo de dientes. Una vez finalizado, el docente hará preguntas sobre el video al alumnado: ¿qué nos enseña Leti? ¿Cómo deben cepillarse los dientes? ¿Cuándo hay que cepillarse los dientes?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
8 minutos.	Gran grupo.	Página 31. Cuaderno del alumnado. “Canción infantil: Técnica de cepillado dental” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU">https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU</a>	Aula ordinaria.	Adquisición de los pasos a seguir para el correcto cepillado de dientes.

### Actividad 5. ¿Cómo cuidas tu cepillo de dientes?

#### Objetivos:

1. Identificar los pasos a seguir para el correcto cuidado del cepillo de dientes.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado, de manera individual, deberá explicar en cuatro frases qué hace habitualmente para cuidar su cepillo de dientes.

Cuando el alumnado haya finalizado, el docente preguntará al gran grupo qué cosas hacen para cuidar de sus cepillos de dientes, realizando un listado en la pizarra con las sugerencias del alumnado. El docente realizará las correcciones oportunas cuándo sea necesario.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 32. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de pasos para limpiar el cepillo de dientes.

### Actividad 6. Dibujamos.

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los hábitos de higiene.
2. Reflexionar sobre los distintos pasos a seguir en cada hábito de higiene.

**Procedimiento:** El alumnado elegirá un hábito de higiene. Tras seleccionarlo deberá establecer los cuatro pasos principales para su realización y dibujarlos en los cuadros destinados para ello. Una vez dibujados, deberá colorearlos y añadirles un título.

Cuando el alumnado haya finalizado el docente preguntará al gran grupo qué hábitos de higiene han dibujado y cuáles son los pasos que han propuesto para cada uno de ellos.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 33. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Dibujos.

### Actividad 7. Crucigrama.

#### Objetivo:

1. Repasar y afianzar pautas básicas para llevar a cabo hábitos de higiene.
2. Reflexionar acerca de lo aprendido.

**Procedimiento:** Se le presentarán seis oraciones al alumnado. En parejas, deberán identificar la palabra que falta en cada oración. Una vez hayan identificado las palabras que completan las oraciones podrán completar el crucigrama. La actividad se corregirá en gran grupo.

#### Respuestas:

Horizontal: (1) comida, (2) cepillo, (3) esponja.

Vertical: (1) gel (2) secarse, (3) cara.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Página 34. Cuaderno del alumnado  o <u>Anexo 9.</u> Manual docente	Aula ordinaria.	Crucigrama.

### Actividad 8. Video: "Yo me cuido"

#### Objetivo:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.

2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “Yo me cuido- Mi perro Chocolo” (<https://www.youtube.com/watch?v=Du29WVDwqcM>). Después de ver el video el docente planteará preguntas sobre el mismo al alumnado (ejemplo: ¿qué le pasó a Chocolo? ¿qué nos enseña Chocolo? ¿crees que es importante? ¿por qué? ¿aparece algo en el video que sea poco saludable?). El docente empleará el video para repasar con el alumnado cuáles son las pautas básicas a seguir para cuidar la salud, así como aquellos aspectos que no lo son (ej., comer palomitas o chokolatinas).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Página 35. Cuaderno del alumnado.  Canción “Yo me cuido- Mi perro Chocolo”  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Du29WVDwqcM">https://www.youtube.com/watch?v=Du29WVDwqcM</a>	Aula ordinaria.	Reflexión.

## UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA Y DESCANSO

### *Actividades actividad física y descanso*

1. Reflexionamos.
2. Usa tus propias palabras.
3. Ayuda a Juan a tener una rutina más saludable.
4. Identificamos conductas saludables.
5. Y tú, ¿cuántas horas duermes?
6. Sopa de letras.
7. Un día en la vida de Sofía.
8. Un día en la vida de...

### *Actividad 1. Reflexionamos*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre nuestras rutinas deportivas o de actividad física.

2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En gran grupo, el docente planteará preguntas al alumnado, que deberá responder de manera razonada. Algunos ejemplos de las preguntas guía son:

1. ¿Qué ocurre en la fotografía?
2. ¿Qué opinas al respecto?
3. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?
4. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
5. ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál?
6. ¿Te gustaría practicar alguno? ¿Cuál?

Por medio de estas preguntas el docente animará a los alumnos a explicar cómo y cuándo realizan actividades deportivas, anotando en la pizarra todas las actividades que hayan sido nombradas por los alumnos y la frecuencia con las que las practican. A continuación, reflexionaran acerca de la información recolectada (ejemplo: ¿creen que es suficiente? ¿alguno cree que debería practicar más deporte?). El docente será un guía en el proceso de reflexión del alumnado, ayudándole a expresar su opinión y corrigiendo aquellas conclusiones que sean incorrectas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 36. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### *Actividad 2. Usa tus propias palabras.*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la importancia de tener hábitos saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá reflexionar y explicar con sus propias palabras porqué es importante tener hábitos de vida saludables.

Una vez hayan concluido, la actividad será corregida en gran grupo. Los alumnos expondrán su opinión en voz alta, siendo el docente el encargado de moderar y evidenciar los aspectos comunes de cada explicación.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 38. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 3. Ayuda a Juan a tener una rutina más saludable

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los hábitos saludables.
2. Proponer alternativas ante conductas no saludables.
3. Desarrollar una actitud crítica ante conductas no saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará un texto. En parejas deberá identificar las conductas no saludables que lleva a cabo Juan. A continuación, cada pareja propondrá al menos tres consejos para ayudar a Juan a mejorar su salud.

Una vez hayan concluido, la actividad será corregida en gran grupo valorando las propuestas de mejora de cada pareja y haciendo los cambios pertinentes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 41. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Consejos para Juan.

### Actividad 4. Identificamos conductas saludables

#### Objetivos:

1. Discriminar entre conductas saludables y no saludables.

2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán un total de 15 conductas, debiendo identificar aquellas que son saludables y las que no lo son. Para ello, el alumnado será agrupado en parejas. Cada pareja deberá señalar con una cruz roja, de las actividades propuestas, aquellas que sean perjudiciales para la salud.

La actividad será corregida en gran grupo, preguntando a cada pareja por una de las actividades propuestas en la actividad. La pareja encargada de responder deberá justificar su respuesta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible. Página 42. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de conductas no saludables.

### Actividad 5. Y tú, ¿cuántas horas duermes?

#### Objetivos:

1. Identificar el promedio de horas que el alumnado dedica a dormir.
2. Reflexionar acerca de la cantidad de horas dedicadas a dormir.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá cumplimentar la tabla de la página 45 del cuaderno del alumnado. Para ello, deberá colorear las partes que componen los círculos comprendidas entre la hora a la que se acuesta y la hora a la que se levanta (sin incluir). Una vez haya terminado de colorear, cada estudiante contará los recuadros para identificar el número de horas que duerme al día aproximadamente.

Una vez haya finalizado el recuento, el alumnado responderá a las preguntas que se plantean debajo de la gráfica: ¿Crees que duermes suficientes horas? ¿Por qué? El docente pedirá al alumnado que levante la mano en función del total de horas

calculadas, con el objetivo de conocer el tiempo dedicado a dormir de media por el alumnado.

Finalmente, el docente deberá recordar al alumnado que todo aquel que haya obtenido una puntuación inferior a 9 deberá comenzar a acostarse más temprano.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 43. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Registro de horas de sueño.

### Actividad 6. Sopa de letras

#### Objetivo:

1. Repasar y afianzar pautas básicas de actividad deportiva y descanso.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará una sopa de letras. Para poder resolver la sopa de letras, primero deberán identificar las palabras que faltan en las seis oraciones que se les presentan. Una vez hayan terminado, podrán buscar las palabras identificadas en la sopa de letras. Las palabras se encuentran en posición horizontal y vertical. Finalmente, la actividad será corregida en gran grupo.

Respuestas correctas: (1) agilidad, (2) horas, (3) ejercicio, (4) saludable, (5) obesidad, (6) fortalece.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 44-45. Cuaderno del alumnado  o <u>Anexo 10.</u> Manual docente.	Aula ordinaria.	Sopa de letras.

## Actividad 7. Un día en la vida de Sofía

### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Identificar conductas saludables y no saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará un texto. En parejas, deberán diferenciar aquellos aspectos del día de Sofía que son saludables de los no saludables. Para ello, subrayarán de verde las acciones saludables y de rojo las no saludables. Una vez hayan terminado deberán sugerir propuestas de mejora para Sofía.

Finalmente, la actividad será corregida en gran grupo. El alumnado dirá en voz alta las recomendaciones que han propuesto para Sofía, de manera que se pueda debatir en gran grupo si sus compañeros están de acuerdo o no y por qué.

Corrección:

### Un día en la vida de Sofía

Sofía se despierta cada día a las 7:30 de la mañana. Se lava la cara, se viste, desayuna magdalenas con un vaso de leche y se va al colegio. Muchas veces sale de casa sin peinarse. ¡Sus amigos le dicen que parece una loca con esos pelos!

A Sofía le encanta jugar a fútbol en el recreo. Antes de empezar a jugar suele comerse un plátano y algunas nueces, ¡para estar muy fuerte! (o eso le dice su madre).

Sofía almuerza en casa con sus padres. Normalmente almuerza verduras y algo de carne o pescado, y de postre: ¡fruta! Después de comer se lava los dientes y se pone a hacer la tarea.

Por la tarde, merienda galletas de chocolate y va a clases de natación, ¡le encanta nadar! Cuando vuelve, se ducha y a cenar. Justo después de cenar se lava los dientes y ve la tele.

A veces se acuesta tan tarde, ¡que al día siguiente no hay quien la despierte!

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 45-46. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Consejos para Sofía.

### Actividad 8. Un día en la vida de...

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Identificar y reflexionar sobre las propias conductas saludables y no saludables.
3. Establecer propuestas de mejora ante conductas no saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá describir cuáles son sus rutinas que realizar a lo largo de un día. Como ejemplo podrá emplear lo que hizo el día anterior. Una vez finalice, deberá identificar cuáles son las conductas o rutinas que debe corregir, proponiendo alternativas a las mismas. Para ello, subrayará de verde las acciones saludables y de rojo las no saludables, y responderá a la pregunta *¿Qué cosas crees que deberías mejorar?*

La actividad será corregida en gran grupo. Cada alumno dirá en voz alta un ejemplo de conducta no saludable y su propuesta de mejora, de manera que se pueda debatir en gran grupo si sus compañeros y compañeras están de acuerdo o no y por qué.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 46-47. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión de las propias rutinas.  Propuestas de mejora.

## TERCERO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias <sup>60</sup>, p.21953.

#### *Criterios de evaluación*

Código	Descripción
PCNA03C02	<p><b>Criterio de evaluación</b></p> <p><b>2. Identificar y localizar los órganos de los sentidos y los elementos que los constituyen, reconociendo cuáles son sus funciones y la importancia que ejercen en la vida de las personas, mediante la realización de trabajos sobre las dificultades que tienen las personas con alteraciones en los sentidos (visuales, auditivas...), con expresión de las medidas y cuidados que precisan y reconociendo las conductas que ponen en riesgo la salud sensorial, comunicando oralmente o por escrito sus conclusiones, con la finalidad de adoptar hábitos saludables y comportamientos responsables y cívicos.</b></p> <p>Con este criterio se pretende constatar si el alumnado identifica los órganos de los sentidos, su utilidad y su importancia en la relación de las personas con su entorno. Se observará si indica algunas enfermedades o alteraciones y sus repercusiones y si propone algunas medidas para el cuidado de estos órganos y de apoyo a personas con discapacidad en el contexto familiar, escolar y comunitario. Para ello, el alumnado elaborará sencillos trabajos, presentaciones, entrevistas... realizados de forma individual o en equipo, que comunicará oralmente o por escrito con el apoyo de láminas, pósteres, dibujos, presentaciones, recursos audiovisuales, etc. También se verificará si el alumnado pone ejemplos de algunas</p>

conductas que impliquen riesgo para el buen desarrollo corporal, intelectual y emocional del individuo y si plantea actividades de ocio, individuales o en grupo, proponiendo prácticas saludables concretas y mostrando una actitud crítica ante los hábitos sociales que perjudican un desarrollo sano y dificultan el comportamiento responsable. Además, se valorará si mantiene relaciones afectivas cordiales y respetuosas con las demás personas atendiendo a su diversidad, a sus sentimientos y emociones y si recurre al diálogo como instrumento para prevenir y resolver conflictos.

### Competencias

- Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia social y ciudadana (CSC).
- Competencia lingüística (CL).
- Aprender a aprender (AA)

### Contenidos

3. Prevención y detección de riesgos para la salud sensorial.
4. Planificación de actividades de ocio, individuales o colectivas, propicias para un buen desarrollo corporal, intelectual y emocional.

### Evaluación

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Asimismo, se utilizará la

**Rúbrica** diseñada para el criterio de evaluación 2 (Código: PCNA03C02) <sup>61,p.14809</sup>:

Programa de prevención de la obesidad en la infancia

INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS		
<p>Elabora de forma individual o en equipo sencillos trabajos, en los que identifica con errores importantes los órganos de los sentidos y sus elementos constitutivos, describe con imprecisiones algunas de sus enfermedades o alteraciones y sus repercusiones, y propone pocas medidas para el cuidado de estos órganos y para el apoyo a personas con discapacidad sensorial, lo cual transmite con dificultad oral o escrita con el apoyo de diferentes recursos. Apenas plantea actividades de ocio con prácticas saludables concretas, en las que muestra escasa actitud crítica ante los hábitos sociales contrarios a un estilo de vida saludable y un comportamiento responsable, sin mencionar ejemplos de estas conductas. Ocasionalmente mantiene relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas atendiendo a su diversidad, sentimientos y emociones, y rara vez recurre al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos, aunque se le ayude en la reflexión.</p>	<p>Elabora de forma individual o en equipo sencillos trabajos, en los que identifica, generalmente con acierto, los órganos de los sentidos y sus elementos constitutivos, describe someramente algunas de sus enfermedades o alteraciones y sus repercusiones, y propone medidas básicas para el cuidado de estos órganos y para el apoyo a personas con discapacidad sensorial, lo cual transmite oralmente o por escrito, sin dificultad, de forma guiada y con el apoyo de diferentes recursos. Siguiendo pautas, plantea actividades de ocio con prácticas saludables concretas, en las que muestra una actitud crítica ante los hábitos sociales contrarios a un estilo de vida saludable y un comportamiento responsable, mencionando ejemplos de estas conductas. Mantiene, siempre que se le indica, relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas atendiendo a su diversidad, sentimientos y emociones, si se le ayuda en la reflexión, y generalmente solicita ayuda para solucionar un problema utilizando algunas normas del diálogo.</p>	<p>Elabora de forma individual o en equipo sencillos trabajos, en los que identifica correctamente los órganos de los sentidos y sus elementos constitutivos, describe de manera general algunas de sus enfermedades o alteraciones y sus repercusiones, y propone algunas medidas para el cuidado de estos órganos y para el apoyo a personas con discapacidad sensorial, lo cual transmite adecuadamente, oralmente o por escrito, con el apoyo de diferentes recursos. Con cierta autonomía y criterios dados, plantea actividades de ocio con prácticas saludables concretas, en las que muestra una actitud crítica ante los hábitos sociales contrarios a un estilo de vida saludable y un comportamiento responsable, mencionando ejemplos de estas conductas. Mantiene, siempre que se le indica, relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas atendiendo a su diversidad, sentimientos y emociones, y recurre al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos cuando se le solicita.</p>	<p>Elabora de forma individual o en equipo sencillos trabajos, en los que identifica con precisión los órganos de los sentidos y sus elementos constitutivos, describe con detalle algunas de sus enfermedades o alteraciones y sus repercusiones, y propone variedad de medidas para el cuidado de estos órganos y para el apoyo a personas con discapacidad sensorial, lo cual transmite con soltura, oralmente o por escrito, con el apoyo de diferentes recursos. Con autonomía y criterio, plantea actividades de ocio con prácticas saludables concretas, en las que muestra una actitud crítica ante los hábitos sociales contrarios a un estilo de vida saludable y un comportamiento responsable, mencionando ejemplos de estas conductas. Mantiene a menudo relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas atendiendo a su diversidad, sentimientos y emociones, y recurre generalmente al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos.</p>	<p>Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p>	<p>Competencias sociales y cívica (CSC)</p>	<p>Competencia lingüística (CL)</p>

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/\\_galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas\\_odt/pcn/pcn3.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/_galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas_odt/pcn/pcn3.pdf)

## UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN

### Actividades alimentación

1. Reflexionamos.
2. Tiempo para hablar.
3. ¿De dónde provienen...?
4. Completa.
5. Nos vamos al supermercado.
6. Ayuda a Luis a identificar los errores.
7. Menú escolar.
8. Ayuda a Poi el marciano a organizar un almuerzo de cumpleaños saludable.
9. Investigamos etiquetas.
10. Reflexionamos.
11. Adivina adivinanza.

### Actividad 1. Reflexionamos

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas el alumnado deberá escribir cinco ejemplos de alimentos saludables y no saludables en la tabla destinada para ello. Una vez hayan finalizado, la actividad será corregida en gran grupo. El docente creará dos columnas en la pizarra, donde registrará los alimentos saludables y no saludables mencionados por el alumnado, e identificando y aclarando errores si los hubiera.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Pizarra.	Aula ordinaria.	Listados de alimentos saludables y no saludables.

		Página 5. Cuaderno del alumnado.		
--	--	--	--	--

## Actividad 2. Tiempo para hablar

### Objetivo:

1. Reflexionar sobre la propia dieta.
2. Identificar beneficios y perjuicios relacionados con la dieta.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Realizaremos una lluvia de ideas en gran grupo guiados por las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué decimos que unos alimentos son saludables y otros no lo son? (El docente ayudará al alumnado a identificar diferencias entre alimentos saludables y no saludables).
2. ¿Qué clase de alimentos has incluido en la categoría de alimentos saludables? ¿Y en la de no saludables? (El docente ayudará al alumnado a agrupar los alimentos en categorías, por ejemplo: frutas, bollería, verduras...).
3. ¿Con qué frecuencia consumes los alimentos saludables que has nombrado? (El docente preguntará a los escolares la frecuencia con la que comen alimentos de cada una de las columnas, valorando la importancia de comer alimentos de la columna “saludables” en lugar de alimentos “no saludables”).
4. ¿Cuál es tu comida preferida? ¿Crees que es saludable? ¿Por qué? (El alumnado, con la ayuda del docente, reflexionará acerca de qué alimentos son los que más les gustan, valorando en qué medida dichos alimentos son saludables o no).
5. ¿Cuáles crees que son los beneficios de comer sano? ¿Cuáles son las consecuencias de comer alimentos no saludables? (El docente anotará en la pizarra los beneficios y perjuicios relacionados con la dieta propuestos por el alumnado).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Clasificación de alimentos.  Beneficios y perjuicios vinculados con la dieta.

### Actividad 3. ¿De dónde provienen...?

#### Objetivos:

1. Identificar la procedencia de los alimentos.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se le presentará al alumnado un listado de siete alimentos. En parejas deberán identificar de donde se obtiene cada uno de ellos. La actividad será corregida posteriormente en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas.  Gran grupo.	Lápiz y goma.  Página 6. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Origen de los alimentos.

### Actividad 4. Completa

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos de origen animal, vegetal y mineral.
2. Incrementar vocabulario alimenticio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán un total de 12 imágenes de distintos alimentos. En parejas deberán rodear de verde los alimentos de origen vegetal, de naranja los alimentos de origen animal y de rojo los alimentos de origen mineral. A

continuación, cada alumno deberá escribir el nombre de los alimentos en los recuadros destinados para ello atendiendo a la clasificación previa que ha realizado.

Una vez hayan finalizado, la actividad será corregida en gran grupo. Para ello, el docente dividirá la pizarra en tres columnas. Preguntará a cada pareja por un alimento. Cada una de las parejas deberá indicar en qué grupo ha clasificado dicho alimento y porqué.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 7. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Clasificación de alimentos.

### *Actividad 5. Nos vamos al supermercado*

#### **Objetivos:**

1. Identificar alimentos atendiendo a sus propiedades nutricionales.
2. Reflexionar sobre la propia alimentación.
3. Incrementar vocabulario alimenticio.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá realizar un listado sobre aquellos alimentos que consume con mayor frecuencia. Una vez haya finalizado deberá colorear de amarillo los alimentos ricos en hidratos de carbono, de verde los alimentos ricos en vitaminas y minerales y de rojo los alimentos ricos en proteínas. Cuando el alumnado haya finalizado, el docente creará tres columnas en la pizarra (una para cada categoría). El docente preguntará al alumnado por los alimentos que han clasificado en cada una de las columnas, identificando aquellos que hayan sido clasificados de manera errónea y colocándolos en la columna correcta. Una vez finalizada la clasificación, los alumnos darán su opinión acerca de su propia lista de la compra, indicando que tipo de alimentos

son los más frecuentes en su lista de la compra y valorando en qué medida es saludable o no, justificando su respuesta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 9-10. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Clasificación de alimentos de consumo frecuente.

### Actividad 6. Ayuda a Luis a identificar los errores

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar pautas clave para una dieta saludable.
2. Reflexionar acerca de las características básicas de una dieta saludable.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentarán 7 ítems. Por parejas deberán identificar los ítems verdaderos y falsos. A continuación, el alumnado deberá corregir aquellas oraciones que sean erróneas. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo.

Las respuestas correctas a los ítems son: 1) falso, 2) verdadero, 3) falso, 4) falso, 5) verdadero, 6) falso, 7) falso.

Correcciones:

- 1) Es mejor comer pan integral que blanco.
- 3) Los alimentos procesados son menos saludables que los alimentos naturales.
- 4) Las cenas deben ser ligeras/suaves.
- 6) El azúcar es perjudicial/malo/negativo para la salud.
- 7) Para llevar una dieta sana es importante/es necesario/hace falta comer de todo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 13. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Oraciones corregidas.

### Actividad 7. Menú escolar

#### Objetivos:

1. Aplicar los conocimientos adquiridos al diseño de un menú real.
2. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
3. Realizar propuestas saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado será agrupado en 5 grupos. Cada grupo deberá proponer un menú para un día de la semana, teniendo en cuenta que los menús deben contener hidratos de carbono, proteínas, vitaminas y minerales. El docente será el encargado de asignar un día de la semana a cada grupo. Una vez hayan terminado, cada grupo expondrá su menú a sus compañeros, debatiendo si cumple o no y porqué con los requisitos para ser un menú saludable.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 14-15. Cuaderno del alumno.	Aula ordinaria.	Menú saludable.

### Actividad 8. Ayuda a Poi el marciano a organizar un almuerzo de cumpleaños saludable

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre hábitos alimenticios saludables.
2. Identificar alimentos no saludables.
3. Realizar propuestas saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En grupos de tres alumnos el alumnado realizará propuestas saludables que ayuden a Poi a organizar un cumpleaños saludable. Es importante recordar a los alumnos que las sugerencias para Poi deben ser saludables. Una vez concluyan, las respuestas del alumnado serán debatidas en gran grupo, valorando las opciones que cada grupo ha ofrecido para mejorar la fiesta de Poi.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula. Página 15-16. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Propuesta para la fiesta de cumpleaños de Poi.

### Actividad 9. Investigamos etiquetas

#### Objetivos:

1. Identificar las distintas partes de una etiqueta.
2. Comprender la información disponible en el etiquetado.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas el alumnado leerá la información que se presenta en dos etiquetas de dos productos distintos. Seguidamente, intentará responder a las preguntas que se encuentran a continuación utilizando la información disponible en cada una de las etiquetas. Una vez terminen, las preguntas serán corregidas en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Páginas 17-19. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	----

### Actividad 10. Reflexionamos

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar las pautas básicas para una alimentación saludable.
2. Realizar propuestas de mejora ante menús poco saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará un menú. Por parejas deberán identificar qué alimentos no son saludables y realizar una propuesta de mejora. La actividad será corregida en gran grupo. Una vez todas las parejas hayan finalizado, cada pareja dirá en voz alta uno de los cambios propuestos, justificando su respuesta.

**Solución:** Se debe sustituir el arroz blanco y la pechuga de pollo empanada. Una alternativa sencilla sería arroz integral y pechuga de pollo a la plancha, aunque el alumnado puede realizar otras propuestas (ej., ensalada con merluza a la plancha).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 20. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Menú saludable.

### Actividad 11. Adivina adivinanza

#### Objetivos:

1. Repasar vocabulario alimenticio.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
3. Clasificar alimentos atendiendo a sus propiedades nutricionales.

**Procedimiento:** Por parejas, el alumnado deberá resolver las 7 adivinanzas que se le presentan para poder cumplimentar la sopa de letras. A la hora de resolver la sopa de letras, el alumnado deberá colorear de verde las verduras, de rojo las frutas, de amarillo los hidratos de carbono y de azul las proteínas. Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo.

Respuestas correctas: (1) pera, (2) tomate, (3) queso, (4) cebolla, (5) huevo, (6) avellana, (7) jamón.

Verduras: cebolla; frutas: pera, tomate; proteínas: huevo, avellana, jamón, queso; Hidratos de carbono: -.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 20-21. Cuaderno del alumnado o <a href="#">Anexo 11.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Sopa de letras.

## UNIDAD 2: HIGIENE

### Actividades higiene

1. Tiempo de hablar.
2. Reflexionamos.
3. ¿Qué objeto necesitamos?

4. Video: Defensa contra las caries.
5. Video: Cepillado de dientes.
6. Ayuda a Poi el marciano a no ponerse enfermo.
7. Hábitos de higiene.
8. Tiempo de hablar.
9. Crucigrama.

### Actividad 1. Tiempo de hablar

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre las rutinas de higiene del alumnado.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Realizaremos una lluvia de ideas en gran grupo, donde el alumnado responderá a las preguntas: ¿Qué es la higiene? ¿Qué cosas haces para estar limpio? ¿Con qué frecuencia? ¿Cuáles son las consecuencias de la suciedad?

El docente anotará en la pizarra todas las rutinas de higiene que hayan sido nombradas por el alumnado, así como las consecuencias de la falta de higiene. Se animará a los escolares a explicar cómo y cuándo realizan cada una de las rutinas mencionadas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 22. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de rutinas de higiene y consecuencias de la falta de higiene.

## Actividad 2. Reflexionamos

### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los hábitos de higiene diarios.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Individualmente, el alumnado deberá responder a las cuestiones que se le plantean: ¿qué crees que ocurre si no te lavas los dientes? ¿por qué crees que es importante cortarse las uñas?

A continuación, en gran grupo, el alumnado debatirá sobre la importancia de lavarse los dientes y cortarse las uñas, utilizando para ello las respuestas que han dado a las preguntas anteriores. Durante el debate, el docente actuará como guía y moderador.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 23. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

## Actividad 3. ¿Qué objeto necesitamos?

### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la utilidad de cada objeto relacionado con los hábitos de higiene.
2. Reflexionar sobre la importancia de mantener los objetos de higiene en buen estado.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual se indicará al alumnado que escriba una frase con cada uno de los objetos propuestos. La frase debe referirse a acciones que se realizan con esos objetos cuando llevamos a cabo los hábitos de higiene.

Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad será corregida en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 34. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Frases

#### Actividad 4. Video: Defensa contra las caries

##### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de lavarse los dientes.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “Dr. Muelitas y los defensores de los dientes” (<https://www.youtube.com/watch?v=gogVzPtkahs>). Una vez finalizado, el docente reflexionará con el alumnado sobre la importancia de cuidar la boca y protegerla de la aparición de caries, así como las acciones que deben llevarse a cabo para ello. Para guiar al alumnado el docente empleará las siguientes preguntas: ¿qué nos enseña el video? ¿qué alimentos perjudican a los dientes? ¿qué podemos hacer para prevenir la aparición de caries?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
25 minutos.	Gran grupo.	Video: Dr. Muelitas y los defensores de los dientes <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gogVzPtkahs">https://www.youtube.com/watch?v=gogVzPtkahs</a> Página 24. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria	----

#### Actividad 5. Video: Cepillado de dientes

##### Objetivos:

1. Aprender a cepillarse los dientes correctamente.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “Canción infantil técnica de cepillado dental” (<https://www.youtube.com/watch?v=CryvoAzHjUU>) una vez finalizado, el docente propiciará una reflexión grupal con el alumnado. Para ello empleará las siguientes preguntas: ¿qué nos enseña el video? ¿cómo debemos lavarnos los dientes? El docente deberá ejemplificar la forma correcta de cepillarse los dientes siguiendo las recomendaciones de las Asociación Española de Pediatría (<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/cepillado-dientes>).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Video: Como lavarse los dientes correctamente. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iHY6_dnc1TA">https://www.youtube.com/watch?v=iHY6_dnc1TA</a> Página 25. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	----

*Actividad 6. Ayuda a Poi el marciano a no ponerse enfermo.*

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar pautas de higiene básicas.
2. Reflexionar sobre los hábitos de higiene.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En alumnado será agrupado en parejas. Se le pedirá que responda a las preguntas sobre higiene que plantea Poi. Una vez haya terminado, el docente preguntará al alumnado sus respuestas, debatiendo en gran grupo las respuestas dadas y las justificaciones pertinentes a las mismas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible. Página 26. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Consejos para Poi.

### Actividad 7. Hábitos de higiene

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los pasos básicos para llevar a cabo las rutinas de higiene.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá elegir un hábito de higiene y secuenciarlo en cuatro pasos. Dibujará cada uno de los pasos poniendo un título a cada una de las imágenes realizadas. A continuación, cada escolar indicará el hábito de higiene y la secuencia que ha establecido al grupo, explicando los pasos que la componen. Los discentes reflexionarán acerca de los pasos que integran las distintas rutinas de higiene en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 27. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Secuencias de higiene.

### Actividad 8. Tiempo de hablar

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de mantener la higiene personal.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se reproducirá el video “El duende peste- canción de higiene personal para niños” (<https://www.youtube.com/watch?v=1mLzxUC1v8s>). Después de ver el video se debatirá en gran grupo cuáles son las recomendaciones que se proponen en el video y cuáles son las consecuencias de no seguir dichas recomendaciones.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Canción “El duende peste-canción de higiene personal para niños” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1mLzxUC1v8s">https://www.youtube.com/watch?v=1mLzxUC1v8s</a>	Aula ordinaria.	Reflexión.

		Página 28. Cuaderno del alumnado.		
--	--	-----------------------------------	--	--

### Actividad 9. Crucigrama.

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los pasos básicos para llevar a cabo las rutinas de higiene.
2. Reflexionar sobre pautas básicas para mantener una higiene adecuada.

**Procedimiento:** Se dividirá al alumnado en parejas. En primer lugar, el alumnado deberá deducir qué palabras completan las oraciones que se presentan en la actividad. Seguidamente, esas palabras serán utilizadas para resolver el crucigrama. La actividad se corregirá en gran grupo.

Respuestas:

Horizontal: (1) lavarla, (2) microbios, (3) baño, (4) caries.

Vertical: (1) abolladuras (2) manos, (3) secas, (4) dientes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 28-29. Cuaderno del alumnado  o <a href="#">Anexo 12.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Crucigrama.

## UNIDAD 3: ACTIVIDAD FÍSICA

### Actividades actividad física y descanso

1. Tiempo de hablar.
2. Reflexionamos.
3. Calculamos el IMC.

4. Ayuda a Lucía a tener una rutina más saludable.
5. Identificamos conductas saludables.
6. ¿Qué puedo hacer antes de dormir?
7. Y tú, ¿cómo organizas tu tiempo?
8. Sopa de letras.
9. ¿Es saludable la vida de Miguel?
10. Un día en la vida de...
11. Carteles de la salud.

### *Actividad 1. Tiempo de hablar*

#### **Objetivos:**

1. Identificar diferencias entre actividad activa y pasiva.
2. Reflexionar sobre las propias rutinas deportivas o de actividad física.
3. Reflexionar sobre la propia actividad física.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado responderá a las siguientes preguntas en gran grupo:

1. ¿Qué ocurre en cada fotografía?
2. ¿Qué opinas al respecto?
3. ¿Qué diferencias hay entre las dos imágenes?
4. ¿Crees que las personas de las fotos necesitan la misma cantidad de energía?
5. ¿Cuáles crees que son los beneficios del deporte?
6. Y tú, ¿qué actividad prefieres?
7. ¿Cuánto ejercicio haces al día?
8. ¿Practicas algún deporte? ¿Cuál?
9. ¿Te gustaría practicar alguno? ¿Cuál?

Por medio de estas preguntas el docente animará a los alumnos a reflexionar sobre la cantidad de energía que consumen aquellas personas que hacen deporte y las que no y los beneficios que ello tiene para la salud. Además, el alumnado podrá explicar cómo y cuándo realiza actividades deportivas. El docente anotará en la pizarra todas las

actividades que hayan sido nombradas por los escolares y la frecuencia con las que las practican. A continuación, reflexionaran acerca de la información recolectada (ejemplo: ¿creen que es suficiente? ¿Alguno cree que debería practicar más deporte?)

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 30. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 2. Reflexionamos

#### Objetivos:

1. Identificar distintos tipos de actividades deportivas.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual el alumnado deberá proponer tres ejemplos de actividades deportivas y escribir una oración con cada uno de ellas. Posteriormente, cada escolar leerá uno de los tres ejemplos propuestos en voz alta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 31. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Oraciones.

### Actividad 3. Calculamos el IMC

#### Objetivos:

1. Aprender a calcular e interpretar el IMC.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** A partir de la información incluida en el texto de la página 27, el alumnado deberá cumplimentar la información de peso y altura de cada una de las personas que aparecen en la tabla. Seguidamente, en gran grupo y utilizando el enlace

<https://www.seen.es/herramientasClinicas/calculadoras/calculadoraIMC.aspx> se calculará el IMC de cada persona. Una vez la tabla haya sido cumplimentada, y utilizando la información de la página anterior, el alumnado identificará si las personas de la tabla tienen un IMC adecuado o no. Seguidamente se calculará el IMC de Juan José González y se responderá a las preguntas que se plantean en gran grupo. Posteriormente, el alumnado debatirá distintas recomendaciones para la mejora del IMC. Es importante que el docente recuerde al alumnado que esta fórmula solo se puede utilizar en adultos. En niños y niñas hay que tener en cuenta la edad y el sexo ([https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas\\_oms.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas_oms.pdf)).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Página 33. Cuaderno del alumnado. Enlace: <a href="https://www.seen.es/herramientasClinicas/calculadoras/calculadoraIMC.aspx">https://www.seen.es/herramientasClinicas/calculadoras/calculadoraIMC.aspx</a>	Aula ordinaria.	Valores de IMC de las personas incluidas en la actividad. Reflexión sobre la relación entre el IMC y la presencia de obesidad.

#### Actividad 4. Ayuda a Lucía a tener una rutina más saludable

##### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los hábitos saludables.
2. Proponer alternativas ante conductas no saludables.
3. Desarrollar una actitud crítica ante conductas no saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Por parejas, el alumnado identificará las conductas no saludables que lleva a cabo Lucía. A continuación, propondrán al menos 3 consejos para que Lucía mejore su salud. Seguidamente la actividad será corregida en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Páginas 34-35. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Consejos para Lucía.

### Actividad 5. Identificamos conductas saludables

#### Objetivos:

1. Discriminar entre conductas saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado será agrupado en parejas. Cada pareja deberá señalar con una cruz roja las actividades perjudiciales para la salud. Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad será corregida en gran grupo, preguntando a cada pareja por una de las actividades. La pareja encargada de responder deberá justificar su respuesta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible. Página 36. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de conductas no saludables.

### Actividad 6. ¿Qué puedo hacer antes de dormir?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la práctica de actividades que favorezcan un buen descanso.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas, el alumnado deberá identificar tres actividades a realizar antes de dormir que no incluyan el uso de pantallas. Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad se corregirá en gran grupo. Se realizará un listado en la pizarra con todas las actividades propuestas. Seguidamente, se reflexionará con el alumnado

acerca de la importancia de realizar alguna de estas actividades en lugar de ver la televisión o jugar con videojuegos.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible. Página 37. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de actividades.

### Actividad 7. Y tú, ¿cómo organizas tu tiempo?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la distribución saludable del tiempo.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá cumplimentar la tabla de la página 39 del cuaderno del alumnado. Deberá colorear desde la hora a la que se acuesta, hasta la hora que se levanta (sin incluir) de color verde, las horas que dedica a ver la tele, jugar con el ordenador, con el móvil o con una consola de color rojo, y de amarillo las horas que dedica a hacer deporte. Una vez haya terminado de colorear contará los recuadros para identificar el tiempo total que dedica a cada una de estas actividades.

Una vez haya finalizado, el alumnado responderá a las preguntas que se proponen. Seguidamente, el docente pedirá al alumnado que levante la mano en función del total de horas calculadas y reflexionarán acerca de la importancia de dormir al menos 9 horas al día, no invertir más de dos horas delante de pantallas y hacer al menos 60 minutos de ejercicio al día.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual. Gran grupo.	Material fungible.	Aula ordinaria.	Registro de horas.

		Página 38. Cuaderno del alumnado.		
--	--	---	--	--

### Actividad 8. Sopa de letras

**Objetivo:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará una sopa de letras. Para resolverla deberá completar seis oraciones con la/las palabras que faltan. Una vez identificadas las palabras que completan las oraciones, el alumnado podrá buscarlas en la sopa de letras. La actividad se corregirá en gran grupo.

Respuestas correctas: (1) sesenta, (2) nueve, (3) dormir, (4) cuerpo, cerebro, (5) proteínas, integrales, (6) pantalla.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Individual.  Gran grupo.	Lápiz y goma.  Página 39. Cuaderno del alumnado.  <u>Anexo 13.</u> Manual docente.	Aula ordinaria.	Sopa de letras.

### Actividad 9. ¿Es saludable la vida de Miguel?

**Objetivos:**

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Identificar conductas saludables y no saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Al alumnado se le presentará un texto. En parejas, deberá diferenciar entre aquellos aspectos del día a día de Miguel que son saludables o no saludables. Para

ello, subrayarán de verde las acciones saludables y de rojo las no saludables. Una vez hayan terminado deberán sugerir propuestas de mejora para Miguel.

Finalmente, la actividad será corregida en gran grupo. El alumnado dirá en voz alta las recomendaciones que han propuesto para Miguel, debatiendo si sus compañeros y compañeras están de acuerdo o no y por qué.

Corrección:

### La vida de Miguel

La madre de Miguel pone el despertador de Miguel a las 7:30 cada noche. Pero como Miguel **se acuesta tarde**, le cuesta mucho despertarse, y siempre llega tarde al colegio. Se entretiene tanto **jugando con el móvil, que se le pasan las horas volando**.

La semana pasada fue el dentista al colegio y le dijo que **tenía dos caries** y le **olía muy mal el aliento**. Miguel no se sorprendió, siempre sale con prisa de casa, así **que no desayuna, y ¡no se lava la cara, ni los dientes!**

Un día, tenía tanta hambre, que en la clase de Educación Física se tuvo que sentar del mareo que le dio. El maestro le dijo que era normal que estuviera mareado, ¡no se puede venir al colegio sin desayunar! ¡tu cuerpo y su cerebro necesitan comida para funcionar!

Miguel almuerza en casa con sus padres. Normalmente **almuerza verduras y algo de carne o pescado, y de postre: ¡fruta!** Después de comer **se lava los dientes** y se pone a hacer la tarea.

Por la tarde, mientras **ve la televisión, merienda jugo de melocotón y palmeras de chocolate, ¡le encanta el chocolate!** Antes iba a baloncesto, pero ahora quiere ser el campeón del Minecraft, y ha decidido que es mejor **quedarse en casa jugando con el ordenador** que ir a baloncesto. Su madre le ha dicho que va a guardar el ordenador si sigue así.

Por la noche **se ducha y cena**. Justo después de cenar **se lava los dientes** y se va a su cuarto a **jugar con el móvil**.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 40-41. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Consejos para Miguel.

### Actividad 10. Un día en la vida de...

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar pautas saludables.
2. Identificar y reflexionar sobre las propias conductas saludables y no saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado deberá redactar cuáles son sus rutinas diarias. Para ayudarse podrá describir lo que hizo el día anterior. Una vez finalice, deberá identificar cuáles son las conductas o rutinas que debe corregir, proponiendo alternativas a las mismas. Para ello, subrayará de verde las acciones saludables y de rojo las no saludables, y responderá a la pregunta *¿qué cosas crees que deberías mejorar? ¿cómo?*

La actividad será corregida en gran grupo. Cada alumno dirá en voz alta un ejemplo de conducta no saludable y su propuesta de mejora, de manera que se pueda debatir en gran grupo si sus compañeros están de acuerdo o no y por qué.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Una sesión de 45 minutos.	Individual. Gran grupo.	Lápiz y goma. Páginas 41-42. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 11. Carteles de la salud

#### Objetivos:

1. Repasar y afianzar los contenidos trabajados.
2. Reflexionar sobre pautas para llevar una vida saludable.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro alumnos. Cada grupo propondrá un consejo saludable y realizará un cartel para colocar en el aula. Una vez finalicen, cada uno de los grupos expondrá su cartel a sus compañeros y compañeras, y explicará por qué ha elegido esa recomendación.

El docente deberá asegurarse de que las recomendaciones de cada grupo no se repiten.

<b>Duración</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>	<b>Productos</b>
<b>Una sesión de 45 minutos.</b>	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula.  Páginas 42. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Carteles.

## CUARTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias <sup>60</sup>, p. 21960.

#### *Criterios de evaluación*

Código	Descripción
PCNA04C02	<p><b>Identificar y representar los aparatos del cuerpo humano con sus principales órganos, estableciendo relaciones entre estos y determinadas prácticas que favorecen el adecuado funcionamiento del organismo mediante la búsqueda, selección y análisis de información de algunas acciones que perjudican o favorecen la salud y el desarrollo equilibrado de la personalidad, así como el reconocimiento de algunos avances de la ciencia que han contribuido a su mejora, con la finalidad de adquirir una visión global del ser humano, valorando la necesidad de adoptar conductas saludables a lo largo de la vida.</b> Con este criterio se pretende constatar si el alumnado identifica los distintos aparatos (digestivo, respiratorio, excretor, circulatorio, locomotor y reproductor), señalando algunos de sus órganos (estómago, pulmones, corazón...) en láminas, pósteres, modelos anatómicos, etc., destacando la importancia de cada órgano para el funcionamiento correcto de todo el organismo desde una relación de interdependencia, expresando y compartiendo su visión del cuerpo humano (aparatos y órganos) mediante la elaboración de dibujos de creación propia, mapas conceptuales... Además, pretende evaluar si el alumnado es capaz de buscar, seleccionar y analizar la información en fuentes dadas, menciona ejemplos de actividades que perjudican y que favorecen la salud como la ingesta de golosinas, el exceso de peso de su mochila,</p>

los desplazamientos a pie, el uso limitado de la televisión, ciertos usos de las videoconsolas o los juegos de ordenador, etc., y si establece un plan de actividades de ocio, individual y colectivo, ajustado a su edad y propio para un estilo de vida saludable, proponiendo acciones dirigidas a mantener una alimentación sana, cuidar su higiene postural (en el aula), hacer ejercicio físico y utilizar adecuadamente su tiempo libre, y si es capaz de identificar algunos avances de la ciencia que han favorecido la salud (medicina, producción y conservación de alimentos, potabilización del agua, etc.), comunicando oralmente y por escrito las conclusiones obtenidas. Asimismo, se tendrá en cuenta si muestra actitud de esfuerzo e interés por la tarea, si mantiene relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas, aceptando sus propios sentimientos y posiciones, así como los ajenos, y si recurre al diálogo como instrumento para prevenir y resolver conflictos.

### Competencias

- Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia social y ciudadana (CSC).
- Competencia lingüística (CL).
- Conciencia y expresiones culturales (CEC)
- Aprender a aprender (AA).

### Contenidos

2. Reconocimiento de la importancia de tener hábitos saludables (alimentación, higiene, ejercicio físico, descanso, utilización del tiempo libre, etc.) para la prevención de enfermedades, y detección de riesgos para la salud con actitud crítica hacia las prácticas no saludables.
3. Identificación de algunos avances de la ciencia beneficiosos para la salud.

## *Evaluación*

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Asimismo, se utilizará la **Rúbrica** diseñada para el criterio de evaluación 2 (Código: PCNA04C02) <sup>61, p. 14813</sup>:

Programa de prevención de la obesidad en la infancia

INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS			
<p>Identifica y señala con errores importantes y representa, copiando modelos con descuido, los aparatos del cuerpo humano y algunos de sus órganos, explicando incorrectamente la importancia de cada uno en el funcionamiento adecuado del organismo. Busca, selecciona y analiza información de fuentes dadas para elaborar con dificultad un plan de actividades no ajustado a su edad e inapropiado de un estilo de vida saludable en el que, apenas menciona ejemplos de prácticas perjudiciales o saludables, tampoco propone acciones dirigidas a mantener una alimentación sana, cuidar su higiene postural, hacer ejercicio físico y utilizar de manera apropiada su tiempo libre, ni nombra avances de la ciencia favorecedores de la salud. Comunica oralmente o por escrito las conclusiones obtenidas y solo participa en el desarrollo de la tarea con dependencia y sin responsabilidad. Le cuesta mantener relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas, reconocer y aceptar sus propios sentimientos y posiciones, así como los ajenos, sin recurrir al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos aunque se le ayude en la reflexión.</p>	<p>Identifica y señala, por lo general con acierto, y representa mediante copia de modelos los aparatos del cuerpo humano y algunos de sus órganos, explicando adecuadamente la importancia de cada uno en el funcionamiento adecuado de todo el organismo. Busca, selecciona y analiza información de fuentes dadas para elaborar con corrección, de manera dirigida, un plan de actividades ajustado a su edad y propio de un estilo de vida saludable en el que, menciona ejemplos de prácticas perjudiciales o saludables, propone acciones dirigidas a mantener una alimentación sana, cuidar su higiene postural, hacer ejercicio físico y utilizar de manera apropiada su tiempo libre, y nombra algunos avances de la ciencia favorecedores de la salud. Comunica oralmente y por escrito las conclusiones obtenidas y participa en el desarrollo de la tarea con apoyo y creciente responsabilidad. Mantiene, siempre que se le indica, relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas, reconociendo y aceptando sus propios sentimientos y posiciones, así como los ajenos, si se le ayuda en la reflexión, y recurre al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos cuando se le solicita.</p>	<p>Identifica y señala correctamente, y representa de forma original, los aparatos del cuerpo humano y algunos de sus órganos, explicando con claridad la importancia de cada uno en el funcionamiento adecuado del organismo. Busca, selecciona y analiza información de fuentes dadas para elaborar de manera acertada un plan de actividades ajustado a su edad y propio de un estilo de vida saludable en el que, menciona ejemplos de prácticas perjudiciales o saludables, propone acciones dirigidas a mantener una alimentación sana, cuidar su higiene postural, hacer ejercicio físico y utilizar de manera apropiada su tiempo libre, y nombra algunos avances de la ciencia favorecedores de la salud. Comunica oralmente y por escrito las conclusiones obtenidas y participa en el desarrollo de la tarea con responsabilidad. Mantiene a menudo relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas, reconociendo y aceptando sus propios sentimientos y posiciones, así como los ajenos, y recurre generalmente al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos.</p>	<p>Identifica y señala con precisión, y representa de forma original y satisfactoria, los aparatos del cuerpo humano y algunos de sus órganos, explicando con detalle la importancia de cada uno en el funcionamiento adecuado de todo el organismo. Busca, selecciona y analiza información de fuentes dadas para elaborar con iniciativa, conciencia y corrección un plan de actividades ajustado a su edad y propio de un estilo de vida saludable en el que, menciona ejemplos de prácticas perjudiciales o saludables, propone acciones dirigidas a mantener una alimentación sana, cuidar su higiene postural, hacer ejercicio físico y utilizar de manera apropiada su tiempo libre, y nombra algunos avances de la ciencia favorecedores de la salud. Comunica oralmente y por escrito las conclusiones obtenidas y participa en el desarrollo de la tarea con autonomía y responsabilidad. Mantiene con gran frecuencia relaciones afectivas cordiales y amistosas con las demás personas, reconociendo y aceptando sus propios sentimientos y posiciones, así como los ajenos, y recurre asiduamente al diálogo como estrategia para prevenir y resolver conflictos.</p>	<p>Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).</p>	<p>Competencia digital (CD)</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p>	<p>Comunicación lingüística (CL).</p>

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/\\_galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas\\_odt/pcn/pcn4.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/_galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas_odt/pcn/pcn4.pdf)

## ACTIVIDADES

1. Reflexionamos.
2. Diario de alimentación semanal.
3. Proponemos alternativas.
4. Completa el mapa conceptual.
5. Crea un menú saludable.
6. Cartel: desayunos saludables en el colegio.
7. Reflexionamos: Hábitos saludables.
8. Identifica conductas saludables y no saludables.
9. Reflexionamos.
10. Higiene.
11. ¿Por qué es importante hacer ejercicio? Investiga.
12. Diario de actividad física semanal.
13. Actividades de ocio.
14. Descanso.
15. Crea un plan de actividades de ocio saludables.
16. La importancia de adoptar conductas saludables.

### *Actividad 1. Reflexionamos: alimentación*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre características de los distintos tipos de alimentos.
2. Identificar las características de los alimentos saludables y no saludables, así como sus efectos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En gran grupo y partiendo de las imágenes que se presentan, se generará una lluvia de ideas donde el alumnado reflexionará acerca de los distintos alimentos que se presentan, sus diferencias y similitudes, en qué medida son saludables o no y, en el caso de que no lo sean, cuál podría ser una alternativa adecuada. Para ello, el docente empleará las preguntas guía que se presentan en la actividad:

1. ¿Qué te sugiere cada imagen?
2. ¿Son alimentos saludables o no saludables? ¿Por qué?

3. ¿Cuáles habría que cambiar?
4. ¿Qué mejoras propondrías?

El docente creará cuatro columnas en la pizarra, una para cada pregunta, e irá anotando las respuestas que da el alumnado en cada una de ellas. De este modo, una vez terminen, podrán destacar las conclusiones principales del debate.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 4. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Conclusiones de la lluvia de ideas.

### Actividad 2. Diario de alimentación semanal

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la calidad de la propia alimentación.
2. Identificar alimentos saludables y no saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual cada alumno cumplimentará la tabla de la página 6 del cuaderno del alumnado. Esta actividad puede realizarse de dos maneras:

#### Primera parte.

1. Registro de los alimentos de la semana: El lunes se le explica al alumnado la actividad, y se le pide que registre lo que come en cada comida a lo largo de la semana. El lunes siguiente se realizará la segunda parte de la actividad.
2. Registro de alimentos de la semana pasada: Se le pedirá al alumnado que piense detenidamente en lo que comió cada día de la semana pasada y lo registre en la tabla. Si no se acuerda de lo que comió exactamente algún día, puede hacer referencia a alimentos que suele comer en esa comida (i.e., desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena). Una vez haya cumplimentado la tabla, se realizará la segunda parte de la actividad.

#### Segunda parte.

Una vez el alumnado haya cumplimentado la tabla deberá subrayar de rojo los alimentos poco saludables y de verde los alimentos saludables. Seguidamente, deberán responder a las preguntas que se presentan a continuación:

1. ¿Cuántos alimentos has subrayado de rojo?
2. ¿Cuántos alimentos has subrayado de verde?
3. ¿De qué color hay más?
4. ¿Qué significa eso?

Cuando el alumnado haya finalizado, el docente realizará preguntas en voz alta, animando al alumnado a responder y a reflexionar sobre la propia alimentación. El docente creará dos categorías en la pizarra (i.e., saludable y no saludable) e irá anotando todos aquellos alimentos que el alumnado haya clasificado como saludables o no saludables. De este modo, ayudará al alumnado a tomar conciencia de todos aquellos alimentos no saludables que consumen, proponiendo, de manera oral, sugerencias y alternativas para los mismo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Individual. Gran grupo.	Pizarra. Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Identificación de alimentos saludables y no saludables.

### Actividad 3. Proponemos alternativas

#### Objetivos:

1. Identificar alimentos saludables y no saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual se le pedirá al alumnado que cumplimente la primera tabla de la página 6. En esta tabla se presentan una serie de alimentos poco saludables, y se le pide al alumnado que proponga una alternativa saludable para cada uno de ellos.

Una vez haya terminado se corregirá la tabla en gran grupo. Para ello, el docente preguntará al alumnado en voz alta y de manera aleatoria alternativas para cada alimento, corrigiendo a alumnado si las alternativas propuestas no son saludables.

Una vez haya concluido, el alumnado deberá completar la segunda tabla. Para ello deberá recurrir a la actividad anterior. Seleccionará cinco alimentos de los subrayados en rojo en la actividad anterior y propondrá una alternativa para cada uno de ellos. En el caso de que no tenga cinco alimentos poco saludables, podrá incluir alimentos saludables que conozca, aunque no los consuma habitualmente.

Cuando el alumnado haya finalizado, el docente realizará preguntas en voz alta, animando al alumnado a reflexionar sobre los alimentos poco saludables que consumen y cuáles podrían ser alternativas más saludables.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Individual. Gran grupo.	Pizarra. Página 6. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Propuesta de alimentos saludables.

#### Actividad 4. Completa el mapa conceptual

##### Objetivos:

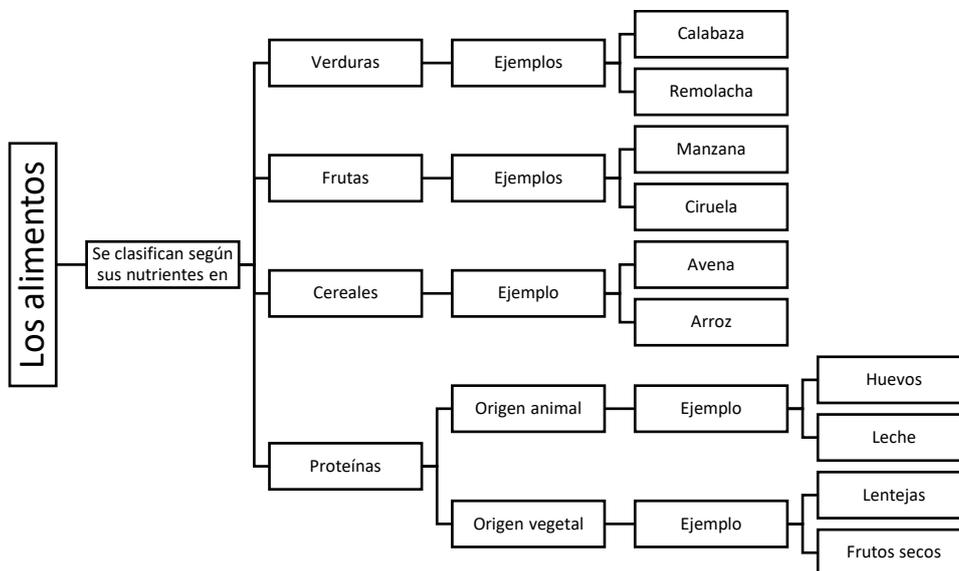
1. Diferenciar entre los distintos tipos de alimentos atendiendo a sus propiedades nutricionales.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** De manera individual se le pedirá al alumnado que rellene el esquema de la página 7. Para ello deberá utilizar las palabras propuestas: frutas, proteínas, cereales, calabaza, manzana, remolacha, ciruela, lentejas, frutos secos, avena, arroz, huevos, leche.

Una vez el alumnado haya terminado se corregirá la actividad en gran grupo. El docente animará al alumnado a sugerir otros ejemplos de alimentos de cada uno de los

grupos propuestos (i.e., verduras, frutas, cereales y proteínas), corrigiéndoles cuando sea necesario.

**Solución:**



Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Individual. Gran grupo.	Pizarra. Página 7. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Mapa conceptual

*Actividad 5. Crea un menú saludable.*

**Objetivos:**

1. Identificar alimentos saludables.
2. Desarrollar habilidades para proponer menús saludables y equilibrados.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En gran grupo y con la ayuda del docente, el alumnado analizará el Plato de ALIPA. El docente deberá prestar especial atención a aspectos tales como: qué alimentos contiene, porqué, cómo se organizan, y qué mensaje transmite. Seguidamente, atendiendo a la información previamente trabajada y en grupos de cuatro estudiantes, el alumnado deberá diseñar un menú saludable y equilibrado para todo el día.

Cuando el alumnado haya finalizado deberá responder a las preguntas que se presentan a continuación:

1. ¿Cuáles son cereales?
2. ¿Cuáles son ricos en proteínas?
3. ¿Cuáles son verduras?
4. ¿Cuáles son frutas?
5. ¿Has incluido algún alimento poco saludable?

Una vez todo el alumnado haya respondido a las preguntas, cada grupo expondrá su menú en voz alta, explicando cómo se clasifican los alimentos incluidos y si contiene o no alimentos poco saludables. Sus compañeros podrán opinar, indicando si están de acuerdo o no con la clasificación o el menú realizado por sus compañeros, justificando su respuesta. El docente deberá realizar las correcciones oportunas cuando sea necesario.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo. Gran grupo.	Página 8. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Menú saludable

### *Actividad 6. Cartel: desayunos saludables en el colegio*

#### **Objetivos:**

1. Desarrollar estrategias de búsqueda de información.
2. Identificar alimentos saludables.
3. Desarrollar habilidades para proponer desayunos variados, saludables y equilibrados.
4. Desarrollar habilidades para transmitir mensajes de manera creativa.
5. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Previo al desarrollo de la actividad, el docente abrirá una lluvia de ideas, por medio de la cual debatirá con el alumnado la importancia de desayunar

diariamente. Asimismo, el docente pedirá al alumnado que realice propuestas sobre desayunos saludables para llevar a cabo en casa y en el colegio.

La actividad a desarrollar se basa en diseñar un cartel para promocionar el consumo de desayunos saludables. Para ello se llevarán a cabo varios pasos:

1. El alumnado se dividirá en grupos de cuatro estudiantes y deberán buscar información sobre desayunos saludables. Si no hubiera conexión a internet o recursos digitales para ello, el docente puede llevar al alumnado a la biblioteca del centro, donde contarán con libros y/u ordenadores para realizar la búsqueda. El objetivo principal de esta primera parte es que el alumnado sea capaz de definir qué es un desayuno saludable.
2. El alumnado deberá realizar un listado de alimentos saludables para el desayuno. De este modo, deberán proporcionar 10 opciones de alimentos para el desayuno, diversificando las opciones habituales.
3. Cada grupo de alumnos deberá establecer el mensaje que quiere transmitir en su cartel.
4. El alumnado deberá proponer dibujos o imágenes que reflejen la idea que quieren transmitir. Deberán realizar un boceto previo donde se predefina qué es lo que quieren incluir en su cartel.
5. Para el diseño final del cartel el alumnado podrá emplear la lámina de la página 10 o una cartulina facilitada por el docente.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá su cartel a sus compañeros y compañeras. Los carteles serán colgados en los pasillos del colegio.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>3 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible de aula, ordenadores/ tablets y/o libros.	Aula ordinaria. Biblioteca.	Cartel promotor de desayunos saludables.

		Páginas 9-10. Cuaderno del alumnado.		
--	--	--	--	--

*Actividad 7. Reflexionamos: hábitos saludables.*

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre los hábitos beneficiosos y perjudiciales para nuestra salud.
2. Proponer alternativas para conductas poco saludables.
3. Tomar conciencia de los propios hábitos y rutinas diarias.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En gran grupo y partiendo de las imágenes que se presentan, se generará una lluvia de ideas donde el alumnado reflexionará acerca de distintos hábitos y conductas que pueden ser o no beneficiosas para la salud. Para ello, el docente empleará las preguntas guía que se presentan en la actividad:

1. ¿Qué te sugiere cada imagen?
2. ¿Son conductas saludables o no saludables? ¿Por qué?
3. ¿Cuáles habría que mejorar?
4. ¿Cómo propones mejorarlas?

El docente creará cuatro columnas en la pizarra, una para cada pregunta, e irá anotando las respuestas que da el alumnado en cada una de ellas. De este modo, una vez terminen, podrán destacar las conclusiones principales del debate.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 11. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Conclusiones de la lluvia de ideas.

### Actividad 8. Identifica conductas saludables y no saludables.

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los hábitos beneficiosos y perjudiciales para nuestra salud.
2. Tomar conciencia de los propios hábitos y rutinas diarias.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas, se le pedirá al alumnado que identifique cinco conductas saludables y no saludables. Durante esta actividad se le puede sugerir al alumnado que intente pensar en sus propias conductas, de manera que reflexione e identifique aquellas que son adecuadas y las que no lo son, con el fin de poder tomar conciencia y modificarlas.

Una vez el alumnado haya terminado la actividad se corregirá en gran grupo. Para ello el docente creará en la pizarra dos columnas y registrará los ejemplos propuestos por el alumnado, corriendo los posibles errores que puedan darse.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible de aula. Pizarra. Página 11. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Listado de conductas saludables y no saludables.

### Actividad 9. Reflexionamos: avances de la ciencia

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre avances científicos que han mejorado nuestra salud.
2. Tomar conciencia de la importancia de la ciencia en la calidad de vida de las personas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En gran grupo y partiendo de las imágenes que se presentan, se generará una lluvia de ideas donde el alumnado reflexionará acerca de distintos beneficios que ha aportado la ciencia a la calidad de vida de los seres humanos. Para ello, el docente empleará las preguntas guía que se presentan en la actividad:

1. ¿Qué avances de la ciencia han mejorado nuestra salud?
2. ¿Por qué? ¿Qué beneficios tienen?

El docente irá anotando las ideas principales que da el alumnado en la pizarra, de modo que una vez terminen, podrán destacar las conclusiones principales del debate.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Pizarra. Página 12. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Conclusiones de la lluvia de ideas.

### Actividad 10. Higiene

#### Objetivos:

1. Desarrollar estrategias de búsqueda de información.
2. Identificar hábitos de higiene saludables.
3. Conocer como ejecutar los hábitos de higiene saludables de manera correcta.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad pretende que el alumnado sea capaz de explicar de manera adecuada cómo llevar a cabo distintos hábitos de higiene correctamente. Para ello se llevarán a cabo varios pasos:

1. El alumnado se dividirá en grupos de cinco alumnos.
2. Se le entregará a cada grupo una de las etiquetas propuestas: cepillado de dientes, levantar objetos pesados del suelo, llevar la mochila, lavado de manos, sentarse, hacer una ensalada.

3. El alumnado deberá buscar información para establecer cómo debe hacerse cada una de esas acciones de manera correcta y las posibles repercusiones de hacerlo incorrectamente.
4. El alumnado deberá crear una pequeña obra de teatro ejemplificando cómo se ejecutan esas acciones de manera correcta, y algunas de las posibles consecuencias de hacerlo de manera incorrecta.
5. Cada grupo ejecutará su presentación en frente de sus compañeros y se debatirá sobre el mensaje que transmite cada una de las dramatizaciones.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>3 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible de aula, ordenadores/ tablets y/o libros.  Página 12. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.  Biblioteca.	Teatro

### Actividad 11. ¿Por qué es importante hacer ejercicio? Investiga

#### Objetivos:

1. Identificar los beneficios de la actividad física.
2. Reflexionar sobre la importancia de realizar actividad física diaria.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad, se agrupará al alumnado en grupos de 4 alumnos. Se les pedirá que busquen información acerca de porqué es importante hacer deporte. Si no se dispone de ordenadores o tablets en el aula, se acudirá a la biblioteca del centro. El alumnado deberá establecer al menos cuatro beneficios de la actividad física. Asimismo, deberán definir qué es la Organización Mundial de la Salud (OMS) y sus recomendaciones.

Una vez todos los grupos hayan finalizado, cada grupo aportará una razón para hacer deporte. Cada uno de los beneficios mencionados por el alumnado será anotado por el docente en la pizarra. Asimismo, se definirá entre todos qué es la OMS y sus recomendaciones (<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
60 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible de aula, ordenadores/ tablets y/o libros.  Página 13. Cuaderno del alumnado.  <a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity</a>	Aula ordinaria.  Biblioteca.	Listado de beneficios de realizar actividad física.

### *Actividad 12. Diario de actividad física semanal*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la propia actividad física.
2. Tomar conciencia sobre la importancia de realizar actividad física diaria.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad, el alumnado deberá cumplimentar el horario propuesto de manera individual, señalando el tiempo invertido en cada actividad física que realiza a lo largo del día. Asimismo, el alumnado deberá calcular el tiempo total invertido en actividad física diariamente.

Una vez el alumnado haya finalizado, el docente realizará al alumnado las siguientes preguntas:

1. ¿Qué tipo de actividad física suelen hacer? Ejemplos.
2. ¿Cuántos realizan al menos 60 minutos de actividad física todos los días? ¿Al menos 5 días a la semana?

3. ¿Qué puedes hacer para aumentar la cantidad de actividad física que realizas diariamente?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Individual. Gran grupo.	Página 13. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Horario de actividad física.

### Actividad 13. Actividades de ocio

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre las actividades realizadas en el tiempo libre.
2. Tomar conciencia del tiempo invertido de manera activa y pasiva.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad, el alumnado deberá cumplimentar la tabla propuesta en la actividad 13, señalando el tipo de actividades de ocio que suele hacer cada día de la semana. Una vez el alumnado haya finalizado deberá responder a las siguientes preguntas:

1. ¿En qué actividades inviertes más de una hora al día?
2. ¿Son actividades saludables? ¿por qué?
3. ¿En qué actividades inviertes más de dos horas al día?
4. ¿Son actividades saludables? ¿por qué?

Una vez el alumnado haya respondido a todas las preguntas, el docente preguntará en gran grupo por el tipo de actividades que suelen realizar y el tiempo invertido en ellas. El docente iniciará una reflexión acerca de en qué medida ese tipo de actividades son saludables o no. Es importante que el docente recuerde al alumnado que deben realizar 60 minutos de actividad física al día y no deben invertir más de dos horas diarias en actividades que requieran utilizar pantallas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Individual. Gran grupo.	Página 14. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión actividades de ocio.

### Actividad 14. Descanso

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de descansar de manera adecuada.
2. Identificar el mínimo de horas de sueño recomendadas.
3. Calcular a qué hora debes acostarte para dormir las horas recomendadas.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad, el alumnado deberá resolver el problema propuesto. No obstante, antes de resolver el problema el docente deberá iniciar una lluvia de ideas por medio de las siguientes preguntas:

1. ¿A qué hora suelen acostarse?
2. ¿A qué hora se levantan normalmente?
3. ¿Cuántas horas creen que están durmiendo?
4. ¿Cuántas horas creen que deben dormir?
5. ¿Por qué creen que es importante dormir bien?
6. ¿Qué creen que debemos hacer para poder dormir bien?
7. ¿Qué actividades no debes realizar antes de acostarte?
8. ¿Por qué creen que no es recomendable utilizar pantallas antes de dormir?
9. ¿Qué tipo de actividades podrías realizar antes de dormir?

Una vez hayan finalizado y el alumnado haya reflexionado sobre la importancia de dormir al menos 9 horas al día, por parejas procederán a resolver el problema que se plantea. Una vez hayan terminado, el docente corregirá el problema en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Página 15. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Problema.

### Actividad 15. Plan de actividades de ocio saludable

#### Objetivos:

1. Identificar actividades de ocio saludables.
2. Desarrollar estrategias para organizar y planificar el tiempo libre de manera saludable.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente iniciará la actividad reflexionando con el alumnado acerca de porqué es importante realizar actividades saludables en el tiempo libre. Seguidamente se le pedirá al alumnado que, de manera individual, reflexione acerca del tipo de actividades que le gusta hacer en su tiempo libre. A continuación, deberá completar la tabla propuesta, incluyendo tan solo aquellas actividades saludables que le gustan y puede hacer durante su tiempo libre.

Una vez el alumnado haya finalizado, el docente preguntará de manera aleatoria a los escolares por las actividades propuestas para alguno de los días de la semana. Si el alumnado incluye actividades no saludables o invierte demasiado tiempo en las mismas, el docente deberá ofrecer retroalimentación, corrigiendo y sugiriendo mejoras.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Individual Gran grupo.	Páginas 15-16. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Plan de actividades de ocio saludables.

### Actividad 16. La importancia de adoptar conductas saludables

#### Objetivos:

1. Identificar conductas saludables.
2. Identificar los beneficios de tener hábitos de vida saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Se agrupará al alumnado en grupos de tres estudiantes. Seguidamente, deberán diseñar un dibujo que represente la importancia de adoptar conductas saludables. El alumnado deberá pensar en el dibujo como en un cuadro,

donde la finalidad es transmitir un mensaje. Para que el alumnado entienda lo que debe hacer, el docente puede utilizar cuadros de distintos autores, como, por ejemplo:

- Escalera cruza el azul en rueda de fuego, Miró.
- Gernica, Picasso.
- Redwood Cutting, Vladimir Kush.
- La persistencia de la memoria, Dalí.
- En la terraza, Renoir
- El beso, Kilmt

El alumnado debe entender que no se trata de hacer un anuncio, sino de transmitir una idea en un dibujo. El alumnado podrá realizar la actividad en la página 17 del cuaderno del alumnado, o en una cartulina proporcionada por el docente. Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá y explicará su obra a sus compañeros y compañeras. Los cuadros realizados se colgarán en el pasillo del centro.

<b>Duración</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>	<b>Productos</b>
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula.  Página 17. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Cuadro/dibujo

## QUINTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias <sup>60</sup>, p. 21968.

#### *Criterios de evaluación*

Código	Descripción
PCNA05C02	<b>Identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales, haciendo hincapié en la función de nutrición, sus aparatos y características, y establecer algunas relaciones fundamentales con determinados hábitos de salud así como describir algunos avances de la ciencia que mejoran la salud con la finalidad de adoptar comportamientos responsables, a partir de la búsqueda y tratamiento de información, individual y en grupo, de fuentes de diverso tipo con el apoyo de las tecnologías de la información y la comunicación para aprender y comunicar.</b> Con este criterio se pretende verificar si el alumnado busca, selecciona, organiza y contrasta información en distintas fuentes y soportes (Internet, libros, modelos anatómicos, dibujos, etc.), sobre el funcionamiento global del cuerpo humano (constituido por células, tejidos, órganos, aparatos, sistemas), para identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales, así como para describir las características, formas, estructuras y funciones de los aparatos correspondientes a la función de nutrición (aparatos respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor). Se valorará si expone, individualmente y en equipo, las conclusiones obtenidas y el proceso seguido, apoyándose en las TIC, y si explica la importancia de la interrelación entre los órganos y sus funciones correspondientes, <b>reconociendo estilos de vida saludables para el</b>

cuidado de los aparatos implicados y la prevención de enfermedades y valorando las aportaciones de la ciencia en la mejora de la salud (medicinas, producción y conservación de alimentos, potabilización de agua, etc.). Además, se constatará si los niños y las niñas conocen y utilizan los principios de las dietas equilibradas para diseñar propuestas a partir del análisis de diversos modelos de dietas presentes en distintos contextos y en diferentes fuentes, con la finalidad de identificar y adoptar hábitos saludables y prevenir algunos riesgos y enfermedades relacionadas con la alimentación. Asimismo, se comprobará si el alumnado aplica estrategias para trabajar y estudiar con eficacia, de forma individual o en equipo y si manifiesta, con conductas empáticas, respeto a las emociones y sentimientos propios y ajenos, aceptando su propio cuerpo y el de otras personas.

### Competencias

- Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia social y ciudadana (CSC).
- Competencia lingüística (CL).
- Competencia digital (CD)
- Aprender a aprender (AA).

### Contenidos

2. Identificación de algunas de las causas de los trastornos alimentarios para su prevención.
3. Búsqueda, selección, organización y análisis de información sobre los órganos y aparatos implicados en la función de nutrición y de las principales enfermedades que les afectan, con presentación de conclusiones.
4. Descripción de algunos avances de la ciencia que mejoran la salud.

5. Reconocimiento de la importancia de tener hábitos saludables para prevenir riesgos y enfermedades relacionadas con la alimentación.

### *Evaluación*

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Asimismo, se utilizará la **Rúbrica** diseñada para el criterio de evaluación 2 (Código: PCNA05C02)<sup>61</sup>, p. 14820:

Programa de prevención de la obesidad en la infancia

INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS			
<p>Identifica y localiza con importantes confusiones los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales. Describe incorrectamente las características, formas, estructuras y funciones de los aparatos correspondientes a la función de nutrición, sus interrelaciones, los efectos positivos de determinados hábitos saludables y las aportaciones de la ciencia a la mejora de la salud. Todo ello a partir de la información que, de manera muy dirigida, busca, selecciona, organiza y contrasta en distintas fuentes y soportes, exponiendo sin mencionar las conclusiones obtenidas y la eficacia del proceso seguido, de forma individual y en equipo, con el apoyo de las TIC. Asimismo elabora una dieta ignorando las características de una alimentación sana, aun partiendo del análisis de diversos modelos de dietas equilibradas y variadas, sin compararla con sus propios hábitos alimenticios. Se relaciona pocas veces con las demás personas, aunque se le den indicaciones, manifestando conductas empáticas, de respeto a las emociones y sentimientos propios y ajenos y de aceptación de su cuerpo y del de otras personas.</p>	<p>Identifica y localiza con errores poco importantes los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales. Describe adecuadamente las características, formas, estructuras y funciones de los aparatos correspondientes a la función de nutrición, sus interrelaciones, los efectos positivos de determinados hábitos saludables y las aportaciones de la ciencia a la mejora de la salud. Todo ello a partir de la información que, de manera dirigida, busca, selecciona, organiza y contrasta en distintas fuentes y soportes, exponiendo de manera ordenada las conclusiones obtenidas y la eficacia del proceso seguido, de forma individual y en equipo, con el apoyo de las TIC. Asimismo elabora una dieta equilibrada y variada a partir del análisis de diversos modelos y la compara con sus propios hábitos alimenticios, identificando los aciertos y errores. Se relaciona frecuentemente con las demás personas si se le aportan indicaciones, manifestando conductas empáticas, de respeto a las emociones y sentimientos propios y ajenos y de aceptación de su cuerpo y del de otras personas.</p>	<p>Identifica y localiza con acierto los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales. Describe con claridad las características, formas, estructuras y funciones de los aparatos correspondientes a la función de nutrición, sus interrelaciones, los efectos positivos de determinados hábitos saludables y las aportaciones de la ciencia a la mejora de la salud. Todo ello a partir de la información que, con criterios dados, busca, selecciona, organiza y contrasta en distintas fuentes y soportes, exponiendo de manera razonada las conclusiones obtenidas y la eficacia del proceso seguido, de forma individual y en equipo, con el apoyo de las TIC. Asimismo elabora una dieta equilibrada y variada a partir del análisis de diversos modelos y la compara con actitud crítica con sus propios hábitos alimenticios. Se suele relacionar con las demás personas, manifestando conductas empáticas, de respeto a las emociones y sentimientos propios y ajenos y de aceptación de su cuerpo y del de otras personas.</p>	<p>Identifica y localiza correctamente los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales. Describe con detalle las características, formas, estructuras y funciones de los aparatos correspondientes a la función de nutrición, sus interrelaciones, los efectos positivos de determinados hábitos saludables y las aportaciones de la ciencia a la mejora de la salud. Todo ello a partir de la información que, con criterios propios, busca, selecciona, organiza y contrasta en distintas fuentes y soportes, exponiendo de manera coherente y razonada las conclusiones obtenidas y la eficacia del proceso seguido de forma individual y en equipo, con el apoyo de las TIC. Asimismo elabora una dieta equilibrada y variada a partir del análisis de diversos modelos y la compara con actitud crítica con sus propios hábitos alimenticios, comprometiéndose a ponerla en práctica en el entorno escolar y familiar. Se relaciona frecuentemente con las demás personas, manifestando conductas empáticas, de respeto a las emociones y sentimientos propios y ajenos y de aceptación de su cuerpo</p>	<p>Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).</p>	<p>Competencia digital (CD)</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p>	<p>Comunicación lingüística (CL).</p>

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/\\_galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas\\_odt/pcn/pcn5.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/_galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas_odt/pcn/pcn5.pdf)

## ACTIVIDADES

1. La dieta Mediterránea. Investiga.
2. Dieta equilibrada.
3. Organizamos una fiesta.
4. Enfermedades y alimentación.
5. Crea un menú saludable.
6. Investiga: Conservación de los alimentos.
7. Tríptico menú saludable.
8. Anuncios publicitarios.
9. El etiquetado.
10. Ciencia y salud: Vacunas.
11. Infografías: Higiene
12. Pirámide de la actividad física.
13. Horario de actividad física y ocio saludable.
14. Calculamos el IMC.
15. Efectos secundarios del sedentarismo. Investiga.
16. Cartel: Día Mundial del Sueño.
17. Adivina adivinanza, estoy más sano que una calabaza.
18. La receta de la salud.

### *Actividad 1. La dieta mediterránea. Investiga*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre características básicas de la dieta mediterránea.
2. Identificar las características de los alimentos saludables y no saludables, así como sus efectos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente iniciará la actividad preguntando al alumnado sobre la dieta mediterránea. Para ello podrá utilizar preguntas como:

1. ¿Has oído hablar de la dieta mediterránea?
2. ¿Sabes en qué consiste?

Seguidamente, el alumnado se agrupará en grupos de cuatro estudiantes. Cada grupo deberá buscar información acerca de:

1. Características fundamentales de la dieta mediterránea.
2. Beneficios para la salud de la dieta mediterránea.

Para la búsqueda de información podrán utilizar tablets u ordenadores (si tienen en el aula ordinaria) o acudir a la biblioteca del centro. Cada escolar deberá anotar la información recogida en la ficha de la página 4 del cuaderno del alumnado.

Una vez el alumnado haya terminado, cada grupo expondrá al menos una característica de la dieta mediterránea. El docente anotará todas las características en la pizarra, de manera que el alumnado pueda completar su lista.

Seguidamente se debatirá en gran grupo los beneficios y/o perjuicios para la salud, si los hubiera, de la dieta mediterránea.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Pizarra. Página 4. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Características de la dieta mediterránea.

### *Actividad 2. Dieta equilibrada.*

**Objetivos:**

1. Conocer las características básicas de una dieta equilibrada.
2. Diferenciar alimentos en función de sus características nutricionales.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente iniciará la actividad presentando el Plato de ALIPA.

Seguidamente, el alumnado deberá completar el mapa conceptual propuesto de manera individual, añadiendo tanta información como considere necesaria.

Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad será corregida en gran grupo. Para ello, el docente dibujará el mapa conceptual en la pizarra o lo proyectará en la pizarra digital. El mapa conceptual será completado atendiendo a las sugerencias de los alumnos, realizando las correcciones que sean pertinentes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Individual Gran grupo.	Pizarra. Proyector y ordenador. Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Mapa conceptual

### Actividad 3. Organizamos una fiesta

#### Objetivos:

1. Conocer las características básicas de una dieta equilibrada.
2. Diferenciar alimentos en función de sus características nutricionales.
3. Identificar alimentos saludables y no saludables.
4. Desarrollar habilidades para elaborar un menú equilibrado.
5. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro alumnos. Cada grupo deberá proponer un listado de alimentos para la fiesta de final de curso del aula. Para ello deberán tener en cuenta:

1. Número de estudiantes que hay en el aula.
2. Características nutricionales de los alimentos.

Es importante recordarle al alumnado que el almuerzo debe ser saludable y que se debe determinar la cantidad de cada producto, escribiendo el número de ítems entre paréntesis al lado del producto. Por ejemplo: pera (3).

Una vez el alumnado haya terminado, cada grupo expondrá su menú, anotando en la pizarra las verduras, frutas, proteínas, hidratos de carbono y bebidas escogidas. Seguidamente se debatirá si los alimentos incluidos son saludables o no, si son equilibrados o no, y en qué medida la cantidad de comida incluida es adecuada para el número de alumnos del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Pizarra. Página 6. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Menú

#### Actividad 4. Enfermedades y alimentación

##### Objetivos:

1. Conocer las repercusiones que tiene para la salud una mala alimentación.
2. Identificar enfermedades relacionadas con la alimentación.
3. Conocer las características básicas de algunas enfermedades relacionadas con la alimentación.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cinco alumnos. A cada grupo se le adjudicará una enfermedad: diabetes, hipertensión, anemia, obesidad, o colesterol.

Seguidamente cada grupo deberá identificar:

1. Nombre de la enfermedad.
2. Definición.
3. Consecuencias para la salud.
4. Recomendaciones.

Para la búsqueda de información se recurrirá a los ordenadores o tablets del aula o a los recursos disponibles en la biblioteca.

Una vez el alumnado haya terminado la búsqueda de información, se procederá a la realización de una presentación o mural explicativo. La presentación o mural puede

tener distintos formatos, ya sea digital o papel, dependiendo de los recursos disponibles en el aula.

Seguidamente cada grupo expondrá la información recabada a sus compañeros, respondiendo a las dudas y preguntas que puedan surgir.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Materia fungible de aula. Ordenador/ tablets. Página 7. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca.	Presentación/ mural.

### Actividad 5. Investiga: conservación de los alimentos

#### Objetivos:

1. Conocer las repercusiones de no conservar los alimentos de manera adecuada.
2. Identificar formas adecuadas de conservar los alimentos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad se dividirá en dos partes.

#### Parte 1:

Se iniciará la actividad reproduciendo el video de la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre *Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos* (<https://www.youtube.com/watch?v=ULZSfVpLtQ&feature=youtu.be>). A partir de la información recogida en el mismo, el alumnado deberá identificar, de manera individual, 5 aspectos a tener en cuenta para que los alimentos sean seguros. Una vez el alumnado haya terminado, se corregirá la actividad en gran grupo, justificando la respuesta.

#### Parte 2:

Se le presentará al alumnado el cartel elaborado por la OMS ([https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys\\_Spanish.pdf?ua=1](https://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/en/5kys_Spanish.pdf?ua=1))

sobre conservación e los alimentos. A partir de la información incluida en el video y en este cartel, el alumnado deberá elaborar su propio cartel, representando de manera sencilla las 5 claves para la conservación de los alimentos. Para realizar esta actividad el alumnado será agrupado en grupos de cuatro alumnos. El docente debe indicar al alumnado que la actividad no consiste en copiar el cartel, sino en transmitir la información de manera más sencilla, utilizando sus propias palabras y dibujos.

Una vez el alumnado haya terminado, cada grupo explicará su cartel a sus compañeros. Los carteles se colocarán en las paredes del centro.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Materia fungible de aula.  Ordenador y proyector.  Página 8. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Carteles: Cuidado de los alimentos.

### Actividad 6. Tríptico: menú saludable

#### Objetivos:

1. Identificar las características básicas de una dieta saludable.
2. Identificar las distintas formas de conservar los alimentos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad se basa en el desarrollo de un tríptico que resuma los contenidos trabajados en las actividades previas. Así, el alunado deberá organizar el tríptico en varias secciones:

1. Parte externa:
  - a. Portada: debe incluir un título y una imagen que represente el contenido del tríptico.
  - b. Resumen y autores: se pondrá el nombre de los autores del tríptico y se resumirán las ideas principales en formato párrafo o viñetas.

- c. Información: Contendrá información relativa a los conceptos o ideas que se pretenden transmitir: tipos de alimentos, recomendaciones, dieta saludable...

Portada	Resumen y autores	Información
---------	-------------------	-------------

2. Parte interna:

- a. Información: Contendrá información relativa a los conceptos o ideas que se pretenden transmitir: tipos de alimentos, recomendaciones, dieta saludable...

Información	Información	Información
-------------	-------------	-------------

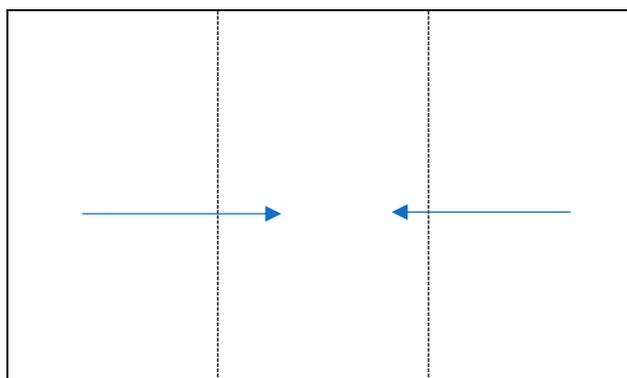
Para la realización del tríptico el alumnado será agrupado en grupos de 5 alumnos. Para ayudarles a entender el objetivo de la actividad se les mostrarán los siguientes ejemplos de folletos u otros que el docente tenga a su disposición:

- Junta de Castilla y León: <https://www.saludcastillayleon.es/es/salud-estilos-vida/alimentacion-saludable/plan-consumo-fruta-verdura-escuelas.ficheros/672173-Folleto%20plan%20de%20consumo%20fruta%20en%20escuelas.pdf>
- Comunidad Autónoma de Canarias: <http://www.programapipo.com/folletos/>
- Ministerio de Sanidad: [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto\\_AlimentacionSaludable.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Folleto_AlimentacionSaludable.pdf)

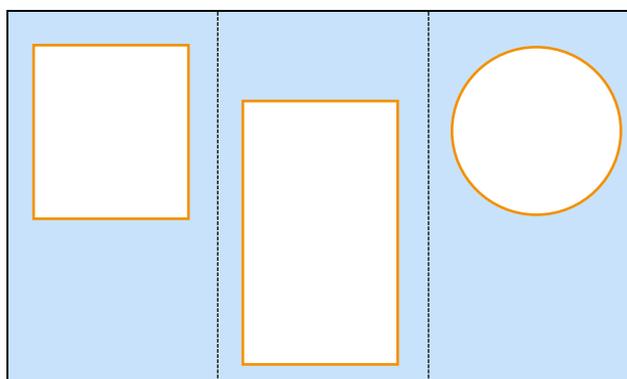
A la hora de diseñar el tríptico, se le recomendará al alumnado que siga los siguientes pasos:

1. Determinar las partes que va a contener.
2. Delimitar la información e imágenes a incluir en cada parte.
3. Crear un borrador.
4. Elaborar la versión definitiva.

El tríptico podrá diseñarse en formato digital o papel. Para el diseño en formato digital podrá emplearse la web CANVA (<https://www.canva.com/>), plantilla folleto. Para el diseño en formato papel será suficiente con doblar un folio o cartulina DIN-A4 en posición horizontal en tres partes iguales.



Será preferible que el folio o cartulina sea de color, de manera que el alumnado pueda pegar los recuadros de información e imágenes en él.



Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo explicará su tríptico a sus compañeros y compañeras. Aclarando las dudas que puedan surgir.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo. Gran grupo.	Materia fungible de aula.  Ordenador y proyector.	Aula ordinaria.	Trípticos

		Página 8. Cuaderno del alumnado.		
--	--	--	--	--

### *Actividad 7. Anuncios publicitarios*

#### **Objetivos:**

1. Desarrollar una actitud crítica antes los mensajes que transmiten los anuncios.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad pretende que el alumnado desarrolle una actitud crítica ante los anuncios publicitarios. Para ello se reproducirán tres anuncios:

- Anuncio 1. Cola Cao con Galletas el Desayuno de los Atletas  
(<https://www.youtube.com/watch?v=63ePiuvnn54>)
- Anuncio 2. McDonald's Comercial Papas  
(<https://www.youtube.com/watch?v=Eh4I9kMTop0>)
- Anuncio Activia 2016 – Activia Semillas y Cereales  
([https://www.youtube.com/watch?v=3S3\\_6aHHF5Q](https://www.youtube.com/watch?v=3S3_6aHHF5Q))

Tras el visionado de cada anuncio, el alumnado deberá responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué ocurre en el anuncio?
2. ¿Qué idea transmite?
3. ¿Qué opinas? ¿Es real o no? ¿Por qué?

Las preguntas se responderán primero oralmente, de forma grupal. De manera que el alumnado exprese su opinión acerca de lo que acaba de ver. Tras debatir la respuesta, el alumnado escribirá la respuesta correcta en su cuaderno del alumnado. Tras ver los tres videos, el alumnado deberá reflexionar primero de manera individual y seguidamente en gran grupo acerca de los tres mensajes transmitidos, decidiendo cuál de ellos es el más saludable y porqué. El alumnado escribirá su respuesta en el cuaderno del alumnado antes de debatirla con sus compañeros y compañeras.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Individual. Gran grupo.	Ordenador y proyector. Páginas 9-10. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión

### Actividad 8. El etiquetado

#### Objetivos:

1. Interpretar de manera adecuada la información contenida en las etiquetas de los productos envasados.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad se necesitarán etiquetas de varios productos. Para ello, el día previo a la realización de la actividad, el docente pedirá al alumnado que traiga al aula etiquetas de productos envasados. En caso de que esto no sea posible, el docente podrá reproducir la etiqueta de dos productos en la pizarra digital o proyector.

Por parejas, el alumnado deberá extraer la siguiente información de cada etiqueta:

1. Nombre
2. Ingredientes
3. Información nutricional (grasas, hidratos de carbono, proteínas, azúcares...)
4. Conservación
5. Caducidad

Una vez el alumnado haya extraído toda la información relevante de las etiquetas deberá responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué alimento contiene más azúcar? ¿Por qué?
2. ¿Qué alimentos contiene más sal? ¿Por qué?
3. ¿Qué alimentos contiene más grasas? ¿Por qué?
4. ¿Es alguno de los dos alimentos más saludable que el otro? ¿Por qué?
5. Teniendo en cuenta todo lo que sabes sobre alimentación ¿Es recomendable consumir estos alimentos? ¿Por qué?

Finalmente, si el docente empleó distintas etiquetas para cada pareja de estudiantes, cada una de éstas explicará cuál de los dos productos es más saludable y porqué. Si empleó la misma etiqueta para todas las parejas, en gran grupo debatirán qué producto es más saludable y porqué.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Etiquetas de alimentos envasados. Páginas 10-11. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 9. Ciencia y salud: Vacunas

#### Objetivos:

1. Conocer la utilidad de las vacunas.
2. Reflexionar acerca de los beneficios de las vacunas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad se dividirá en dos partes:

#### Parte 1:

En gran grupo, se proyectará el video promocional de la Semana Europea de Vacunación (2016) del Ministerio de Sanidad del Gobierno de España (<https://www.youtube.com/watch?v=jOP4RbBNcbc&feature=youtu.be>). A partir de este video, el alumnado reflexionará de manera individual acerca de la importancia de vacunarse. Seguidamente, el alumnado debatirá sus conclusiones en gran grupo.

#### Parte 2:

Se agrupará al alumnado en grupos de 5 estudiantes. A cada grupo se le asignará una enfermedad: hepatitis B, tétanos, rubeola, varicela, poliomielitis o sarampión. A cada grupo se le entregará la información disponible en cada uno de los enlaces propuestos o se les dará libertad para que busquen su propia información.

Hepatitis B	<a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b</a>
-------------	---

Tétanos	<a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tetanus">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/tetanus</a>
Rubeola	<a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rubella">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/rubella</a>
Varicela	<a href="https://kidshealth.org/es/kids/chicken-pox-esp.html">https://kidshealth.org/es/kids/chicken-pox-esp.html</a>
Poliomielitis	<a href="https://www.who.int/topics/poliomyelitis/faq/es/">https://www.who.int/topics/poliomyelitis/faq/es/</a>
Sarampión	<a href="https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/measles">https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/measles</a>

Asimismo, se les dará acceso al calendario de vacunación

([https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/CalendarioVacunacion\\_Todalavida.pdf](https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/vacunaciones/docs/CalendarioVacunacion_Todalavida.pdf)). Cada grupo deberá utilizar la

información disponible para crear una presentación donde se indique:

1. Nombre de la enfermedad
2. Contagio
3. Síntomas
4. Fecha de vacunación

Finalmente, cada grupo explicará las características fundamentales de la enfermedad que les fue adjudicada a sus compañeros y compañeras, realizándose las preguntas y correcciones pertinentes.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Individual. Pequeño grupo. Gran grupo.	Ordenador y proyector.  Información de enfermedades.  Página 12. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Presentación sobre enfermedades

### Actividad 10. Infografía: Higiene

#### Objetivos:

1. Identificar los distintos hábitos de higiene (corporal, alimenticia y/o postural).
2. Realizar de manera adecuada los distintos hábitos de higiene.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad el alumnado tendrá que desarrollar una infografía sobre un tipo de hábito de higiene. Antes de realizar la actividad se debe mostrar al alumnado distintos ejemplos de infografías. Algunos ejemplos a utilizar pueden ser:

Reciclaje	<a href="https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2015/05/El-reciclaje-1024x742.png">https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2015/05/El-reciclaje-1024x742.png</a>
El ciclo del agua	<a href="https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2014/04/El-ciclo-del-agua-1024x741.png">https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2014/04/El-ciclo-del-agua-1024x741.png</a>
Hay, ahí, ay	<a href="https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2017/01/Hay-Ay-Ahi-1-1024x742.jpg">https://www.mundoprimaria.com/wp-content/uploads/2017/01/Hay-Ay-Ahi-1-1024x742.jpg</a>
Día internacional de la familia	<a href="http://www.creativelanguageclass.com/wp-content/uploads/2015/09/dia-de-la-familia-infografia-dia-de-la-familia22-533x600.jpg">http://www.creativelanguageclass.com/wp-content/uploads/2015/09/dia-de-la-familia-infografia-dia-de-la-familia22-533x600.jpg</a>
Beneficios de la lectura	<a href="https://ideasqueayudan.com/wp-content/uploads/2017/09/infografia-lectura-ninos-size.jpg">https://ideasqueayudan.com/wp-content/uploads/2017/09/infografia-lectura-ninos-size.jpg</a>
Beneficios de los abrazos	<a href="https://www.bloghoptoys.es/wp-content/uploads/2016/01/info-calin-ES-724x1024.jpg">https://www.bloghoptoys.es/wp-content/uploads/2016/01/info-calin-ES-724x1024.jpg</a>
Cómo estudiar	<a href="https://gesvin.files.wordpress.com/2017/08/comoestudiarmeior5prc3a1cticostips-infografc3ada-bloggesvin.jpg">https://gesvin.files.wordpress.com/2017/08/comoestudiarmeior5prc3a1cticostips-infografc3ada-bloggesvin.jpg</a>

Seguidamente se agrupará al alumnado en grupos de 5 estudiantes. A cada grupo se le adjudicará un tipo de actividad:

Higiene postural	Forma correcta de llevar la mochila
Higiene de manos	Forma correcta de lavarse las manos
Higiene alimenticia	Temperaturas seguras para los alimentos
Higiene postural	Forma correcta de sentarse
Higiene bucodental	Forma correcta de cepillarse los dientes
Higiene de utensilios	Cuidado de la esponja y el cepillo de dientes

Cada grupo deberá buscar información acerca de la actividad que le ha sido adjudicada. Para ello podrán emplear el material del aula o de la biblioteca del centro. Se le indicará al alumnado que deberá hacer un borrador, señalando la información que va a incluir, así como las imágenes y el formato de la infografía. La infografía podrá realizarse en formato digital o en papel, dependiendo de los recursos del centro.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá su infografía a sus compañeros y compañeras. Seguidamente, las infografías serán colocadas en las paredes del centro.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula. Ordenador y tablets. Página 13. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca.	Infografía.

### Actividad 11. Pirámide de la actividad física.

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la frecuencia con la que se debe realizar actividad física.
2. Distinguir entre actividades suaves, moderadas o intensas y sedentarias.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En esta actividad el alumnado se agrupará en parejas. Cada pareja debe identificar 5 actividades del día a día vinculadas con la actividad física, 3 actividades deportivas de intensidad moderada o vigorosa y una actividad sedentaria.

Una vez hayan terminado deberán representar esas actividades de manera gráfica en la pirámide de la página 16. Cada nivel de la pirámide contiene un bocadillo, en el que el alumnado deberá identificar la frecuencia con la que deben realizar cada una de las actividades propuestas:

1. Verde: todos los días.
2. Azul: 3 veces en semana o más.
3. Rojo: Ocasionalmente.

Cuando el alumnado haya finalizado, la actividad se corregirá en gran grupo. Para ello, el docente, guiado por el alumnado, completará su propia pirámide en la pizarra,

incluyendo en cada nivel de la pirámide las actividades sugeridas por el alumnado y realizando las correcciones que sean oportunas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesiones de 45 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Material fungible del aula. Páginas 14-15. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Pirámide.

### Actividad 12. El tablero del ocio

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de invertir el tiempo de ocio de manera activa.
2. Identificar actividades activas a realizar en tiempo de ocio.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En grupos de cuatro estudiantes, el alumnado deberá proponer 6 actividades activas para realizar de manera individual y 12 para realizar en grupo. Una vez hayan terminado, incluirán esas actividades en los tableros de la página siguiente. El tablero verde estará destinado a las actividades individuales, mientras que el tablero azul estará destinado a las actividades colectivas. Aunque la actividad se realiza en grupo, cada escolar deberá escribir las acciones en su propio tablero, de manera que pueda usar el tablero de juego de manera independiente en cualquier momento de ocio como puede ser el recreo o el tiempo libre en casa.

Finalmente, cada grupo expondrá en voz alta una actividad individual y otra grupal. Con esta información en docente cumplimentará el tablero del aula, el cuál permanecerá siempre disponible y accesible al alumnado.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
25 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula.	Aula ordinaria.	Tablero de ocio.

		Páginas 16-17. Cuaderno del alumnado.		
--	--	---	--	--

### Actividad 13. Horario de actividad física y de ocio saludable

#### Objetivos:

1. Identificar actividades físicas y de ocio saludables.
2. Desarrollar estrategias para organizar y planificar el tiempo libre de manera saludable.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente iniciará la actividad reflexionando con el alumnado acerca de porqué es importante realizar actividades saludables en el tiempo libre. Seguidamente le pedirá al alumnado que, de manera individual, reflexione acerca del tipo de actividades que le gusta hacer en su tiempo libre. A continuación, cada discente deberá completar la tabla propuesta, incluyendo tan solo aquellas actividades saludables activas que realiza en su tiempo libre (i.e., deporte, juegos...). Una vez haya terminado, deberá responder de manera individual a las preguntas que se formulan a continuación:

1. ¿Qué tipo de actividad realizas con mayor frecuencia?
2. ¿Crees que haces más de 60 minutos de actividad física al día?

El alumnado deberá identificar aquellos días de la semana en los que no realiza 60 minutos o más de actividad física, añadiendo de color verde nuevas actividades que podría realizar, y respondiendo a la pregunta *¿Qué clase de actividades has añadido? ¿Crees que podrías llevarlas a cabo?*

Una vez el alumnado haya finalizado, el docente realizará las siguientes preguntas al alumnado de manera aleatoria:

1. ¿Cuántos realizan 60 minutos de actividad física al día?
2. ¿Qué tipo de actividades han propuesto para los días en los que no realizan 60 minutos?
3. ¿Creen que pueden llevarlas a cabo? ¿Son realistas?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Individual Gran grupo.	Material fungible del aula. Páginas 18-19. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Plan de actividad física y de ocio saludables.

### Actividad 14. Calculamos el IMC

#### Objetivos:

1. Conocer el Índice de Masa Corporal y su utilidad.
2. Identificar rangos de peso en función del Índice de Masa Corporal.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente iniciará la actividad explicando al alumnado en qué consiste el Índice de Masa Corporal (IMC) y su utilidad. Seguidamente, modelará el problema de ejemplo, de manera que el alumnado entienda como utilizar la fórmula e interpretar la figura que se presenta en la página 21.

Seguidamente, el alumnado resolverá en parejas los problemas 1 y 2. Una vez el alumnado haya terminado, dos voluntarios resolverán los problemas en la pizarra. El docente hará las correcciones oportunas y debatirá con el alumnado el significado de los IMC obtenidos en cada problema, así como las consecuencias de presentar un IMC u otro. El docente deberá recordar al alumnado que esta fórmula solo es apta para adultos. Para valorar el IMC del alumnado se deben tener en cuenta la edad y el sexo, y se emplearán gráficas como las que se muestran en el siguiente enlace: [https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas\\_oms.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/curvas_oms.pdf).

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Parejas Gran grupo.	Páginas 20-21. Cuaderno del alumno.	Aula ordinaria.	Resolución de problemas.

*Actividad 15. Efectos secundarios del sedentarismo. Investiga.*

**Objetivos:**

1. Identificar los perjuicios del sedentarismo.
2. Reconocer actividades sedentarias.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En grupos de 5 estudiantes, el alumnado deberá buscar información sobre el sedentarismo, respondiendo a las preguntas:

1. ¿Qué es el sedentarismo?
2. ¿Qué actividades se consideran sedentarias?
3. ¿Cuáles son los efectos secundarios del sedentarismo?

Una vez el alumnado haya finalizado, el docente realizará preguntas aleatorias, organizando las aportaciones de cada grupo en la pizarra. A partir de la información recogida se planteará un debate con el alumnado, donde éste deberá reflexionar sobre el tipo de actividades que realiza cada día y si deberían cambiar o no su rutina diaria.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Pequeño grupo.	Página 22.	Aula ordinaria.	Reflexión.
	Gran grupo.	Cuaderno del alumnado.		

*Actividad 16. Cartel: Día mundial del sueño.*

**Objetivos:**

1. Identificar los beneficios del descanso.
2. Valorar la importancia de dormir al menos 9 horas diarias.
3. Identificar conductas apropiadas para un buen descanso.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Con motivo del día mundial del sueño (12 de marzo), el alumnado elaborará un cartel que incluya las recomendaciones para un buen descanso. Para ello formarán grupos de 4 estudiantes. Se les indicará que el cartel debe incluir la siguiente información:

1. Se deben dejar de usar pantallas una hora antes de dormir.
2. Los niños de 6 a 12 años deben dormir de 9 a 12 horas diarias.
3. Los adultos deben dormir de 9 a 10 horas diarias.
4. Dormir es importante para que el cerebro y el cuerpo descansen y se recuperen del esfuerzo diario.

Para la elaboración del cartel, el alumnado deberá seguir una serie de pasos: (1) Crear el eslogan, (2) determinar las imágenes o figuras a incluir, (3) organizar la información en un borrador, (4) elaboración final. Para la elaboración final, el docente facilitará a los estudiantes un folio o una cartulina, en función de los recursos del centro.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo.  Gran grupo.	Material fungible del aula  Páginas 22-23.  Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Cartel

### *Actividad 17. Adivina adivinanza, estoy más sano que una calabaza.*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre conceptos relacionados con los hábitos saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad el alumnado deberá crear adivinanzas relacionadas con la alimentación, la actividad física, el descanso o la higiene. Para ello, se dividirá al alumnado en grupos de cuatro estudiantes. Cada grupo deberá crear cuatro adivinanzas.

Una vez el alumnado haya finalizado se organizará un concurso. Cada grupo leerá una adivinanza en voz alta cada vez, de manera que los miembros de los otros grupos puedan responder. Ganará el grupo que más adivinanzas acierte.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Pequeño grupo.	Páginas 24.	Aula ordinaria.	Adivinanzas.
	Gran grupo.	Cuaderno del alumnado.		

*Actividad 18. La receta de la salud.*

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre la importancia de llevar a cabo hábitos saludables.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad se realizará en parejas. En ella el alumnado deberá crear una receta que incluya todos los ingredientes necesarios para llevar una vida saludable. Por ejemplo: 1 kilo de actividad física suave, medio kilo de moderada o vigorosa y una pizca de sedentarismo. Cuando el alumnado haya finalizado, cada pareja leerá su receta en voz alta.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas.	Página 25.	Aula ordinaria.	Receta de la salud.
	Gran grupo.	Cuaderno del alumnado.		

## SEXTO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### FUNDAMENTACIÓN CURRICULAR

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias<sup>60</sup>, p.21976.

#### *Criterios de evaluación*

Código	Descripción
PCNA05C02	<p><b>Describir las principales características de las funciones vitales de relación y reproducción a partir de la identificación y localización de los principales aparatos y órganos implicados, de la explicación de su funcionamiento y del reconocimiento de estilos de vida saludables y sus efectos sobre el cuidado y mantenimiento de los diferentes órganos y aparatos, con la finalidad de construir una visión integral del cuerpo humano y de la interdependencia de sus sistemas, así como de adoptar estilos de vida saludables y conocer las repercusiones para la salud de su modo de vida.</b> Con este criterio se pretende constatar si el alumnado construye un conocimiento global del funcionamiento del cuerpo humano y es capaz de identificar y localizar los principales órganos implicados en la realización de las funciones vitales: función de reproducción (aparato reproductor) y función de relación (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor), describiendo oralmente y por escrito las principales características de los aparatos implicados en dichas funciones. Para ello realizará trabajos de investigación en los que seleccionará, organizará y analizará la información obtenida de diversas fuentes, de forma individual y en equipo y presentará las conclusiones obtenidas y el proceso seguido con el apoyo en las TIC. Además, se verificará si los niños y las niñas son capaces de reconocer estilos de vida saludables y perjudiciales y sus efectos en el organismo,</p>

incidiendo de manera especial en los diferentes órganos y aparatos objeto de aprendizaje, reconociendo la importancia de la prevención de enfermedades. Para ello, el alumnado, demostrará que conoce las principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del ser humano, que es capaz de practicar algunas acciones de primeros auxilios en situaciones simuladas o reales y que adopta hábitos de higiene, cuidado y descanso, discriminando los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas y valorando la responsabilidad que el ser humano debe tener con el cuidado y mantenimiento de su propio cuerpo. Asimismo, se pretende comprobar si se relaciona con las demás personas y con el medio mediante conductas positivas que le permiten un desarrollo equilibrado de la mente, las emociones y los sentimientos propios y ajenos, manifestando conductas empáticas, contrarias a los estereotipos sexistas, con especial atención a la violencia de género y a las fobias hacia la diversidad de identidad sexual. También se valorará si el alumnado aplica estrategias para estudiar y trabajar individualmente y en equipo de manera eficaz (reflexiona sobre el trabajo realizado, saca conclusiones sobre cómo trabaja y aprende, elabora estrategias para seguir aprendiendo...), y si acredita autonomía en la organización y ejecución de acciones y tareas.

### Competencias

- Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
- Competencia social y ciudadana (CSC).
- Competencia lingüística (CL).
- Competencia digital (CD)
- Aprender a aprender (AA).

## Contenidos

3. Valoración de la práctica de hábitos saludables para prevenir enfermedades y reconocimiento de los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas.

## Evaluación

Para la evaluación del alumnado se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del mismo en el desarrollo de las actividades. Asimismo, se utilizará la

**Rúbrica** diseñada para el criterio de evaluación 2 (Código: PCNA06C02)<sup>61, p., 14827</sup>:

Programa de prevención de la obesidad en la infancia

INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS			
<p>Identifica y localiza con errores importantes los principales órganos comprometidos en la realización de las funciones de reproducción y de relación, y describe oralmente y por escrito las principales características de los aparatos implicados en dichas funciones. Todo ello mediante la realización de trabajos de investigación, individual o grupal, en los que sin excesiva reflexión, aunque se le oriente, selecciona, organiza y analiza información de diversas fuentes, y la presenta con el apoyo de las TIC junto a las conclusiones obtenidas, el proceso seguido y las propuestas de mejora, participando con poca iniciativa y sin responsabilidad en el desarrollo de las acciones y tareas. Distingue pocas enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del ser humano, practica algunas acciones de primeros auxilios en situaciones simuladas o reales y explica con dificultad los efectos positivos de determinados hábitos saludables, así como los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas, sin aportar ejemplos. Asimismo, se relaciona con frecuencia con las demás personas y con el medio manifestando conductas que le impiden un desarrollo equilibrado de la mente, los sentimientos y las emociones, a pesar de que se le aporten indicaciones.</p>	<p>Identifica y localiza de manera general los principales órganos comprometidos en la realización de las funciones de reproducción y de relación, y describe oralmente y por escrito las principales características de los aparatos implicados en dichas funciones. Todo ello mediante la realización de trabajos de investigación, individual o grupal en los que, a partir de orientaciones y mostrando buena predisposición, selecciona, organiza y analiza información de diversas fuentes, y la presenta con el apoyo de las TIC junto a las conclusiones obtenidas, el proceso seguido y las propuestas de mejora, participando con apoyo y cierta responsabilidad en el desarrollo de las acciones y tareas. Distingue adecuadamente algunas enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del ser humano, practica algunas acciones de primeros auxilios en situaciones simuladas o reales y explica someramente los efectos positivos de determinados hábitos saludables, así como los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas, aportando ejemplos. Asimismo, si se le aportan indicaciones, con frecuencia se relaciona con las demás personas y con el medio, manifestando conductas positivas que le permiten un desarrollo equilibrado de la mente, los sentimientos y las emociones</p>	<p>Identifica y localiza correctamente los principales órganos comprometidos en la realización de las funciones de reproducción y de relación, y describe oralmente y por escrito las principales características de los aparatos implicados en dichas funciones. Todo ello mediante la realización de trabajos de investigación, individual o grupal en los que, con cierto criterio e iniciativa, selecciona, organiza y analiza información de diversas fuentes, y la presenta con el apoyo de las TIC junto a las conclusiones obtenidas, el proceso seguido y las propuestas de mejora, participando con autonomía y responsabilidad en el desarrollo de las acciones y tareas. Distingue adecuadamente las principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del ser humano, practica algunas acciones de primeros auxilios en situaciones simuladas o reales y explica con claridad los efectos positivos de determinados hábitos saludables, así como los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas, aportando ejemplos. Asimismo, suele relacionarse con las demás personas y con el medio, manifestando conductas positivas que le permiten un desarrollo equilibrado de la mente, los sentimientos y las emociones.</p>	<p>Identifica y localiza con precisión los principales órganos comprometidos en la realización de las funciones de reproducción y de relación, y describe oralmente y por escrito las principales características de los aparatos implicados en dichas funciones. Todo ello mediante la realización de trabajos de investigación, individual o grupal, en los que de forma crítica y con iniciativa selecciona, organiza y analiza información de diversas fuentes, y la presenta con el apoyo de las TIC junto a las conclusiones obtenidas, el proceso seguido y las propuestas de mejora, participando con autonomía, conciencia y responsabilidad en el desarrollo de las acciones y tareas. Distingue correctamente las principales enfermedades que afectan a los aparatos y sistemas del ser humano, practica algunas acciones de primeros auxilios en situaciones simuladas o reales y explica con detalle los efectos positivos de determinados hábitos saludables, así como los efectos nocivos del consumo de alcohol y drogas, aportando ejemplos. Asimismo, con frecuencia se relaciona con las demás personas y con el medio, manifestando conductas positivas que le permiten un desarrollo equilibrado de la mente, los sentimientos y las emociones.</p>	<p>Competencia matemática, y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).</p>	<p>Competencia digital (CD)</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p>	<p>Competencias sociales y cívicas (CSC).</p>

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas\\_odt/pcn/pcn6.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/galerias/descargas/rubricas/primaria/rubricas_odt/pcn/pcn6.pdf)

## ACTIVIDADES

1. Menú variado y equilibrado.
2. Investigamos etiquetas.
3. La comida de los astronautas.
4. Inspectores de anuncios.
5. Enfermedades y alimentación.
6. Mapa conceptual: dietas.
7. Infografía: Dietas.
8. ¿Es importante el desayuno? Reflexiona.
9. ¿Qué sabemos sobre el consumo de drogas?
10. Mural: Efectos negativos de las drogas.
11. Ciencia y salud: los antibióticos.
12. Mapa conceptual: actividad física.
13. Cartel: Actividad física y dieta.
14. Deportes.
15. Reflexión ¿Hacemos suficiente actividad física?
16. Somos periodistas.
17. Compromiso contra el sedentarismo.
18. Reflexionamos: Higiene postural.
19. Comic: Higiene.
20. Spot publicitario.
21. El consejero de la salud.

### *Actividad 1. Menú variado y equilibrado*

#### **Objetivos:**

1. Reflexionar sobre características básicas de una dieta equilibrada.

2. Identificar alimentos saludables y no saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En parejas el alumnado deberá completar la tabla que se presenta en la página 4, identificando cuatro platos ricos en hidratos de carbono, proteínas, verduras y frutas que consuman habitualmente. Una vez haya finalizado, el alumnado deberá rodear de verde aquellos platos que consideren saludables y de rojo los que consideren poco saludables.

A continuación, deberán revisar los platos rodeados de rojo, identificando qué ingredientes podrían retirar o sustituir para mejorar la calidad nutritiva del plato.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada pareja dirá un plato en voz alta, de la categoría que indique el docente, saludable y poco saludable, señalando que harían para mejorarlo. Las respuestas dadas por el alumnado serán debatidas en gran grupo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Pizarra. Página 4. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Platos saludables y no saludables.

### Actividad 2. Investigamos etiquetas

#### Objetivos:

1. Identificar información relevante en las etiquetas de los productos envasados.
2. Reflexionar sobre la importancia de consultar las etiquetas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** En grupos de cuatro escolares, el alumnado deberá buscar cuatro etiquetas y compararlas entre sí. Las etiquetas pueden buscarlas en internet, traerlas de su casa o ser facilitadas por el docente.

El alumnado deberá identificar:

1. Nombre de los productos.

2. Cantidad de grasas.
3. Cantidad de azúcares.
4. Cantidad de sal.
5. Conservantes.
6. Productos hidrogenados.
7. Fecha de caducidad.

A partir de la información recabada, el alumnado deberá determinar qué producto de los seleccionados es el más saludable, justificando su respuesta. Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá su razonamiento al resto de compañeros del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
30 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Etiquetas. Página 5. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 3. La comida de los astronautas.

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre los nutrientes presentes en cada alimento.
2. Diseñar recetas saludables y equilibradas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 4 estudiantes. Cada grupo deberá crear un alimento/producto que cubra todas las necesidades nutricionales con el objetivo de que sea la comida fundamental de los astronautas. El producto será ficticio, aunque los ingredientes deben ser reales. El alumnado deberá determinar:

1. Nombre del producto.
2. Ingredientes.
3. Propiedades nutricionales por cada 100 gramos.
4. Modo de conservación.
5. Caducidad.

El alumnado deberá determinar en qué formato será envasado su producto, así como diseñar la publicidad adecuada para que su producto sea seleccionado como el mejor alimento de los astronautas.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo presentará su producto y su publicidad a sus compañeros y compañeras, debatiendo acerca de la adecuación del producto y del anuncio desarrollado.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
60 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula. Páginas 6-7. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Producto y anuncio.

#### Actividad 4. Inspectores de anuncios

##### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la veracidad de los anuncios.
2. Desarrollar una actitud crítica ante los anuncios publicitarios.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 4 escolares. Cada grupo deberá identificar un anuncio que publicite el consumo de un alimento poco saludable argumentando sus beneficios para la salud. Para ello, podrán emplear los ordenadores o tablets del aula o, en su defecto, los recursos disponibles en la biblioteca o sala medusa del centro. El alumnado deberá establecer:

1. Nombre del producto.
2. Argumentos por los cuales no se le considera un producto saludable.
3. Efectos negativos de promocionar un producto no saludable.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá el alimento seleccionado y las razones por las que consideran que el anuncio no es adecuado. Seguidamente se

debatirán en gran grupo los efectos negativos de promocionar el consumo de alimentos no saludables argumentando sus perjuicios para la salud.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Ordenador y/o tablets. Página 8. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Producto y anuncio.

### Actividad 5. Enfermedades y alimentación

#### Objetivos:

1. Conocer las repercusiones que tiene para la salud una mala alimentación.
2. Identificar enfermedades relacionadas con la alimentación.
3. Conocer las características básicas de algunas enfermedades relacionadas con la alimentación.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 5 estudiantes. A cada grupo se le adjudicará una enfermedad: diabetes, aterosclerosis, celiaquía, obesidad, bulimia y/o anorexia. Si el alumnado siente interés por alguna otra enfermedad relacionada con la alimentación podrán sugerirla al docente, quién evaluará si es pertinente o no.

Cada grupo deberá identificar:

1. Nombre de la enfermedad.
2. Definición.
3. Consecuencias para la salud.
4. Recomendaciones.

Para la búsqueda de información se recurrirá a los ordenadores o tablets del aula o a los recursos disponibles en la biblioteca o aula medusa.

Una vez el alumnado haya terminado la búsqueda de información, se procederá a la realización de una presentación o mural explicativo. La presentación o mural puede

tener distintos formatos, ya sea digital o papel, dependiendo de los recursos disponibles en el aula.

Seguidamente cada grupo expondrá la información recabada a sus compañeros y compañeras, respondiendo a las dudas y preguntas que puedan surgir.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible de aula. Ordenador/ tablets. Página 9. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca. Sala medusa.	Presentación/ mural.

### Actividad 6. Mapa conceptual: dietas

#### Objetivos:

1. Conocer las características básicas de una dieta equilibrada.
2. Diferenciar alimentos en función de sus características nutricionales.
3. Distinguir entre dieta mediterránea, vegetariana y vegana.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente comenzará la actividad con una lluvia de ideas. Preguntará al alumnado sobre las dietas mediterránea, vegetariana y vegana, estableciendo las ideas principales en la pizarra.

A continuación, se agrupará al alumnado en parejas. A partir de la información recabada y la nueva información, a la que el alumnado tenga acceso por medio de ordenadores, tablets o libros de texto, cada pareja deberá completar el mapa conceptual de la página 10. Seguidamente, el alumnado deberá establecer cuáles son las principales diferencias entre los tres tipos de dietas.

Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad será corregida en gran grupo. Para ello, el docente dibujará el mapa conceptual en la pizarra o lo proyectará en la pizarra

digital. El mapa conceptual será completado atendiendo a las sugerencias de los escolares, realizando las correcciones que sean pertinentes. Asimismo, se debatirá acerca de cuáles son las principales diferencias entre los distintos tipos de dietas propuestos y la opinión del alumnado al respecto.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Parejas. Gran grupo.	Pizarra. Proyector y ordenador. Página 10. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Mapa conceptual.

### Actividad 7. Infografía: dietas

#### Objetivos:

1. Identificar distintos tipos de dietas y sus características.
2. Reflexionar sobre las características de distintos tipos de dietas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad el alumnado tendrá que desarrollar una infografía sobre las características, diferencias y similitudes de la dieta mediterránea, vegetariana y vegana. Para ello, se agrupará al alumnado en grupos de 5 escolares.

Cada grupo partirá de la información recabada en la actividad 6, pudiendo ampliar información si lo considera necesario. Para ello podrán emplear el material del aula o de la biblioteca del centro. Se le indicará al alumnado que deberá hacer un borrador, señalando la información que va a incluir, así como las imágenes y el formato de la infografía. La infografía podrá realizarse en formato digital o en papel, dependiendo de los recursos del centro.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá su infografía a sus compañeros y compañeras. Seguidamente, las infografías serán colocadas en las paredes del centro.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula. Ordenador y tablets. Página 11. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca.	Infografía.

### Actividad 8. ¿Es importante el desayuno? Reflexiona

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de desayunar.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente comenzará la actividad debatiendo con el alumnado acerca de su opinión sobre el desayuno: ¿es importante? ¿no es importante? ¿por qué?... Seguidamente, en grupos de 4 estudiantes, el alumnado deberá buscar información sobre las características y los beneficios del desayuno, respondiendo a las siguientes preguntas: ¿por qué es importante desayunar? ¿qué le pasa a tu cuerpo si no desayunas? Una vez el alumnado haya finalizado, las preguntas serán corregidas en gran grupo, debatiendo acerca de en qué medida la información encontrada es congruente o no con las ideas aportadas previamente por el alumnado. Algunos documentos que el docente puede emplear para ayudar al alumnado en la búsqueda de información son:

1. Programa Perseo:
 

<http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/educanaos/desayuno.pdf>
2. Come sano y muévete: 12 decisiones saludables:
 

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Come\\_sano\\_y\\_muévete\\_12\\_decisiones.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/Come_sano_y_muévete_12_decisiones.pdf)
3. La alimentación de tus niños y niñas:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_nos.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_nos.pdf)

4. Una alimentación sana para todos:

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion\\_sana\\_para\\_todos.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/alimentacion_sana_para_todos.pdf)

A continuación, en grupos de 4 estudiantes, el alumnado deberá reflexionar sobre sus desayunos, respondiendo a la pregunta: ¿qué desayunas habitualmente?

Seguidamente, empleando *Las fichas para el alumnado de ALIPA* (<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/050f61c7-6a76-11e9-8b7d-098fc20c8fa0/FichaAlumnadoALIPA.pdf>), el alumnado deberá responder a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles contienen mayor cantidad de azúcar? ¿Y menor?
2. ¿Cuáles contienen mayor cantidad de grasas saturadas? ¿y menor?
3. ¿Qué alimentos, de los que señalaste en la pregunta 1, crees que son adecuados para el desayuno? ¿Por qué?
4. ¿Qué deberías mejorar? Realiza una propuesta más saludable.
5. ¿Crees que has elaborado un desayuno equilibrado? ¿Por qué?

Una vez el alumnado haya finalizado, las preguntas serán corregidas y debatidas en gran grupo, reflexionando acerca de alimentos y menús saludables para el desayuno.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Ordenador y proyector. Páginas 12-13. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión y desayunos saludables.

### Actividad 9. ¿Qué sabemos sobre el consumo de drogas?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre qué son las drogas y sus efectos.
2. Identificar efectos negativos del consumo de drogas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente guiará una lluvia de ideas donde el alumnado aportará la información que conoce sobre qué son las drogas, tipos de drogas, efectos secundarios y negativos para la salud, etc.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
10 minutos.	Gran grupo.	Página 14. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Lluvia de ideas.

### Actividad 10. Mural: efectos negativos de las drogas.

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre qué son las drogas y sus efectos.
2. Identificar efectos negativos del consumo de drogas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente comenzará la actividad reproduciendo el video *Hablemos sobre drogas* (<https://www.youtube.com/watch?v=2BVrI9HJo7A>). El alumnado reflexionará en gran grupo sobre el mensaje que transmite: tipos de drogas, efectos negativos, adicción...

Seguidamente, empleando papel Kraft, el alumnado creará un mural similar al que se presenta en el video. Para ello deberán dividir el mural en secciones, de manera que cada grupo de 4 escolares se encargue de una sección. Para ello, el docente preguntará al alumnado acerca de los distintos aspectos a incluir en el mural, estableciendo los distintos tópicos en la pizarra. Seguidamente, cada tópico será adjudicado a un grupo, el cual se encargará de desarrollar la información de manera esquemática, de manera que pueda ser incluida en el mural. Para facilitar el trabajo, el alumnado puede trabajar en folios y pegar el texto y las imágenes desarrolladas en el mural una vez estén finalizadas. El mural será colgado en una de las paredes del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
60 minutos.	Pequeños grupos. Gran grupo.	Ordenador, proyector.	Aula ordinaria.	Mural.

		Material fungible de aula. Papel Kraft. Página 14. Cuaderno del alumnado.		
--	--	--	--	--

### *Actividad 11. Ciencia y salud: Los antibióticos*

#### **Objetivos:**

1. Identificar efectos negativos del uso excesivo de antibióticos.
2. Reflexionar sobre el uso de los antibióticos.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 4 estudiantes. Cada grupo buscará información sobre:

1. ¿Qué son los antibióticos?
2. ¿Para qué sirven?
3. ¿Cómo deben utilizarse?
4. ¿Cómo no deben utilizarse?
5. ¿Qué puede ocurrir si utilizas un medicamento en exceso?

Para ello podrán emplear los ordenadores o tablets del aula, así como los recursos de la biblioteca o el aula medusa del centro. Asimismo, se les facilitará una serie de enlaces de ayuda:

- <https://www.mscbs.gob.es/en/campannas/campanas06/antibioticos1.htm>
- <http://resistenciaantibioticos.es/es/profesionales/comunicacion/campanas>
- [https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas11/medicamentosnosonunjuego/los\\_medicamentos\\_no\\_son\\_un\\_juego.html](https://www.mscbs.gob.es/campannas/campanas11/medicamentosnosonunjuego/los_medicamentos_no_son_un_juego.html)

Con la información recabada, cada grupo deberá crear un cartel donde establezca las recomendaciones para el uso responsable de medicamentos. Para ello deberán:

1. Proponer un eslogan.

2. Establecer la información básica a incluir: qué son los antibióticos, para qué sirven, consecuencias del uso excesivo...
3. Realizar un borrador.
4. Elaborar el diseño final.

Una vez hayan finalizado, cada grupo deberá presentar su cartel al aula, de manera que se debata sobre la información incluida en cada cartel.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeños grupos. Gran grupo.	Ordenadores, tablets. Material fungible de aula. Página 14. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca. Aula medusa.	Cartel.

### Actividad 12. Mapa conceptual: Actividad física

#### Objetivos:

1. Conocer las características básicas de la actividad física.
2. Diferenciar actividad física y sedentarismo.
3. Reflexionar sobre los beneficios de la actividad física.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de tres escolares. A partir del esquema que se propone en la página 14, deberán establecer las características básicas de la actividad física y en sedentarismo, sus beneficios o perjuicios y actividades de ejemplo.

El esquema propuesto podrá ser modificado por el alumnado. Asimismo, el alumnado podrá buscar información complementaria en internet o libros de texto, en función de los recursos disponibles en el centro.

Una vez el alumnado haya finalizado, la actividad será corregida en gran grupo. Para ello, el docente dibujará el mapa conceptual en la pizarra o lo proyectará en la pizarra digital. El mapa conceptual será completado atendiendo a las sugerencias de los estudiantes, realizando las correcciones que sean pertinentes. Asimismo, se debatirá acerca de cuáles son las principales diferencias de los distintos tipos de actividades propuestas y la opinión del alumnado al respecto, así como los beneficios o perjuicios del deporte y el sedentarismo.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
60 minutos.	Pequeño grupo.  Gran grupo.	Pizarra.  Proyector y ordenador.  Página 15. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.  Biblioteca.  Aula medusa.	Mapa conceptual.

### Actividad 13. Infografía: actividad física

#### Objetivos:

1. Identificar las características fundamentales de la actividad física saludable.
2. Reflexionar sobre la importancia de realizar actividad física diaria.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para el desarrollo de esta actividad el alumnado tendrá que desarrollar una infografía sobre las características, beneficios y diferencias de la actividad física y el sedentarismo, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Para ello, se agrupará al alumnado en grupos de 5 escolares.

Cada grupo partirá de la información recabada en la actividad 12, pudiendo ampliar información si lo considera necesario. Para ello podrán emplear el material del aula, de la biblioteca o aula medusa del centro. Se le indicará al alumnado que deberá realizar un borrador, señalando la información que va a incluir, así como las imágenes y el formato de la infografía. La infografía podrá realizarse en formato digital (ej. usando canva.com) o en papel, dependiendo de los recursos del centro.

Una vez el alumnado haya finalizado, cada grupo expondrá su infografía a sus compañeros. Seguidamente, las infografías serán colocadas en las paredes del centro.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula. Ordenador y tablets. Página 16. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca. Aula medusa.	Infografía.

### Actividad 14. Deportes

#### Objetivos:

1. Conocer distintos deportes y sus normas de juego.
2. Reflexionar sobre la importancia de realizar actividad física diaria.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Para esta actividad se organizará al alumnado en grupos de 4 escolares. Cada grupo deberá seleccionar un deporte a partir de sus propios intereses o de las sugerencias realizadas por el docente. Es importante que los deportes seleccionados por cada grupo no se repitan.

Una vez seleccionado el deporte sobre el cual se va a centrar la actividad, cada grupo deberá recabar información sobre el número de jugadores, características básicas del deporte, normas de juego, y sistema de puntuación. Para ello, cada grupo deberá:

1. Buscar información utilizando los ordenadores o tablets del aula, o en su defecto, los recursos disponibles en la biblioteca o aula medusa del centro.
2. Seleccionar la información más importante.
3. Realizar un borrador que permita visualizar cómo se va a distribuir la información en el cartel y las imágenes a emplear (véase un ejemplo en la página 17 del cuaderno del alumnado).

Una vez el alumnado haya organizado la información y esta haya sido supervisada por el docente, podrá proceder a desarrollar la versión definitiva del cartel.

Empleando el cartel desarrollado, cada grupo explicará a sus compañeros en qué consiste el deporte seleccionado, aclarando todas las dudas que puedan surgir.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula. Ordenador y tablets. Página 17. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria. Biblioteca. Aula medusa.	Carteles

### Actividad 15. Reflexión: ¿Hacemos suficiente actividad física?

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de realizar actividad física.
2. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente comenzará la actividad reproduciendo el video del periódico el País titulado: *El 80% de los adolescente no hace ejercicio* ([https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=MSQVcLaMw0k&feature=emb\\_logo](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=MSQVcLaMw0k&feature=emb_logo)). Tras el visionado del video el alumnado, guiado por las preguntas realizadas por el docente, reflexionará sobre la importancia de hacer deporte y la cantidad de deporte que realizan diariamente. Para ello, el docente podrá emplear preguntas como las que se establecen a continuación:

1. ¿Creen que hacen suficiente deporte?
2. ¿Cuánto tiempo dedican al uso de pantallas?
3. ¿Dedican más tiempo a actividades activas o pasivas?
4. ¿Qué tipo de actividades suelen hacer en su tiempo libre?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Ordenador y proyector.  Página 18.  Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Reflexión.

### Actividad 16. Somos periodistas

#### Objetivos:

1. Identificar hábitos de actividad física y descanso saludables.
2. Reflexionar sobre la importante de realizar actividad física diaria.
3. Reflexionar sobre la importancia de descansar de manera adecuada.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Durante esta actividad, cada estudiante deberá realizar una entrevista a uno de sus compañeros o compañeras. La entrevista estará compuesta por 6 preguntas, a las que el alumnado deberá responder de manera afirmativa o negativa:

1. ¿Te gusta hacer deporte?
2. ¿Practicas algún tipo de deporte?
3. ¿Realizas actividad física todos los días?
4. ¿Practicas deporte 3 veces o más a la semana?
5. ¿Dedicas más de dos horas al día al uso de pantallas?
6. ¿Duermes 9 horas o más todos los días?

A partir de la información recolectada por cada alumno, se crearán 6 gráficas que representarán en qué medida el alumnado del aula lleva a cabo rutinas saludables de actividad física, tiempo de pantalla y descanso. Para ello, el docente realizará en voz alta cada una de las preguntas, pidiendo que levanten las manos aquellos alumnos a los que sus compañeros les hayan respondido de manera afirmativa. Por ejemplo: *Que levanten la mano aquellos periodistas que hayan marcado “si” en la pregunta: 2. ¿Practicas algún tipo de deporte?*

El docente, anotará en la pizarra cada pregunta y el número de respuestas afirmativas totales.

Seguidamente se dividirá el aula en grupos de 3 o 4 escolares, de manera que a cada grupo se le adjudique una pregunta. Cada grupo deberá crear una gráfica de cascada como la que se presenta en la página 18 del cuaderno del alumnado, identificando el porcentaje de escolares que respondió de manera afirmativa y el porcentaje de escolares que respondió de manera negativa a cada pregunta.

Una vez todos los grupos hayan finalizado se creará un mural en el aula utilizando papel Kraft, que incluya todas las gráficas con sus correspondientes preguntas. Seguidamente, el alumnado reflexionará en gran grupo sobre los resultados obtenidos y su opinión al respecto.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
1 sesión de 45 minutos.	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible del aula. Páginas 18-19. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Mural.

### *Actividad 17. Compromiso contra el sedentarismo*

#### **Objetivos:**

1. Identificar hábitos de actividad física saludables.
2. Reflexionar sobre la importante de realizar actividad física diaria.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Esta actividad dará comienzo con una lluvia de ideas, donde el alumnado propondrá distintas actividades a realizar promotoras de la actividad física. Para ello, el docente realizará preguntas, guiando al alumnado en la propuesta de nuevas ideas y sugerencias. Asimismo, el docente anotará en la pizarra todas las propuestas realizadas por el alumnado.

Tras finalizar la lluvia de ideas, el alumnado, de manera individual, deberá reflexionar sobre qué clase de acciones, a partir de las ideas ofrecidas por sus compañeros, podría

llevar a cabo para incrementar la actividad física que realiza diariamente. Para ello completará el compromiso de la página 19 del cuaderno del alumnado.

Una vez el alumnado haya finalizado, de manera organizada, cada escolar añadirá su compromiso en el mural “Compromiso contra el sedentarismo” del aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
20 minutos.	Individual Gran grupo.	Material fungible del aula. Página 19. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Mural.

### Actividad 18. Reflexión: Higiene postural

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia mantener una adecuada higiene postural.
2. Identificar posturas adecuadas e inadecuadas.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El docente comenzará la actividad reproduciendo el video “Que la Fisioterapia te acompañe. Campaña en cines Navidad” (<https://www.youtube.com/watch?v=qyhr6ExmY8g>). Tras el visionado del video el alumnado, guiado por las preguntas realizadas por el docente, reflexionará sobre la importancia de mantener una adecuada higiene postural. Para ello, el docente podrá emplear preguntas como las que se establecen a continuación:

1. ¿Creen que tienen una adecuada higiene postural?
2. ¿Qué cosas creen que hacen mal y deberían corregir?

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
15 minutos.	Gran grupo.	Ordenador y proyector. Página 20.	Aula ordinaria.	Reflexión.

		Cuaderno del alumnado.		
--	--	---------------------------	--	--

### Actividad 19. Comic: Higiene

#### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia mantener una adecuada higiene postural, alimentaria y corporal.
2. Identificar pautas correctas para llevar a cabo hábitos de higiene.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 4 escolares. Cada grupo desarrollará un comic en el que explicitará cómo llevar a cabo un hábito de higiene de manera correcta. Para ello cada grupo deberá seleccionar un hábito de higiene de cualquiera de las tres categorías establecidas: postural, corporal o alimentaria.

Una vez seleccionada la acción a representar (por ejemplo: lavarse las manos después de ir al baño), el alumnado deberá:

1. Determinar los personajes.
2. Desarrollar la historia (i.e., inicio, nudo y desenlace).
3. Establecer los diálogos a incluir en el cómic (i.e., contenido de los bocadillos).
4. Distribuir la historia en viñetas.
5. Hacer un borrador de cada viñeta.
6. Dibujar la versión definitiva.

La versión final se realizará en folios o cartulinas. El docente unificará todos los comics, de manera que estén disponibles para su lectura.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>2 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo.	Material fungible de aula. Páginas 10-21. Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Comic

## Actividad 20. Spot publicitario

### Objetivos:

1. Identificar hábitos saludables y no saludables.
2. Reflexionar sobre la importancia llevar a cabo hábitos saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 5 escolares. Cada grupo deberá crear un spot publicitario promocionando un hábito saludable. Los anuncios deberán tener una duración máxima de 2 minutos. Para ello el alumnado deberá:

1. Elegir un tópico o tema, por ejemplo: comer tres frutas al día.
2. Redactar el guion del anuncio.
3. Establecer un listado de materiales o recursos necesarios. Es importante recordarle al alumnado que deben intentar ser creativos y emplear recursos que estén a su alcance.
4. Practicar el guion. El alumnado comenzará a practicar el guion una vez este haya sido revisado por el docente.
5. Grabación. Las grabaciones se llevarán a cabo en el centro, supervisadas por el docente.
6. Edición. Para la edición del video se emplearán los ordenadores o tablets del aula o del aula medusa. Como programa base el alumnado podrá emplear Window Movie Maker o Google fotos, permitiendo unir y recortar videos con facilidad.

Una vez el alumnado haya finalizado, los anuncios serán reproducidos en el aula. En gran grupo se debatirá sobre los mensajes que transmiten o pretendían transmitir y si han conseguido o no el objetivo perseguido.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>3 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo. Gran grupo.	Material fungible de aula. Ordenadores. Cámaras.	Aula ordinaria.	Anuncio.

		Página 21. Cuaderno del alumnado.		
--	--	---	--	--

### *Actividad 21. El consejero de la salud*

#### **Objetivos:**

1. Identificar hábitos saludables y no saludables.
2. Reflexionar sobre la importancia llevar a cabo hábitos saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de 4 escolares. Cada grupo deberá crear una obra de teatro. Para ello se establece como premisa la siguiente: “Imagina que eres consejero de salud. Cada día viene a tu consulta una familia, pareja, o persona distinta a contarte sus malos hábitos de salud. Tu función consiste en ofrecer una solución”. Por tanto, el grupo tendrá que determinar una situación problema (i.e., hábito no saludable) que necesita una solución (i.e., hábito saludable). Se debe señalar al alumnado que la obra no debe durar más de 10 minutos. Para ello el alumnado deberá:

1. Determinar los personajes.
2. Redactar la obra de teatro, incluyendo narrador y diálogos. El texto deberá ser revisado por el docente antes de pasar al siguiente paso.
3. Adjudicación de roles. A cada miembro del grupo se le adjudicará una función o papel.
4. Listado de materiales o recursos necesarios. Es importante recordarle al alumnado que deben intentar ser creativos y emplear recursos que estén a su alcance.
5. Ensayo. El alumnado podrá ensayar la obra varias veces antes de representarla.
6. Actuación. Cada grupo representará su obra de teatro para sus compañeros y compañeras.

Tras finalizar las representaciones se debatirá en gran grupo sobre los mensajes que transmiten o pretendían transmitir y si las soluciones ofrecidas como respuesta a los hábitos no saludables (situación problema) fueron adecuadas o no.

<b>Duración</b>	<b>Agrupamiento</b>	<b>Materiales</b>	<b>Espacio</b>	<b>Productos</b>
<b>4 sesiones de 45 minutos.</b>	Pequeño grupo.  Gran grupo.	Material fungible de aula.  Páginas 22-23.  Cuaderno del alumnado.	Aula ordinaria.	Obra de teatro.

# LIGA DE LA SALUD

---

APLICACIÓN WEB PARA LA PREVENCIÓN DE  
LA OBESIDAD EN LA INFANCIA (AWPOI)

## INTRODUCCIÓN

La *Liga de la Salud* se basa en la idea de que los hábitos de salud no podrán ser modificados a no ser que sean entendidos como el resultado de la interacción entre todos los agentes que intervienen en el desarrollo del niño y la niña, de manera que cada uno de los agentes implicados en su proceso de aprendizaje no solo enseñen en la misma dirección, sino que sean ejemplos contantes de conductas promotoras de la salud.

Dentro de este enfoque multicomponencial encontramos como agentes implicados: el niño o la niña, sus iguales, la comunidad educativa y la familia. La *Liga de la Salud* entiende como unidad de medida el aula en la que se encuentra el/la estudiante. Teniendo esto en cuenta, la *Liga de la Salud* parte de la premisa de que todos estos agentes, que median en el rendimiento del aula, deberán implicarse activamente para que el grupo aula mejore lo máximo posible y logre una modificación real en sus hábitos y rutinas, orientados a la ejecución de conductas saludables.

Por tanto, el objetivo de esta liga es que el alumnado que compone el grupo clase trabaje de manera cooperativa en la mejora de la salud del aula. De este modo, el apoyo entre iguales será uno de los condicionantes claves para que la modificación de la conducta tenga un efecto duradero en el tiempo.

Esta Liga se basa en el uso de la Aplicación Web para la Prevención de la Obesidad en la Infancia (AWPOI). La AWPOI está compuesta por seis mini juegos: desayunos saludables, recreos activos, 5 minutos de movimiento, la receta molona, mi marciano y preguntando, los cuales serán descritos a continuación en mayor detalle. Cada uno de estos juegos aporta puntos de salud al aula. De manera que, a medida que el alumnado mejora sus conocimientos y prácticas sobre hábitos de vida saludable, también lo hace la puntuación del aula.

Asimismo, dispone de tres modalidades de acceso: aula, estudiante y familia. Independientemente de la modalidad de acceso que se emplee, la puntuación obtenida por el alumnado siempre pasará a formar parte de la puntuación del aula. Tal y como se comentó previamente es importante no perder de vista que esta liga se basa en el trabajo de equipo como condición clave para que la intervención tenga un resultado satisfactorio.

## ORGANIZACIÓN DE LA LIGA DE LA SALUD

La *Liga de la Salud* surge con el propósito de prevenir, modificar y mejorar los hábitos de vida del alumnado de Educación Primaria. De manera colateral persigue la modificación de los hábitos de salud que se practican en el hogar y en el contexto escolar, ya que sin la modificación de estos difícilmente se podrá cambiar la conducta del alumnado.

Por tanto, se pretende dotar a familias y escuela con los conocimientos necesarios para poder modificar aquellas conductas no saludables y reforzar aquellas que lo sean, permitiendo la modificación de las conductas no saludables del alumnado y el aprendizaje de conductas saludables.

## OBJETIVOS

Como objetivos específicos se establecen los siguientes:

1. Modificar los hábitos de salud del alumnado de Educación Primaria.
2. Implicar a la comunidad escolar en la mejora de los hábitos de salud del alumnado.
3. Implicar a la familia en la mejora de los hábitos de salud del alumnado.
4. Responsabilizar al alumnado de su propia salud.
5. Promover el trabajo cooperativo en el aula.

## JUEGOS INCLUIDOS EN LA AWPOI

La AWPOI incluye seis juegos que podrán jugarse de manera individual o grupal. Todos los juegos persiguen la toma de conciencia y modificación de los hábitos no saludables, de manera que sean sustituidos por hábitos saludables.

La puntuación obtenida en cada actividad se suma a la puntuación global del aula en el medidor de la salud.

## MEDIDOR DE LA SALUD

El medidor de la salud permite saber en qué medida el alumnado de cada aula mejora en sus conocimientos y hábitos saludables a lo largo del curso escolar. De este modo, las puntuaciones obtenidas por los estudiantes, tanto de manera individual

como grupal, pasan a formar parte de la puntuación del aula. Es importante tener en cuenta en todo momento que el objetivo es promover la salud de todo el alumnado, entendiendo que se trata de un trabajo de equipo.

## 5 MINUTOS DE MOVIMIENTO

### Objetivos:

1. Realizar actividad física moderada diariamente.
2. Concienciar al alumnado sobre la importancia de realizar actividad física de suave a moderada diariamente.
3. Adquirir hábitos de actividad física saludables.
4. Fomentar el trabajo en equipo y la conciencia de grupo.

**Procedimiento:** La actividad 5 minutos de movimiento se encuentra en la Aplicación Web POI. Esta actividad se puede utilizar tanto en **modalidad individual como grupal**. Para la modalidad grupal o de aula, los docentes deberán acceder utilizando su usuario y contraseña. Para la modalidad individual se accederá con el usuario y contraseña del alumnado.

Para el desarrollo de esta actividad el/la docente deberá contar con un proyector o pizarra digital. De tal manera que el alumnado pueda ver claramente lo que ocurre en pantalla. Asimismo, será necesario disponer de un espacio relativamente amplio, que permita el movimiento del alumnado. Para la modalidad individual el alumnado deberá contar con un ordenador, smartphone o tablet.

La actividad 5 minutos de movimiento se basa en una secuencia aleatoria de ejercicios que el alumnado debe seguir, sumando un total de 5 minutos de actividad física. Estos ejercicios serán realizados por un avatar, de manera que el alumnado tan solo debe imitar los ejercicios a realizar.

La actividad 5 minutos de movimiento incluye distintas modalidades de actividad física, entre los que se encuentran: calentamientos, ejercicios y estiramientos. Con el objetivo de garantizar 15 minutos de actividad física diaria en el aula, el profesorado deberá llevar a cabo esta actividad al principio de la jornada escolar, después del recreo y al final de la jornada escolar, pudiendo elegir entre cualquiera de las modalidades propuestas o una combinación de las mismas. El docente también podrá utilizar esta

actividad para que el alumnado se mueva y estire entre clases consecutivas. A continuación, se presenta un ejemplo de horario:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:15	5 min de movimiento 8:35-8:40 (Combinado)				
9:15-10:00					
10:00-10:45	Opcional: calentamiento 10:40	Opcional: calentamiento 10:40	Opcional: calentamiento 10:40	Opcional: calentamiento 10:40	Opcional: calentamiento 10:40
10:45-11:15	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
11:15-12:00	5 min de movimiento 11:20-11:25 (estiramientos)				
12:00-12:45					
12:45-13:00	5 min de movimiento 13:20-13:30 (Combinado)				

**Evaluación:** La aplicación web POI registra el tiempo que el alumnado invierte en esta actividad, de manera que cuántos más ejercicios realice el alumnado, más puntos obtiene para su aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>5 minutos.</b>	Individual o gran grupo.	Modalidad grupal: Proyector/pizarra digital y ordenador.  Modalidad individual: Ordenador o Tablet.	Aula ordinaria.	Actividad física.

		Aplicación Web POI.		
--	--	------------------------	--	--

## PREGUNTANDO

### Objetivos:

1. Incrementar los conocimientos del alumnado sobre hábitos de vida saludables.
2. Fomentar el trabajo en equipo y la conciencia de grupo.

**Procedimiento:** La actividad Preguntando se encuentra en la Aplicación Web POI. Esta actividad se puede utilizar tanto en **modalidad individual como grupal**. Para la modalidad grupal o de aula, el profesorado deberá acceder utilizando su usuario y contraseña. Para la modalidad individual se accederá con el usuario y contraseña del alumnado.

Para el desarrollo de esta actividad el profesorado deberá contar con un proyector o pizarra digital. De tal manera que el alumnado pueda ver claramente la pregunta que se plantea en pantalla. Para la modalidad individual el alumnado deberá contar con un ordenador, smartphone o tablet.

La actividad preguntando se basa en el clásico juego “Trivial Pursuit”. Se puede jugar en gran grupo (i.e., todo el alumnado responde a las preguntas) o en pequeños grupos (i.e., se hacen preguntas a pequeños grupos de manera alterna). Independientemente de la modalidad en la que se juegue, la puntuación obtenida siempre se acumulará en beneficio del aula. De modo que, si el/la docente quiere realizar una competición con el alumnado, deberá registrar los puntos de manera manual, utilizando, por ejemplo, la pizarra. En la modalidad pequeños grupos se recomienda que los grupos sean heterogéneos y rotativos.

Las preguntas se organizan en 4 categorías: nutrición, actividad física, higiene, y descanso y pantallas. Asimismo, el juego contiene una quinta categoría denominada torbellino que incluye preguntas de todas las categorías anteriormente nombradas. De este modo, el/la docente puede seleccionar una categoría concreta de preguntas o seleccionar la opción torbellino, dependiendo de si quiere trabajar algún hábito específico o no.

Se recomienda utilizar esta actividad **una vez a la semana** con el objetivo de repasar y afianzar contenidos trabajados a lo largo del curso. Las rondas tendrán una duración de 5 minutos. Es importante tener en cuenta que el objetivo de esta actividad es repasar conocimientos que el alumnado debe adquirir.

**Evaluación:** La aplicación web POI registra el número de respuestas correctas del alumnado. Así, cuantas más respuestas correctas más puntos obtendrá el aula.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Individual, pequeño grupo o gran grupo.	Modalidad grupal: Proyector y ordenador.  Modalidad individual: ordenador o Tablet.  Aplicación Web POI.	Aula ordinaria.	----

## DESAYUNOS SALUDABLES

### Objetivos:

1. Mejorar los hábitos alimenticios.
2. Dotar al alumnado de conocimientos sobre desayunos saludables y no saludables.
3. Desarrollar una actitud crítica ante los alimentos no saludables.
4. Fomentar el trabajo en equipo y la conciencia de grupo.

**Procedimiento:** La actividad Desayunos saludables se encuentra en la Aplicación Web POI. Esta actividad tan solo se puede utilizar en modalidad grupal ya que se trata de registrar en qué medida el alumnado está desayunando de manera saludable. Para esta actividad se ha creado la figura del **mediador de la salud**. El mediador de la salud es el encargado de evaluar si los desayunos son saludables o no. De este modo, cada semana dos estudiantes (i.e., mediadores de la salud) serán los encargados de registrar si sus

compañeros y compañeras han traído o no desayunos saludables. El carnet de mediador de la salud se encuentra en el [anexo 14](#) de este manual. Es importante recordar que todos los alumnos y alumnas del aula deben ser mediadores de la salud a lo largo del curso.

Así, el alumnado a cargo dará un punto positivo a los estudiantes que hayan traído desayunos saludables. Aquellos estudiantes que tengan desayunos poco saludables no aportarán puntos al aula. Esta actividad se llevará a cabo durante la asamblea que se realiza a primera hora de la mañana o antes de ir al recreo. Durante esta misma asamblea se recordará al alumnado qué desayunos son saludables y cuáles no lo son.

Para el desarrollo de esta actividad el docente deberá contar con un ordenador o tablet en la que el alumnado pueda llevar a cabo el registro.

**Evaluación:** Esta actividad se llevará a cabo todos los días de manera que el aula recibirá un punto por día si todos los escolares traen desayunos saludables o la parte proporcional en función del número de estudiantes que tengan desayunos saludables.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
5 minutos.	Gran grupo.	Ordenador o Tablet. Aplicación Web POI. <a href="#">Anexo 14.</a> Manual docente.	Aula ordinaria.	Proporción de alumnado con desayunos saludables.

## RECREOS ACTIVOS

### Objetivos:

1. Mejorar los hábitos de actividad física.
2. Desarrollar una actitud crítica ante el sedentarismo.
3. Fomentar el trabajo en equipo y la conciencia de grupo.

**Procedimiento:** La actividad Recreos activos se encuentra en la Aplicación Web POI. Esta actividad tan solo se puede utilizar en modalidad grupal ya que se trata de registrar en

qué medida el alumnado realiza actividades activas durante el recreo. Para esta actividad se ha creado la figura del **mediador de la salud**. El mediador de la salud es el encargado de evaluar si los estudiantes que conforman el grupo aula juegan de manera activa durante el recreo. No obstante, es fundamental que el/la docente anime al alumnado a jugar y moverse durante el recreo. Para ello se pueden utilizar las actividades transversales que se presentan en el siguiente apartado de este manual.

Cada semana dos estudiantes (i.e., mediadores de la salud) serán los encargados de registrar si sus compañeros y compañeras se mantienen activos o no durante los recreos. Para ello contarán con un cartel identificativo de mediadores de la salud. El carnet de mediador de la salud se encuentra en el [anexo 14](#) de este manual. Es importante recordar que todos los estudiantes deben ser mediadores de la salud a lo largo del curso.

La función de los mediadores de la salud, será, por tanto, identificar de manera positiva a los estudiantes que han sido activos. No aportarán ningún punto al aula aquellos estudiantes que se mantengan inactivos durante el recreo. Durante la asamblea que se realiza a primera hora de la mañana se recordará al alumnado que el recreo es un momento para estar activos, ya que pasan muchas horas sentados a lo largo del día. Asimismo, se les podrá hacer sugerencias de juegos.

Para el desarrollo de esta actividad el/la docente deberá contar con un ordenador o tablet en la que el alumnado pueda llevar a cabo el registro.

**Evaluación:** Esta actividad se llevará a cabo todos los días de manera que el aula recibirá un punto por día si todos los estudiantes se mantienen activos durante el recreo, o la parte proporcional en función del número de estudiantes que realicen actividades que requieran movimiento.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 minutos.	Gran grupo.	Ordenador o Tablet. Aplicación Web POI.	Aula ordinaria.	Proporción de alumnado activo durante el recreo.

		<a href="#">Anexo 14.</a> Manual docente.		
--	--	---	--	--

## RECETA MOLONA

### Objetivos:

1. Mejorar los hábitos alimenticios.
2. Desarrollar una actitud crítica ante los alimentos no saludables.
3. Fomentar el trabajo en equipo y la conciencia de grupo.

**Procedimiento:** La actividad Receta molona se encuentra en la Aplicación Web POI. Esta actividad tan solo se puede utilizar en modalidad individual, ya que su objetivo fundamental es implicar a las familias en el diseño de menús saludables.

Cada semana, un estudiante y su familia deberán hacer una propuesta de receta saludable. Para ello, el viernes se le entregará al alumnado encargado la identificación de chef molón (ver [anexo 15](#) del manual). La receta puede ser un desayuno, almuerzo, merienda o cena. Por medio de la aplicación web incluirán cuatro fotos de la receta para ejemplificar los pasos a seguir, cada una de ellas acompañada de una pequeña frase. Asimismo, incluirán los ingredientes que necesitan para preparar la receta.

El estudiante encargado de la receta molona (i.e., chef molón), la explicará a sus compañeros/as el procedimiento a seguir para la realización de la receta el viernes de la semana siguiente, durante la asamblea.

Las recetas quedarán registradas en la aplicación, de manera que todo el alumnado del aula podrá verlas y replicarlas. Cuando un alumno o alumna replique una receta, deberá añadir un comentario o una foto que ilustre el resultado.

Para el desarrollo de esta actividad el alumnado deberá contar con un ordenador, smartphone o tablet.

**Evaluación:** Esta actividad se llevará a cabo todas las semanas de manera que el aula recibirá un punto por cada receta hecha y otro cada vez que una receta sea replicada.

Es importante tener en cuenta que el/la docente deberá valorar si la receta propuesta es saludable o no.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>Aula: 5 minutos.</b> <b>Hogar: depende de la receta elegida.</b>	Individual.	Ordenador o Tablet. Aplicación Web POI. Ingredientes y material culinario. <a href="#">Anexo 15.</a> Manual docente.	Aula ordinaria y cocina.	Receta molona.

## MI ALIENÍGENA

### Objetivos:

1. Reflexionar sobre la importancia de los hábitos saludables.
2. Identificar hábitos saludables y no saludables.

**Procedimiento:** La actividad Mi alienígena se encuentra en la Aplicación Web POI. Esta actividad tan solo se puede utilizar en modalidad individual ya que se trata de que cada estudiante tome conciencia acerca de las repercusiones de no llevar a cabo hábitos saludables. Para ello deberán cuidar del alienígena Poi. Deberán encargarse de darle de comer alimentos saludables, bañarle, recordarle que debe hacer deporte, etc.

El alumnado podrá jugar un máximo de 10 minutos al día a este juego. Cuando juegue deberá tener en cuenta el estado de salud de Poi para saber qué necesita.

Para el desarrollo de esta actividad el alumnado deberá contar con un ordenador, smartphone o tablet.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>10 minutos.</b>	Individual.	Ordenador o Tablet.	----	----

		Aplicación Web POI.		
--	--	------------------------	--	--

## ESTRUCTURA DE LA LIGA DE LA SALUD

Para garantizar que la Liga de la Salud tenga éxito, todo el profesorado del claustro del centro debe implicarse en el proceso. Debe entenderse como una parte de la metodología del centro y no como una acción llevada a cabo por un/una docente de manera aislada. Así, cuanto mayor sea la implicación del contexto, mejores serán los resultados esperados.

La Liga de la salud se basa en el desarrollo de un programa de intervención que se lleva a cabo durante toda la etapa de Educación Primaria. Aunque se basa en el uso de la Aplicación Web para la Prevención de la Obesidad en la Infancia (AWPOI) como método de registro de resultados y evaluación, se propone el empleo de los materiales curriculares (i.e., cuaderno del alumnado) y transversales establecidos en este manual como apoyo a los contenidos que se trabajan en la AWPOI.

La intervención se desarrollará todos los cursos escolares, desde octubre hasta junio. Se recomienda utilizar los materiales de la siguiente manera:

1. **Cuaderno del alumnado** (ver páginas 27-192 de este manual): realizar una actividad a la semana.
2. **Juegos incluidos en la AWPOI:**
  - a. **5 minutos de movimiento:** Realizar todos los días, 3 veces al día. La actividad recreos activos puede sustituirse por las actividades transversales: canciones motrices, cuentos motrices, entrenamiento personal o coreografiando.
  - b. **Recreos activos:** Todos los días.
  - c. **Desayunos saludables:** Todos los días.
  - d. **Receta molona:** Una vez a la semana.
  - e. **Preguntando:** Una vez a la semana.
  - f. **Mi alienígena:** Juego libre en el hogar.
3. **Actividades transversales** (ver páginas 208-257 de este manual):
  - a. **Asamblea:** Realizar todos los días.

- b. **Cuaderno de actividades transversales:** Se recomienda realizar al menos uno de los ejercicios propuestos a la semana.

Ejemplo de horario:

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:30-9:15	Lengua Castellana <sup>1*</sup> , <sup>2</sup>	Matemáticas <sup>1*</sup> , <sup>2</sup>	Educación Física <sup>1*</sup> , <sup>2</sup>	Matemáticas <sup>1*</sup> , <sup>2</sup>	Lengua Castellana <sup>1***</sup> , <sup>2</sup>
9:15-10:00	Matemáticas	Lengua Castellana	Inglés	Lengua Castellana	Ciencias de la Naturaleza <sup>5</sup>
10:00-10:45	Educación Física	Lengua Castellana	Lengua Castellana	Ciencias sociales	Educación Artística
10:45-11:15	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo	Recreo
11:15-12:00	Inglés <sup>2, 6</sup>	Religión/Valores Sociales y Cívicos <sup>2, 6</sup>	Ciencias de la Naturaleza <sup>2, 3, 6</sup>	Inglés <sup>2, 6</sup>	Matemáticas <sup>2, 6</sup>
12:00-12:45	Ciencias de la Naturaleza	Ciencias Sociales	Educación Artística	Educación Física	Matemáticas
12:45-13:00	Educación Artística <sup>2</sup>	PCA/Tutoría <sup>2, 4</sup>	Emocrea <sup>2</sup>	Educación Artística <sup>2</sup>	Emocrea <sup>2</sup>

Nota. **1**= asamblea (\* registro de desayunos saludables; \*\*los viernes se expone la receta molona); **2** = 5 min de movimiento; **3** = cuaderno del alumnado; **4** = actividad transversal; **5** = preguntando; **6** = registro recreos activos.; PCA = Profundización curricular en un área.

[https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/ galerias/descargas/curriculo-primaria/Doc1\\_organizacion\\_ed\\_primaria\\_1\\_2.pdf](https://www.gobiernodecanarias.org/cmsweb/export/sites/educacion/web/ galerias/descargas/curriculo-primaria/Doc1_organizacion_ed_primaria_1_2.pdf)

## DIPLOMAS

La Liga de la Salud tiene como objetivo que el alumnado mejore sus hábitos de vida saludables. Para ello se propone una metodología basada en la enseñanza no directiva y deductiva, donde el docente es un guía en el aprendizaje del alumnado. Se pretende que el alumnado haga propios los conocimientos adquiridos y los incorpore a su rutina diaria. Para ello, se establece un enfoque multicomponencial, donde todos los agentes implicados forman parte del cambio, y donde los iguales y el trabajo en equipo tienen un rol fundamental. Dentro de este planteamiento es fundamental contar con feedback positivo, donde se le reconozca al alumnado sus logros. Este feedback debe ser constante y continuo a lo largo del curso, así mismo también debe ser un feedback correctivo, que permita la modificación de conductas no saludables.

Con el objetivo de reconocer los avances obtenidos por el alumnado se han diseñado varios diplomas que serán entregados al finalizar el curso. En primer lugar, es importante tener en cuenta que todo el alumnado deberá recibir un **diploma de participación**. Seguidamente se entregarán los **diplomas de logros**. Estos diplomas se entregan atendiendo a tres modalidades:

1. Competición entre aulas de distintos centros: Esta modalidad requiere de un jurado externo que evalúa las ganancias obtenidas por cada aula para poder decidir qué diploma se entrega a cada una de ellas.
2. Competición entre aulas de un mismo centro: En esta modalidad será el propio centro el encargado de decidir qué diploma se entrega a cada aula participante.
3. Participa una única aula: En esta modalidad será el tutor o la tutora del aula la persona encargada de seleccionar qué diploma/as le entrega al alumnado del aula.

Los diplomas de logros se dividen en seis categorías:

1. Liga de la Salud.
2. 5 minutos de movimiento.
3. Receta molona.
4. Recreos activos.
5. Desayunos saludables.
6. Preguntando.

Asimismo, para cada diploma habrá un primer, segundo y tercer premio, el cual dependerá de la puntuación obtenida por el aula en cada uno de los juegos de la Aplicación Web para la Prevención de la Obesidad en la Infancia.

# ACTIVIDADES TRANSVERSALES

---

DE 1º A 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

## CONTENIDOS Y COMPETENCIAS

Además de los contenidos específicos del área de *Ciencias de la Naturaleza*, en esta programación se incluyen actividades transversales que pueden ser integradas en cualquiera de las áreas que componen el currículo de Educación Primaria (EP). De forma más específica, las áreas de *Educación Artística*, *Educación Física*, y *Valores Cívicos y Sociales* donde se establecen los siguientes criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables. Asimismo, las actividades pueden utilizarse para trabajar contenidos de *Lengua Castellana y Literatura* y *Lengua Extranjera* de manera indirecta.

## ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE EVALUABLES, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y CONTENIDOS

La fundamentación curricular que se expone a continuación ha sido extraída del Decreto 89/2014, de 1 de agosto, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias <sup>60</sup>.

### EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Bloque 7. La música, el movimiento y la danza.

#### *Estándares de aprendizaje evaluables*

57. Controla la postura y la coordinación con la música cuando interpreta danzas.

60. Inventa coreografías que corresponden con la forma interna de una obra musical y conlleva un orden espacial y temporal.

#### *Primero-Segundo*

#### Criterios de evaluación vinculados (PEAR01C07- PEAR02C07)

7. Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos estilos con el fin de disfrutar con su práctica.

#### Contenidos vinculados

5. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

### Tercero

#### Criterios de evaluación vinculados (PEAR03C07)

7. Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social y valorar la importancia de su transmisión.

#### Contenidos vinculados

5. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

### Cuarto-Quinto-Sexto

#### Criterios de evaluación vinculados (PEAR04C07-PEAR05C07- PEAR06C07)

7. Interpretar e inventar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social, valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.

#### Contenidos vinculados

5. Valoración de la relajación como práctica para una mayor conciencia y salud corporal.

## EDUCACIÓN FÍSICA

### Bloque 1. Realidad corporal y conducta motriz

#### *Estándares de aprendizaje evaluables*

18. Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).

19. Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.

20. Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

21. Realiza los calentamientos valorando su función preventiva.

22. Muestra una mejora global con respecto a su nivel de partida de las capacidades físicas orientadas a la salud.

42. Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

### Primero

#### Criterios de evaluación vinculados (PEFI01C05)

5. Aplicar los principios fundamentales de cuidado del cuerpo, de higiene, postura e hidratación, y respetar las normas básicas de seguridad y el cuidado del entorno.

#### Contenidos vinculados

1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud.

### Segundo

#### Criterios de evaluación vinculados (PEFI02C05)

5. Aplicar los principios fundamentales de cuidado del cuerpo, de higiene, postura e hidratación, y respetar las normas básicas de seguridad y el cuidado del entorno.

#### Contenidos vinculados

1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud.

2. Identificación de los efectos positivos de la actividad física como medio de bienestar personal.

### Tercero

#### Criterios de evaluación vinculados (PEFI03C05)

5. Aplicar hábitos preventivos en la práctica de la actividad física para la mejora de la salud y del bienestar.

#### Contenidos vinculados

1. Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física y la salud.

2. Identificación de los efectos positivos de la actividad física como medio de bienestar personal.

4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.

### Cuarto

#### Criterios de evaluación vinculados (PEFI04C05)

5. Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.

### Contenidos vinculados

1. Aplicación de los hábitos preventivos de higiene corporal, posturales y alimentarios relacionados con la actividad física saludable.
2. Actitud favorable hacia la actividad física con relación a la salud y al bienestar corporal.
4. Esfuerzo personal para la mejora de sus posibilidades y la superación de sus limitaciones.

### Quinto

#### Criterios de evaluación vinculados (PEFI05C05)

5. Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.

### Contenidos vinculados

1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física.
2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
4. Reconocimiento del bienestar colectivo en la práctica de las actividades físicas.
5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.

### Sexto

#### Criterios de evaluación vinculados (PEFI06C05)

5. Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.

### Contenidos vinculados

1. Autonomía en los hábitos preventivos relacionados con la actividad física.
2. Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificación de las prácticas poco saludables.
4. Lesiones y enfermedades deportivas más comunes. Primeros auxilios.
5. Valoración crítica de mensajes contrarios a una imagen corporal sana.

## VALORES SOCIALES Y CÍVICOS

### Bloque 3. La convivencia y los valores sociales

### *Estándares de aprendizaje evaluables*

137. Valora la importancia del cuidado del cuerpo y la salud y de prevenir accidentes domésticos.

138. Razona las repercusiones de determinadas conductas de riesgo sobre la salud y la calidad de vida.

139. Conoce las prácticas de primeros auxilios.

#### *Primero*

##### *Criterios de evaluación vinculados (PVSC01C11)*

11. Investigar las causas y las consecuencias de los accidentes, tanto domésticos como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación, con el fin de valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole.

##### *Contenidos vinculados*

2. El cuidado del cuerpo y la salud personal.

#### *Segundo-tercero*

##### *Criterios de evaluación vinculados (PVSC02C11- PVSC03C11)*

11. Investigar las causas y las consecuencias de los accidentes, tanto domésticos como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación, con el fin de valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole.

##### *Contenidos vinculados*

2. El cuidado del cuerpo y la salud personal. La prevención de accidentes domésticos.

#### *Cuarto-quinto-sexto*

##### *Criterios de evaluación vinculados (PVSC04C11- PVSC06C11)*

11. Investigar las causas y consecuencias de los accidentes, tanto domésticos y escolares como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación para valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole, generando iniciativas y alternativas personales de prevención de los mismos en los diversos contextos en los que actúa.

##### *Contenidos vinculados*

2. El cuidado del cuerpo y la salud personal. La prevención de accidentes domésticos. Aplicación de primeros auxilios básicos.

## COMPETENCIAS RELACIONADAS

La educación e los hábitos de vida saludables de trabaja a partir de las siguientes competencias <sup>59</sup>:

1. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT).
2. Competencias sociales y cívicas (CSC).
3. Aprender a aprender (AA).
4. Conciencia y expresiones culturales (CEC).
5. Comunicación lingüística (CL).
6. Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE).
7. Competencia digital (CD).

## EVALUACIÓN

Las actividades que se proponen a continuación pueden emplearse como contenido transversal relacionado con dos o más asignaturas o áreas. Así, se tendrá en cuenta la actitud, participación e implicación del alumnado en el desarrollo de las actividades, manteniendo una actitud adecuada de cooperación y diálogo con sus compañeros/as. Asimismo, se podrán emplear las rúbricas relacionadas con criterios de evaluación (CE) propuestos para cada actividad, siendo estos <sup>61</sup>:

- Ciencias de la naturaleza: CE 2 (Código: PCNA01C02- PCNA06C02)
- Educación artística: CE 7 (PEAR01C07- PEAR06C07)
- Educación Física: CE 5 (PEFI01C05- PEFI06C05)
- Valores sociales y cívicos: CE 11 (PVSC01C11- PVSC06C11)

Las rúbricas para Ciencias de la naturaleza se encuentran en las páginas 30, 72, 97, 125, 145, 169 para primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto respectivamente. El resto de rúbricas se presentan a continuación.

Educación artística. Primero de EP. CE 7 (PEAR01C07)							
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS		
<p><b>7. Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos estilos con el fin de disfrutar con su práctica.</b></p> <p>La finalidad de este criterio es verificar que el alumnado sea capaz, utilizando la imitación como recurso para el aprendizaje, de interpretar danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones artísticas más representativas del folclore de Canarias, y de utilizar la danza libre como recurso para la expresión de sentimientos y diversión, mostrando sus capacidades expresivas (movimientos, postura...). Además, el alumnado disfrutará de prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal. Todo ello con el fin de valorar su importancia y disfrutar con su interpretación.</p>	<p>Interpreta con dificultad danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias. También experimenta la danza libre sin lograr disfrutar con la interpretación como una forma de expresión de los sentimientos. Asimismo, muestra graves dificultades para utilizar la imitación como un recurso para el aprendizaje, para mostrar sus capacidades expresivas (movimientos y postura) y para disfrutar con prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta, a partir de modelos y de forma guiada, danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias. También experimenta la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de expresión de los sentimientos. Para ello utiliza, siguiendo instrucciones y con ayuda, la imitación como un recurso para el aprendizaje, muestra con alguna dificultad sus capacidades expresivas (movimientos y postura) y disfruta esporádicamente con prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta a partir de modelos danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias. También experimenta la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de expresión de los sentimientos. Para ello utiliza, siguiendo instrucciones, la imitación como un recurso para el aprendizaje, muestra sin dificultad destacable sus capacidades expresivas (movimientos y postura) y disfruta regularmente con prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias. También experimenta la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de expresión de los sentimientos. Para ello utiliza, a partir de pautas, la imitación como un recurso para el aprendizaje, muestra con fluidez sus capacidades expresivas (movimientos y postura) y disfruta frecuentemente con prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	Aprender a aprender (AA)	Competencias sociales y cívicas (CSC)	Conciencia y expresiones culturales (CEC)

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación artística. Segundo de EP. CE 7 (PEAR02C07)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>7. Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social.</b> La finalidad de este criterio es verificar que el alumnado sea capaz, utilizando la imitación como recurso para el aprendizaje, de interpretar danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones artísticas más representativas del folclore de Canarias, y de utilizar la danza libre como recurso para la expresión de sentimientos y diversión, mostrando sus capacidades expresivas (gestos, miradas, movimientos, postura...) y teniendo en cuenta la empatía grupal. Además, el alumnado disfrutará de prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal. Todo ello con el fin de concienciar sobre la importancia de relacionarse respetuosamente con sus iguales y disfrutar con su interpretación.</p>	<p>Interpreta con dificultad danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, sin valorar la importancia de relacionarse respetuosamente con sus iguales. Experimenta además la danza libre sin lograr disfrutar con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Asimismo muestra graves dificultades para utilizar, incluso de forma mecánica y con ayuda, la imitación como un recurso para el aprendizaje, mostrar sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura) y disfrutar con prácticas de relajación para lograr la conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta a partir de modelos danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de relacionarse respetuosamente con sus iguales. Experimenta además la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, siguiendo instrucciones y con ayuda, la imitación como un recurso para el aprendizaje, muestra con alguna dificultad sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura), y disfruta esporádicamente con prácticas de relajación para lograr la conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de relacionarse respetuosamente con sus iguales, y experimenta la danza libre disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, siguiendo instrucciones, la imitación como un recurso para el aprendizaje, muestra sin dificultad destacable sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura), y disfruta regularmente con prácticas de relajación para lograr la conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura y destreza danzas de distintos estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de relacionarse respetuosamente con sus iguales, y experimenta la danza libre disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, a partir de algunas pautas, la imitación como un recurso para el aprendizaje, muestra con fluidez sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura) y disfruta frecuentemente con prácticas de relajación para lograr la conciencia corporal.</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Conciencia y expresiones culturales (CEC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación artística. Tercero de EP. CE 7 (PEAR03C07)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>7. Interpretar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social y valorar la importancia de su transmisión.</b> La finalidad de este criterio es verificar que el alumnado sea capaz, utilizando la imitación como un recurso más para el aprendizaje, de interpretar danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones artísticas más representativas del folclore de Canarias, así como de escoger la danza libre para la expresión de sentimientos, mostrando sus capacidades expresivas (gestos, miradas, movimientos, postura...), teniendo en cuenta la empatía grupal como elemento fundamental para el equilibrio socio-afectivo. El alumnado disfrutará de prácticas de relajación, como recurso para la salud, que le ayuden a tener conciencia corporal. Todo ello con el fin de valorar la importancia de su transmisión y disfrutar con su interpretación.</p>	<p>Interpreta con dificultad, y sin valorar la importancia de su transmisión, danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias. Experimenta además la danza libre sin lograr disfrutar con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Asimismo, muestra graves dificultades para utilizar, incluso con instrucciones y de forma mecánica, la imitación como recurso para el aprendizaje, para mostrar sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura) y para experimentar con prácticas de relajación que lo ayudan a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta a partir de modelos danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión. Experimenta además la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, siguiendo instrucciones, la imitación como recurso para el aprendizaje, muestra con alguna dificultad sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura), y experimenta ocasionalmente con prácticas de relajación que lo ayudan a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión. Experimenta además la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, a partir de algunas pautas, la imitación como recurso para el aprendizaje, muestra sin dificultad destacable sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura), y experimenta regularmente con prácticas de relajación que lo ayudan a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura y destreza danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión. Experimenta además la danza libre, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza de manera autónoma la imitación como recurso para el aprendizaje, muestra con fluidez sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura), y experimenta a menudo con prácticas de relajación que lo ayudan a tener conciencia corporal.</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Conciencia y expresiones culturales (CEC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación artística. Cuarto de EP. CE 7 (PEAR04C07)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>7. Interpretar e inventar, utilizando el cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintos lugares y estilos, con el fin de disfrutar de su interpretación como una forma de interacción social, valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.</b> La finalidad de este criterio es verificar que el alumnado sea capaz, utilizando diferentes recursos para el aprendizaje (imitación, investigación...), de interpretar danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones artísticas más representativas del folclore de Canarias, de experimentar la danza libre para la expresión de sentimientos y de inventar coreografías, mostrando sus capacidades expresivas (gestos, miradas, movimientos, postura...), siguiendo un orden espacial y temporal y teniendo en cuenta la empatía grupal como elemento fundamental para el equilibrio socio-afectivo. Todo ello con el fin de valorar la importancia de conservar el patrimonio cultural y disfrutar con su interpretación. Como recurso para la salud, el alumnado disfrutará de prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal y encontrar un lugar de sosiego en su rutina escolar.</p>	<p>Interpreta con dificultad danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, sin valorar la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, solo de manera mecánica y copiando modelos, coreografías con un resultado poco adecuado, sin lograr disfrutar con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Asimismo, muestra dificultades para utilizar, incluso siguiendo instrucciones y de forma mecánica, diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), para seguir un orden espacial y temporal, para mostrar sus capacidades expresivas (gestos, movimientos, miradas y postura) y para experimentar con prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, esforzándose en ser creativo, coreografías sencillas, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, siguiendo instrucciones, diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), sigue un orden espacial y temporal con pocas incorrecciones y en contextos habituales, muestra sus capacidades expresivas sin dificultad destacable (gestos, movimientos, miradas y postura) y experimenta regularmente con prácticas de relajación que lo ayudan a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura y destreza danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, esforzándose en ser creativo, coreografías con un resultado adecuado, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza, a partir de algunas pautas, diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), sigue un orden espacial y temporal con pocas incorrecciones y en diferentes contextos, muestra sus capacidades expresivas con fluidez (gestos, movimientos, miradas y postura) y experimenta a menudo con prácticas de relajación que lo ayudan a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura, destreza y precisión danzas del patrimonio artístico y cultural de distintos lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, con aportaciones creativas, coreografías con un resultado adecuado, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos. Para ello utiliza de manera autónoma diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), sigue un orden espacial y temporal de forma correcta y en diferentes contextos, muestra sus capacidades expresivas con fluidez (gestos, movimientos, miradas y postura) y experimenta siempre con prácticas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Conciencia y expresiones culturales (CEC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación artística. Quinto de EP. CE 7 (PEAR05C07)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>7. Interpretar e inventar, partiendo del reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintas épocas, lugares y estilos, disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.</b> La finalidad de este criterio es verificar que el alumnado sea capaz, utilizando diferentes recursos para el aprendizaje (imitación, investigación...), de interpretar danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, de apreciar la danza libre para la expresión de sentimientos y emociones, y de inventar coreografías diversas, mostrando sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas, postura...), siguiendo un orden espacial y temporal y teniendo en cuenta la empatía grupal como elemento fundamental para el equilibrio socio-afectivo. Todo ello con el fin de valorar la importancia de conservar el patrimonio cultural y disfrutar con su interpretación. Como recurso para la salud, el alumnado disfrutará de prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal y encontrar un lugar de sosiego en su rutina escolar.</p>	<p>Interpreta con dificultad danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, sin valorar la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, solo de manera mecánica, a partir de pautas y siguiendo modelos, coreografías diversas con un resultado poco adecuado, sin lograr disfrutar con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Asimismo, muestra dificultades para utilizar, incluso siguiendo instrucciones y de forma mecánica, diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), seguir un orden espacial y temporal, mostrar sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas y postura), y experimentar con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta según modelos danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, esforzándose en ser creativo, coreografías diversas con un resultado adecuado, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Para ello utiliza con orientaciones diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), sigue con pocas incorrecciones un orden espacial y temporal, muestra sin dificultad destacable sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas y postura) y experimenta regularmente con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa con aportaciones creativas coreografías diversas con un resultado adecuado, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Para ello utiliza de manera autónoma diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), sigue de forma correcta un orden espacial y temporal, muestra con fluidez sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas y postura), y experimenta a menudo con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura y destreza danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa de forma creativa coreografías diversas con resultado destacable, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Para ello utiliza de manera autónoma y con iniciativa propia diferentes recursos de aprendizaje (imitación e investigación), sigue de forma correcta y en diferentes contextos un orden espacial y temporal, muestra con fluidez destacable sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas y postura), y experimenta constantemente con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Conciencia y expresiones culturales (CEC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación artística. Sexto de EP. CE 7 (PEAR06C07)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>7. Generar e interpretar, partiendo del reconocimiento del cuerpo como instrumento de expresión, coreografías y danzas de distintas épocas, lugares y estilos, controlando conscientemente sus movimientos corporales, disfrutando de su interpretación como una forma de interacción social y valorando la importancia de su transmisión y aportación al patrimonio artístico.</b> La finalidad de este criterio es verificar que el alumnado sea capaz, utilizando diferentes recursos para el aprendizaje (imitación, investigación, trabajo de campo...), de interpretar danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones artísticas más representativas del folclore de Canarias; de experimentar la danza libre para la expresión de sentimientos y emociones, y de inventar coreografías diversas, mostrando sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas, postura y coordinación corporal...), siguiendo un orden espacial y temporal, y teniendo en cuenta la empatía grupal como elemento fundamental para el equilibrio socio-afectivo. Todo ello con el fin de valorar la importancia de conservar el patrimonio cultural y disfrutar con su interpretación. Como recurso para la salud, el alumnado disfrutará de prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal y encontrar un lugar de sosiego en su rutina escolar.</p>	<p>Interpreta con dificultad danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, sin valorar la importancia de su transmisión o de su conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa, solo de manera mecánica y sin creatividad alguna, coreografías diversas sin lograr disfrutar con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Asimismo, muestra dificultades para utilizar, incluso con orientaciones, diferentes recursos de aprendizaje (imitación, investigación y trabajo de campo), seguir un orden espacial y temporal, mostrar sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas, postura y coordinación corporal) y experimentar con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa con aportaciones creativas coreografías diversas con un resultado adecuado, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Para ello utiliza, a partir de algunas pautas, diferentes recursos de aprendizaje (imitación, investigación y trabajo de campo), sigue con pocas incorrecciones y en diferentes contextos un orden espacial y temporal, muestra sin dificultad destacable sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas, postura y coordinación corporal), y experimenta regularmente con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura y destreza danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa de forma creativa coreografías diversas con un resultado destacable, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Para ello utiliza de manera autónoma diferentes recursos de aprendizaje (imitación, investigación y trabajo de campo), sigue de forma correcta y en diferentes contextos un orden espacial y temporal, muestra con fluidez sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas, postura y coordinación corporal), y experimenta a menudo con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Interpreta con soltura, destreza y precisión danzas del patrimonio artístico y cultural de distintas épocas, lugares y estilos, incluyendo algunas de las manifestaciones más representativas del folclore de Canarias, valorando la importancia de su transmisión, conservación y aportación al patrimonio cultural. Experimenta además la danza libre e inventa de forma muy creativa coreografías diversas con un resultado brillante, disfrutando con la interpretación como una forma de interacción social y de expresión de sentimientos y emociones. Para ello utiliza de manera autónoma y con iniciativa propia diferentes recursos de aprendizaje (imitación, investigación y trabajo de campo), sigue de forma correcta y en situaciones imprevisibles un orden espacial y temporal, muestra con fluidez destacable sus capacidades expresivas y comunicativas (gestos, movimientos, miradas, postura y coordinación corporal), y experimenta siempre con prácticas y técnicas de relajación que le ayuden a tener conciencia corporal.</p>	<p>Aprender a aprender (AA)</p> <p>Competencias sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Conciencia y expresiones culturales (CEC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación Física. Primero de EP. CE 5 (PEFI01C05)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>5. Aplicar los principios fundamentales de cuidado del cuerpo, de higiene, postura e hidratación, y respetar las normas básicas de seguridad y el cuidado del entorno.</b></p> <p>Este criterio pretende comprobar si el alumnado es capaz de comunicar y aplicar los principios fundamentales de cuidado del cuerpo, de higiene corporal, postura e hidratación. También se verificará si respeta las normas básicas de seguridad y de cuidado del entorno en las actividades físicas desarrolladas, se trate o no de entornos habituales.</p>	<p>Aplica con mucha dificultad en las actividades físicas desarrolladas en entornos habituales y no habituales, y expresa oralmente con dificultad, aunque se le den indicaciones cerradas los principios fundamentales aprendidos de cuidado del cuerpo, de higiene corporal, postura e hidratación, respetando ocasionalmente las normas básicas de seguridad y de cuidado del entorno.</p>	<p>Aplica con regularidad —cometiéndolo algunas imprecisiones— en las actividades físicas desarrolladas en entornos habituales y no habituales y expresa oralmente con cierta corrección con orientaciones del profesorado o de los compañeros y compañeras los principios fundamentales aprendidos de cuidado del cuerpo, de higiene corporal, postura e hidratación, respetando en bastantes situaciones las normas básicas de seguridad y de cuidado del entorno.</p>	<p>Aplica frecuentemente en las actividades físicas desarrolladas en entornos habituales y no habituales y expresa oralmente con cierta corrección con ayuda eventual de los compañeros y compañeras los principios fundamentales aprendidos de cuidado del cuerpo, de higiene corporal, postura e hidratación, respetando con regularidad las normas básicas de seguridad y de cuidado del entorno.</p>	<p>Aplica siempre en las actividades físicas desarrolladas en entornos habituales y no habituales y expresa bien oralmente a partir de pautas abiertas los principios fundamentales aprendidos de cuidado del cuerpo, de higiene corporal, postura e hidratación, respetando en todo momento las normas básicas de seguridad y de cuidado del entorno.</p>	<p>Comunicación lingüística (CL)</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación Física. Segundo de EP. CE 5 (PEFI02C05)						
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS	
<p><b>5. Aplicar en la práctica de la actividad física los principios básicos para el cuidado del cuerpo relacionados con la salud y el bienestar.</b></p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer, explicar y aplicar en la actividad física desarrollada en entornos habituales y no habituales, los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la salud y el bienestar.</p>	<p>Transfiere esporádicamente y con imprecisiones a la actividad física en entornos habituales y no habituales y explica oralmente con dificultad los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga, aun teniendo ayuda del docente o de los compañeros y compañeras.</p>	<p>Emplea en bastantes ocasiones con alguna imprecisión en la actividad física en entornos habituales y no habituales y explica oralmente con cierta corrección a partir de pautas cerradas los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga.</p>	<p>Emplea con regularidad en la actividad física en entornos habituales y no habituales y explica oralmente con corrección a partir de pautas abiertas los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga.</p>	<p>Emplea de forma constante en la actividad física en entornos habituales y no habituales y explica por sí mismo oralmente con corrección los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga.</p>	Comunicación lingüística (CL)	Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación Física. Tercero de EP. CE 5 (PEFI03C05)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>5. Aplicar hábitos preventivos en la práctica de la actividad física para la mejora de la salud y del bienestar.</b></p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de aplicar, en la actividad física desarrollada en entornos habituales y no habituales, los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la salud y el bienestar.</p>	<p>Aplica con dificultad y mediante ayuda constante, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en entornos habituales y no habituales.</p>	<p>Aplica con cierta asiduidad, a partir de pautas cerradas y mostrando algunas imprecisiones en la ejecución, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en entornos habituales y no habituales.</p>	<p>Aplica frecuentemente, a partir de pautas cerradas, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en entornos habituales y no habituales.</p>	<p>Aplica de modo habitual, a partir de pautas abiertas, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en entornos habituales y no habituales.</p>	<p>Comunicación lingüística (CL)</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación Física. Cuarto de EP. CE 5 (PEFIO4C05)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>5. Realizar la actividad física incorporando los hábitos preventivos y relacionar sus efectos sobre la salud y el bienestar.</b></p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de incorporar los hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga por sus efectos beneficiosos para la actividad física, la salud y el bienestar.</p>	Incorpora, solo cuando se le pide y con ayuda constante, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.	Incorpora frecuentemente, a partir de pautas cerradas, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.	Incorpora frecuentemente, a partir de pautas abiertas, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en su práctica motriz, tanto en entornos habituales como no habituales.	Incorpora de modo habitual y de forma autónoma en su práctica motriz, y propone a partir de orientaciones, hábitos preventivos relacionados con la seguridad, la hidratación, la postura, la higiene corporal y la recuperación de la fatiga en entornos habituales como no habituales.	<p>Comunicación lingüística (CL)</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación Física. Quinto de EP. CE 5 (PEFI05C05)						
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS	
<p><b>5. Realizar la actividad física incorporando hábitos preventivos relacionando sus efectos sobre la salud y el bienestar y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.</b></p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud desde su práctica, desarrollada en entornos habituales o no habituales, mostrando interés por incorporar medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y la recuperación de la fatiga. Se constatará también que el alumnado describe, una vez informado con diferentes recursos bibliográficos y digitales, los perjuicios del sedentarismo. Finalmente, el criterio pretende evaluar si el alumnado es capaz de identificar y evaluar los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, y especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Incorpora en pocas ocasiones, con desinterés, dificultad e imprecisión en su práctica motriz las medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce con dificultad y comunica oralmente con incoherencias los efectos negativos para la salud si no se aplican dichos hábitos y medidas, estableciendo relaciones entre los hábitos saludables y la salud. Valora de forma oral, solo si se le pide y con escasa coherencia, los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Incorpora bastantes veces, con cierta precisión y cuando se le pide, en su práctica motriz las medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce y comunica oralmente, con alguna incoherencia irrelevante, los efectos negativos para la salud si no se aplican dichos hábitos y medidas, estableciendo relaciones entre los hábitos saludables y la salud. Valora personalmente de forma oral los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Incorpora regularmente y con interés en su práctica motriz las medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce, reflexiona y comunica oralmente y con coherencia los efectos negativos para la salud si no se aplican dichos hábitos y medidas, estableciendo relaciones entre los hábitos saludables y la salud. Analiza oralmente de forma crítica los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Incorpora en todo momento y con interés en su práctica motriz y propone de forma autónoma medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la hidratación, la higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce, reflexiona y comunica oralmente con precisión y coherencia los efectos negativos para la salud si no se aplican dichos hábitos y medidas, estableciendo relaciones entre los hábitos saludables y la salud. Analiza oralmente de forma crítica los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	Comunicación lingüística (CL)	<p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Educación Física. Sexto de EP. CE 5 (PEFI06C05)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>5. Realizar la actividad física, identificar y aplicar hábitos preventivos para la salud y el bienestar, manifestando una actitud contraria a los malos hábitos y valorando críticamente los mensajes que se aparten de una imagen corporal sana.</b></p> <p>Este criterio trata de comprobar si el alumnado es capaz de reconocer desde la práctica de la actividad física los efectos beneficiosos de la actividad física para la salud desarrollada en entornos habituales y no habituales, mostrando interés por incorporar medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, la alimentación (horarios de comidas, calidad y cantidad de los alimentos ingeridos, hidratación, etc.), higiene postural y corporal, y recuperación de la fatiga. Se constata también que el alumnado, una vez informado con diferentes recursos bibliográficos y digitales, es capaz de reconocer, reflexionar y compartir oralmente los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias, relacionándolo con la salud. Finalmente, el criterio pretende evaluar si el alumnado es capaz de valorar críticamente los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana, presentes en su entorno habitual y especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Aplica sin mostrar interés, con dificultad y ayuda, medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, hidratación, higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce con dificultad y comunica oralmente de forma incomprensible los efectos negativos para la salud si no se aplican dichas medidas y hábitos. Valora oralmente de forma confusa los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Aplica a partir de pautas y cuando se le pide, medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, hidratación, higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce y comunica oralmente de forma comprensible los efectos negativos para la salud si no se aplican dichas medidas y hábitos. Valora oralmente los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Aplica con interés y de forma autónoma medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, hidratación, higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce, reflexiona y comunica oralmente con coherencia los efectos negativos para la salud si no se aplican dichas medidas y hábitos. Analiza oralmente de forma crítica los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Aplica y propone con interés y de manera autónoma medidas de seguridad y hábitos preventivos como el calentamiento, hidratación, higiene postural y corporal y recuperación de la fatiga. Reconoce, reflexiona y comunica oralmente con precisión y coherencia los efectos negativos para la salud si no se aplican dichas medidas y hábitos. Analiza oralmente de forma crítica los mensajes referidos al cuerpo distorsionantes de una imagen corporal sana presentes en su entorno habitual, especialmente en los medios de comunicación.</p>	<p>Comunicación lingüística (CL)</p> <p>Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología (CMCT)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Valores sociales y cívicos. Primero de EP. CE 11 (PVSC01C11)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>11. Investigar las causas y las consecuencias de los accidentes, tanto domésticos como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación, con el fin de valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole.</b> Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado se inicia en el análisis de las principales causas y consecuencias de los accidentes de tráfico, escolares y domésticos. Además, este criterio permite averiguar si el alumnado regula su comportamiento evitando conductas de riesgo y cuidando su cuerpo y la salud personal, así como la de otras personas y otros seres vivos que le rodean. Para ello se ha de comprobar que participa activamente, desarrollando el trabajo en equipo, en investigaciones adaptadas que concluyan con la exposición de proyectos o campañas de prevención en las que comunique lo aprendido. Serán recursos fundamentales el empleo guiado (tanto en el entorno escolar como familiar) de las nuevas tecnologías y de diferentes medios de comunicación, así como experiencias del contexto escolar o familiar.</p>	<p>Investiga y se inicia demandando mucha ayuda en el análisis de las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico de su entorno, mostrando dificultad para seguir algunas de las pautas adaptadas. Para ello, emplea las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo, mostrando escasa iniciativa y participa, cuando se le insiste, en sencillas campañas de concienciación (decálogo, panel, etc.) en las que expone de forma superficial la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que se desenvuelve. Al mismo tiempo demuestra que va integrando con mucha lentitud estos conocimientos al aplicarlos en raras ocasiones en el cuidado de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas.</p>	<p>Investiga y se inicia con ayuda en el análisis de las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico de su entorno, siguiendo algunas de las pautas adaptadas. Para ello, emplea las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo, mostrando iniciativa y participa en sencillas campañas de concienciación (decálogo, panel, etc.) en las que expone de forma superficial la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que se desenvuelve. Al mismo tiempo demuestra que va integrando con suficiencia estos conocimientos al aplicarlos de vez en cuando en el cuidado de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y se inicia en el análisis de las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico de su entorno, siguiendo en líneas generales las pautas adaptadas. Para ello, emplea las TIC (en el entorno escolar y familiar) y las estrategias de trabajo cooperativo, mostrando iniciativa y atención a las indicaciones, y participa activamente en la elaboración de sencillas campañas de concienciación en las que expone la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que se desenvuelve. Al mismo tiempo demuestra que va integrando estos conocimientos al aplicarlos regularmente en el cuidado de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y se inicia en el análisis de las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico de su entorno, siguiendo al detalle pautas adaptadas. Para ello, emplea las TIC (en el entorno escolar y familiar) y las estrategias de trabajo cooperativo, mostrando iniciativa y atención a las indicaciones, y participa activamente en la elaboración de sencillas campañas de concienciación en las que expone la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que se desenvuelve. Al mismo tiempo demuestra que va integrando estos conocimientos al aplicarlos continuamente en el cuidado de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Competencia digital (DG)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Valores sociales y cívicos. Segundo de EP. CE 11 (PVSC02C11)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>11. Investigar las causas y consecuencias de los accidentes, tanto domésticos como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación para valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole.</b> Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado se inicia en la elaboración de distintas producciones (como campañas de concienciación, decálogos, etc.) y exposición de proyectos en los que analiza, valiéndose de las nuevas tecnologías y de diferentes medios de comunicación, las principales causas y consecuencias de los accidentes de tráfico y domésticos de su entorno. Además, este criterio permite averiguar si el alumnado se autorregula evitando conductas de riesgo, protegiendo su cuerpo y su salud personal, así como la de otras personas y otros seres vivos de su entorno.</p>	<p>Investiga y analiza con ayuda las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con dificultad las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones, a través de campañas de concienciación sin creatividad (decálogo, panel, etc.), valorando si se le indica de manera repetida la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos familiares en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos aplicándolos con dificultad en situaciones cotidianas cuidando de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y analiza con ayuda las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico de las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones, a través de campañas de concienciación esforzándose en ser creativos/as (decálogo, panel, etc.), valorando si se le sugiere la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos previsibles en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos aplicándolos sin dificultad destacable en situaciones cotidianas cuidando de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y analiza a partir de pautas las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico y con ayuda las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica a través de sencillas campañas de concienciación esforzándose en ser creativo/a (decálogo, panel, etc.), la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos al aplicarlos con habilidad en el cuidado de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y analiza a partir de orientaciones, las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica a través de campañas de concienciación esforzándose en ser creativo/a (decálogo, panel, etc.), la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos al aplicarlos con habilidad en el cuidado de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Competencia digital (DG)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Valores sociales y cívicos. Tercero de EP. CE 11 (PVSC03C11)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>11. Investigar las causas y consecuencias de los accidentes, tanto domésticos, escolares y de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación para valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole.</b> Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado es capaz de exponer proyectos de equipo y desarrollar campañas donde analiza, valiéndose de las nuevas tecnologías y de diferentes medios de comunicación, las principales causas y consecuencias de los accidentes de tráfico y los relacionados con otros contextos. Además, este criterio permite averiguar si el alumnado reflexiona y regula su conducta, evitando conductas de riesgo y cuidando su cuerpo y salud personal.</p>	<p>Investiga y analiza con ayuda las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con dificultad las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) carentes de creatividad, valorando si se le indica de manera repetida la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos familiares en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos aplicándolos con dificultad en situaciones cotidianas cuidando de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y analiza con ayuda las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) que contienen ideas comunes, valorando si se le sugiere la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos previsibles en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos aplicándolos sin dificultad destacable en situaciones cotidianas cuidando de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y analiza, demandando algunas orientaciones, las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) esforzándose en ser creativo, valorando la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos al aplicarlos con fluidez en situaciones de su entorno cotidiano cuidando de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Investiga y analiza de forma autónoma las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica con fluidez, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) esforzándose en ser creativo, valorando la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que actúa. Al mismo tiempo integra estos conocimientos al aplicarlos con bastante fluidez en situaciones de su entorno cotidiano cuidando de su cuerpo y salud personal o proteger a otras personas y seres vivos que le rodean.</p>	<p>Competencia digital (DG)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Valores sociales y cívicos. Cuarto de EP. CE 11 (PVSC04C11)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>11. Investigar las causas y consecuencias de los accidentes, tanto domésticos y escolares como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación para valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole, generando iniciativas y alternativas personales de prevención de los mismos en los diversos contextos en los que actúa.</b> Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado es capaz de exponer proyectos de equipo donde analiza, valiéndose de las nuevas tecnologías y de diferentes medios de comunicación, las principales causas y consecuencias de los accidentes de tráfico y de otros contextos. Además, este criterio permite averiguar si el alumnado reflexiona y regula su conducta, evitando conductas de riesgo, cuidando su cuerpo y su salud personal, así como la otros seres vivos de su entorno. Igualmente, se pretende constatar que se inicia en la adquisición de conocimientos básicos de primeros auxilios y que puede aplicarlos en situaciones domésticas cotidianas para sí.</p>	<p>Investiga y analiza con ayuda las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con dificultad las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones, a través de campañas de concienciación sin creatividad (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.), valorando si se le indica de manera repetida la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos muy familiares en los que actúa. Al mismo tiempo se inicia en la adquisición de los conocimientos básicos de primeros auxilios aplicándolos con dificultad en situaciones cotidianas con la intención de autoprotegerse o proteger a otras personas.</p>	<p>Investiga y analiza con ayuda las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) valorando, si se le sugiere, la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos previsibles en los que actúa. Al mismo tiempo se inicia en la adquisición de los conocimientos básicos de primeros auxilios aplicándolos con alguna dificultad en situaciones cotidianas con la intención de autoprotegerse o proteger a otras personas.</p>	<p>Investiga y analiza de forma autónoma las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando como usuario básico las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica con fluidez, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) esforzándose en ser creativo/a, la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos en los que actúa. Al mismo tiempo se inicia en la adquisición de conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma los integra al aplicarlos en situaciones de su entorno cotidiano con la intención de autoprotegerse o proteger a otras personas.</p>	<p>Investiga y analiza de forma autónoma las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando (con destreza y buen criterio) con habilidad las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica con fluidez destacable, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) esforzándose en ser creativo/a, la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos inesperados en los que actúa. Al mismo tiempo se inicia en la adquisición de conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma los integra al aplicarlos con habilidad en situaciones de su entorno cotidiano con la intención de autoprotegerse o proteger a otras personas.</p>	<p>Competencia digital (DG)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Valores sociales y cívicos. Quinto de EP. CE 11 (PVSC05C11)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>11. Investigar las causas y consecuencias de los accidentes, tanto domésticos y escolares como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación para valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole, generando iniciativas y alternativas personales de prevención de los mismos en los diversos contextos en los que actúa.</b> Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado es capaz de exponer proyectos de equipo donde analiza, valiéndose de las nuevas tecnologías y de diferentes medios de comunicación, las principales causas y consecuencias de los accidentes de tráfico y de otros contextos. Además, este criterio permite averiguar si el alumnado reflexiona y regula su conducta sobre el modo en que se podrían haber evitado, colaborando en campañas escolares de respeto a las normas de educación vial, así como de la importancia del cuidado del cuerpo y la salud personal, la prevención de accidentes domésticos y la evitación de conductas de riesgo. Igualmente, se pretende constatar que se inicia en la adquisición de conocimientos básicos de primeros auxilios y que puede aplicarlos en situaciones cotidianas para ayudar a otras personas o a sí mismo</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con dificultad a pesar de la ayuda constante, las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica, a través de campañas de concienciación usando tópicos (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.), la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos. Al mismo tiempo demuestra que ha integrado con superficialidad los conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma puede aplicarlos con dificultad en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotegerse.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando, como usuario básico y con ayuda, las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) usando tópicos, la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos. Al mismo tiempo demuestra que ha integrado con suficiencia los conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma puede aplicarlos con alguna dificultad en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotegerse.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando, como usuario básico, las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.), esforzándose en ser creativo/a, la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos. Al mismo tiempo demuestra que ha integrado en los aspectos fundamentales los conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma puede aplicarlos con habilidad en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotegerse.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con un dominio eficaz las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) con aportaciones creativas, la importancia del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos. Al mismo tiempo, demuestra que ha integrado en los aspectos fundamentales los conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma puede aplicarlos con habilidad y seguridad en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotegerse</p>	<p>Competencia digital (DG)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

Valores sociales y cívicos. Sexto de EP. CE 11 (PVSC06C11)					
CRITERIO DE E.	INSUFICIENTE (1-4)	SUFICIENTE/ BIEN (5-6)	NOTABLE (7-8)	SOBRESALIENTE (9-10)	COMPETENCIAS
<p><b>11. Investigar las causas y consecuencias de los accidentes, tanto domésticos y escolares como de tráfico, haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación para valorar y respetar las normas de seguridad vial y de otra índole, generando iniciativas y alternativas personales de prevención en los diversos contextos en los que actúa.</b></p> <p>Con este criterio se trata de comprobar que el alumnado es capaz de exponer proyectos de equipo donde analiza, valiéndose de las nuevas tecnologías y de diferentes medios de comunicación, las principales causas y consecuencias de los accidentes de tráfico y de otro tipo en distintos contextos. Además este criterio permite averiguar si el alumnado reflexiona y regula su conducta sobre el modo en que se podrían haber evitado, colaborando en campañas escolares sobre el respeto de las normas de educación vial, sobre la importancia del cuidado del cuerpo y la salud personal, así como la de otras personas y seres vivos del entorno, evitando conductas de riesgo, sobre la prevención de accidentes domésticos, sobre cómo mejorar la calidad de vida, etc., para adquirir consciencia de la corresponsabilidad en la seguridad y salud de sí y de la de los demás. Igualmente, se pretende constatar que adquiere conocimientos básicos de primeros auxilios y que puede aplicarlos en situaciones cotidianas para ayudar a otras personas o a sí mismo.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con dificultad las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.), escasamente creativas, la importancia de cuidar y mantener la salud corporal y psíquica personal, así como de otras personas y seres vivos del entorno, por medio del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos. Al mismo tiempo demuestra que tiene dificultad para integrar los conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma puede aplicarlos en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotgerse.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con un dominio básico las TIC y estrategias de trabajo cooperativo. Comunica, a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.), esforzándose en ser creativo/a la importancia de cuidar y mantener la salud corporal y psíquica personal, así como de otras personas y seres vivos del entorno, por medio del respeto a las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos. Al mismo tiempo demuestra que ha integrado en términos generales los conocimientos básicos de primeros auxilios y de igual forma puede aplicarlos sin dificultad destacable en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotgerse.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con destreza las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones a través de campañas de concienciación creativas (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.), valorando con iniciativa la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos, y de cuidar y mantener la salud corporal y psíquica de las personas y de los seres vivos de su entorno. Al mismo tiempo, demuestra que ha integrado de manera significativa los conocimientos básicos de primeros auxilios, aplicándolos con destreza en situaciones cotidianas simuladas, con la intención de proteger a otras personas o autoprotgerse.</p>	<p>Investiga y explica las principales causas y consecuencias de los accidentes domésticos, escolares y de tráfico, empleando con un dominio ágil y versátil las TIC y las estrategias de trabajo cooperativo. Comunica las conclusiones a través de campañas de concienciación (decálogo, panel, infografía, vídeos, etc.) creativas y originales, valorando con iniciativa la importancia de respetar las normas de seguridad y prevención de accidentes en la vía pública y en otros contextos cercanos, y de cuidar y mantener la salud corporal y psíquica de las personas y de los seres vivos de su entorno. Al mismo tiempo, demuestra que ha integrado con profundidad los conocimientos básicos de primeros auxilios aplicándolos con destreza destacable y conciencia en situaciones cotidianas simuladas con la intención de proteger a otras personas o autoprotgerse.</p>	<p>Competencia digital (DG)</p> <p>Competencia sociales y cívicas (CSC)</p> <p>Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor (SIEE)</p>

<https://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/primaria/informacion/rubricas/>

## ACTIVIDADES TRANSVERSALES

1. Asamblea de la salud
2. Diseñando recetas saludables
3. Entrenamiento personal
4. Agentes publicitarios
5. Coreografiando
6. Modo “Zen” on
7. Rapeando
8. Investigando tradiciones
9. Cuento motor
10. Canciones motrices
11. Brain breaks

## ASAMBLEA DE LA SALUD

**Criterios de evaluación:** PVSC01C11- PVSC06C11; PCNA01C02- PCNA06C02.

**Competencias:** CL, AA, CSC.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre las rutinas diarias.
2. Valorar la importancia de los desayunos saludables.
3. Valorar la importancia de estar activos en el recreo.
4. Incentivar la expresión de las propias ideas y el respeto por la opinión de los demás.

**Procedimiento:** Cada mañana, antes de iniciar la jornada escolar, el profesorado dedicará cinco minutos a hablar sobre qué comieron o qué actividades realizó el alumnado el día anterior. Durante la asamblea de la salud se utilizará la *aplicación web POI* para tomar nota acerca de los desayunos que han traído los escolares y reflexionar

acerca de en qué medida son saludables o no y por qué. De este modo, el *mediador de la salud* anotará si los desayunos del alumnado son saludables o no. Los viernes, el estudiante responsable de *la receta molona* explicará la receta a sus compañeros y compañeras.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Una sesión de 10 minutos.	Gran grupo.	Aplicación web POI.	Aula ordinaria.	Reflexión grupal.

## DISEÑANDO RECETAS SALUDABLES

**Criterios de evaluación:** PVSC01C11- PVSC06C11; PCNA01C02- PCNA06C02.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CMCT.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Valorar alimentos saludables vs. no saludables.
2. Diseñar recetas saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
4. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo

**Modalidades:**

1. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
2. Cada grupo tiene una ficha distinta.
3. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede elegir los ingredientes que quiere emplear.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro estudiantes. A cada grupo se le entregará una ficha de la categoría *diseñando recetas saludables*.

Cada grupo deberá diseñar una receta a partir de los ingredientes dados (si los hubiera) y aquellos que puedan añadir de manera libre. Una vez hayan finalizado, cada grupo expondrá su receta y se valorará en gran grupo en qué medida es saludable, la originalidad de la receta, y la viabilidad, es decir, ¿podrían llevarla a cabo en casa o no?

El docente deberá asegurarse de que las recetas no se repiten. Para ello, de manera aleatoria, preguntará a los grupos qué receta planean hacer. El docente también puede proponer temáticas. Por ejemplo: ensaladas, postres, potajes, ... de manera que el alumnado tenga que diseñar una receta para una de esas categorías. Esta actividad también puede emplearse vinculada a festividades, por ejemplo: recetas para Navidad, día de Canarias, Halloween...

Las recetas se agruparán en el *Cuaderno de recetas del aula*. De este modo, el alumnado podrá consultar las recetas de sus compañeros cada vez que sea necesario.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Una sesión de 45 minutos.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Material fungible de aula.  Fichas: diseñando recetas saludables	Aula ordinaria.	Recetas.

## ENTRENAMIENTO PERSONAL

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PCNA01C02- PCNA06C02.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CMCT.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Adquirir una rutina de actividades físicas diarias.
2. Identificar ejercicios que promuevan la actividad física.
3. Valorar la importancia de realizar actividad física.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
5. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.
6. Mejorar la coordinación y el movimiento.

**Modalidades:**

1. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
2. Cada grupo tiene una ficha distinta.
3. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede elegir los movimientos que quiere emplear.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro estudiantes. A cada grupo se le entregará una ficha de la categoría *entrenamiento personal*.

Cada grupo deberá diseñar una secuencia de ejercicios a partir de los movimientos dados (si los hubiera) y aquellos que puedan añadir de manera libre. Una vez hayan finalizado cada grupo expondrá su tabla de ejercicios ejemplificando los movimientos que hay que hacer en cada caso. Se valorará en gran grupo en qué medida es saludable, la adecuación de los movimientos propuestos, y la claridad de los dibujos o la explicación realizada, valorando en qué medida otros grupos podrían realizar esa tabla de ejercicios solo con la información que hay en la ficha.

Las fichas cumplimentadas se agruparán en el “*Manual de entrenamiento personal*”, de manera que se podrán seleccionar de las fichas secuencias de ejercicios o ejercicios aislados para llevar a cabo en el aula, en el recreo, o en casa, permitiendo que el alumnado ponga en práctica sus propuestas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Una sesión de 45 minutos.	Grupos heterogéneos Gran grupo.	Material fungible de aula.  Fichas: Entrenamiento personal	Aula ordinaria.	Recetas.

## AGENTES PUBLICITARIOS

**Criterios de evaluación:** PVSC01C11- PVSC06C11; PCNA01C02 - PCNA06C02;  
PEAR01C07- PEAR06C07

**Competencias:** CL, AA, CSC, CMCT.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre los hábitos de vida saludables.
2. Interiorizar las rutinas saludables que se proponen.
3. Valorar la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
5. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.

**Modalidades:**

1. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
2. Cada grupo tiene una ficha distinta.
3. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede diseñar el cartel en base a la temática que considere de mayor interés para el grupo. En esta modalidad también se pueden usar tarjetas con temas y entregarlas al azar al alumnado.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro. A cada grupo se le entregará una ficha de la categoría *agentes publicitarios*.

Para el desarrollo de esta actividad cada grupo deberá diseñar un cartel publicitario que incluirá un eslogan acompañado de un dibujo representativo de la idea que se quiere transmitir. Para el diseño del eslogan, el alumnado contará con una sugerencia en formato frase, palabras aisladas o idea (en función del curso), o se le dará una lámina de formato libre, de manera que pueda elegir el tema de forma consensuada con sus compañeros/as de grupo. Una vez hayan finalizado, cada grupo expondrá su cartel y se valorará en gran grupo en qué medida la idea ha sido presentada de manera adecuada, la importancia de la idea que se transmite, la originalidad, y la viabilidad, es decir, ¿podrían cumplir con la recomendación del cartel?

El/la docente también puede proponer temáticas. Por ejemplo: actividad física, nutrición... de manera que el alumnado tenga que diseñar un eslogan en base a la categoría propuesta. Esta actividad también puede emplearse vinculada a festividades, por ejemplo: consejos para Navidad, cumpleaños, vacaciones de verano...

Una de las paredes del aula deberá estar destinada a colocar los eslóganes, permitiendo que el alumnado los visualice a lo largo del curso.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Una sesión de 45 minutos.	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula.  Fichas:  Agentes publicitarios.	Aula ordinaria.	Publicidad.

## COREOGRAFIANDO

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PEAR01C07- PEAR06C07.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CEC.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza directiva (Primero a tercero de EP) y enseñanza no directiva, deductivo (Cuarto-sexto de EP).

### Objetivos:

1. Adquirir una rutina de actividad física diaria.
2. Promover el baile como un medio para realizar actividad física.
3. Valorar la importancia de realizar actividad física.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
5. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.
6. Mejorar la coordinación y el movimiento.

### Modalidades de fichas:

1. Guiada: Incluyen una canción y una coreografía (video) (primero a cuarto de EP)
2. Semi-guiada: Proponen una canción, pero no incluyen coreografía (quinto y sexto de EP).
3. Libre: el alumnado debe seleccionar la canción y diseñar la coreografía (quinto y sexto de EP).

### Modalidades de agrupamiento:

1. Grupos heterogéneos: Se dividirá al alumnado en pequeños grupos. El/la docente podrá darle al alumnado una canción o podrá permitir que el alumnado

la elija de entre las opciones que se proponen. Asimismo, el alumnado de 5º y 6º de EP también podrá proponer una canción de forma libre.

2. Gran grupo: Se utilizará una única canción con todo el grupo, que será propuesta por el docente o podrá ser elegida por el alumnado.

**Procedimiento:** El docente guiará al alumnado en la elaboración de una coreografía. La actividad variará en función de la modalidad que se escoja.

Se recomienda utilizar la modalidad *gran grupo* para el alumnado de primero, segundo y tercero de Educación Primaria. La modalidad *grupos heterogéneos* será más adecuada en cursos superiores, una vez el alumnado haya aprendido pasos de baile y tenga una mayor capacidad de búsqueda y autonomía.

Una vez la canción haya sido seleccionada, el docente dedicará media hora a la semana para el diseño y el ensayo de las mismas. Se pueden utilizar una o varias canciones a lo largo del curso, dependiendo del ritmo de aprendizaje del alumnado. El producto que se derive de los ensayos podrá emplearse en festividades o eventos escolares.

#### **Sugerencias de coreografías para primero tercero:**

- Aplicación *Just Dance* (<https://justdancenow.com/>)
- Ejemplos (youtube):
  - Jailhouse Rock: <https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q>
  - Old time Rock and Roll:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oUYSYLC1UIA>
  - Can't stop the feeling:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TgcwKrf8wHM>
  - Headed to the future: <https://www.youtube.com/watch?v=-sFIhtIJI54>
  - Bajo el mar: <https://www.youtube.com/watch?v=K1qW2J7AwFc>
  - Hakuna-Matata: <https://www.youtube.com/watch?v=y9tT3-3akbY>
  - Aladin: <https://www.youtube.com/watch?v=VRidMMHL9rg>
  - Macarena: <https://www.youtube.com/watch?v=zyIXQsDY9NE>
  - Mambo Nº 5: [https://www.youtube.com/watch?v=z\\_Sv7IQwBGo](https://www.youtube.com/watch?v=z_Sv7IQwBGo)

- What makes you beautiful:  
<https://www.youtube.com/watch?v=dpY4ZTV7Fm0>
- Ghostbusters: <https://www.youtube.com/watch?v=RYgIVc5Jvjg>
- Happy: <https://www.youtube.com/watch?v=YteMhrQvfCo>
- Otros:  
<https://www.youtube.com/channel/UCy6k3iWYxFWYKXEuXxfCsMw>

**Sugerencias de canciones para cuarto-sexto:**

- Footlose
- Pretty woman
- Summer nights
- Hound Dog
- You are the one that I want
- Staying alive
- Another day of sun
- Someone in the crowd
- Don't stop me now
- We will rock you
- I will survive
- Can't stop the feeling
- I feel good
- Happy
- Black or white
- Shake it off
- I'm still standing
- Get'cha head in the game
- Crazy in love
- Let's twist again
- Mambo nº5
- Let's get loud
- Blue Suede Shoes

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Sesiones de 30 minutos.	Grupos heterogéneos o Gran grupo.	Ordenador, proyector o pantalla digital.  Fichas: Coreografiando.	Aula ordinaria.	Coreografías.

## MODO ZEN “ON”

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PEAR01C07- PEAR06C07.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CMCT.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza directiva y no directiva.

### Objetivos:

1. Desarrollar conciencia del propio cuerpo y de los distintos movimientos corporales.
2. Identificar ejercicios que promuevan la relajación y la toma de conciencia del propio cuerpo.
3. Aprender estrategias para la superación de momentos de tensión, ansiedad, bloqueos, conflictos, entre otros.
4. Valorar la importancia de realizar actividad física.
5. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
6. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.
7. Mejorar la agilidad, la flexibilidad, la coordinación y el movimiento.

### Modalidades:

1. Gran grupo-guiada: Se utiliza la misma ficha para todo el alumnado, donde se establecen todos los pasos a seguir.
2. Semi-guiada:
  - a. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
  - b. Cada grupo tiene una ficha distinta.
  - c. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede elegir los movimientos que quiere emplear.

**Procedimiento:** Esta actividad se realizará después del recreo o de educación física, como una estrategia para facilitar la *vuelta a la calma*. También puede utilizarse como sustituta de la actividad *5 minutos de movimiento*.

Para el desarrollo de esta actividad se contará con distintos tipos de fichas. Inicialmente comenzaremos con las fichas de *Gran grupo-guiada*. En estas fichas se proponen movimientos y técnicas para que el alumnado realice estiramientos y desarrolle estrategias de relajación. Inicialmente, la instrucción será dada por el/la docente. No obstante, de manera progresiva, el/la docente irá delegando esta responsabilidad en el alumnado, de manera que cada día será un estudiante el encargado de dictar la secuencia de estiramientos/relajación.

Para llevar a cabo la relajación se empleará la **técnica visualización/ imaginación guiada**. Esta técnica permite recrear escenarios, sensaciones, imágenes, sonidos, texturas, incluso olores. Puede incluir todo un recorrido por sitios, recuerdos, emociones... para generar paz, armonía y ayudar a quien la practica a manejar su estrés. Como guía, se proponen los siguientes ejemplos. No obstante, el/la docente y el alumnado pueden crear sus propias historias para guiar los estudiantes o a sus compañeros/as. Simplemente se debe recordar mantener una voz suave y calmada y narrar hechos o emociones que transmitan paz y relajación.

- El arcoíris:  
[https://www.youtube.com/watch?v=UUy2S3ALq6M&list=PLSBnx\\_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=UUy2S3ALq6M&list=PLSBnx_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP&index=4)
- El árbol encantado:  
[https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA&list=PLSBnx\\_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA&list=PLSBnx_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP&index=5)
- Mi nube:  
[https://www.youtube.com/watch?v=0A2Zz1c99YE&list=PLSBnx\\_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=0A2Zz1c99YE&list=PLSBnx_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP&index=2)
- Magia en el mar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX\\_4hg&list=PLSBnx\\_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP](https://www.youtube.com/watch?v=nRUW1AX_4hg&list=PLSBnx_bmyMTd35MXWqHdYMDyIDprN-WHP)

- La flor: <https://www.youtube.com/watch?v=23quUbpw-do>
- El árbol de las preocupaciones:  
<https://www.youtube.com/watch?v=d9urJ0HAYSM>

Una vez el alumnado haya aprendido distintos ejercicios de estiramientos y conozca la técnica de relajación *imaginación/visualización guiada* se podrán emplear las fichas *semi-guiadas*. Por medio de estas fichas, el alumnado establecerá una secuencia de ejercicios de estiramiento, junto con la actividad de relajación (respiración y visualización guiada) de una duración máxima de 6 minutos. Estas fichas, junto con las fichas de gran grupo, compondrán el *Portfolio ZEN*.

Para el diseño de las secuencias de estiramiento-relajación el alumnado se agrupará en grupos de cuatro estudiantes. A cada grupo se le entregará una ficha de la categoría *modo ZEN ON*.

**Diseño de fichas:** Cada grupo deberá diseñar una secuencia de ejercicios a partir de las propuestas dadas en función del curso (ejercicios, acciones, o libre). Es importante tener en cuenta que la ficha debe contener la información necesaria para que el alumnado pueda entender qué ejercicios hay que hacer y cómo realizar la visualización guiada de manera autónoma.

Las fichas cumplimentadas se agruparán en el *Portfolio ZEN*, de manera que se podrán seleccionar de una ficha dada secuencias de ejercicios o ejercicios aislados para llevar a cabo en el aula, en el recreo, o en casa, permitiendo que el alumnado ponga en práctica sus propuestas.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Relajación/estiramientos: 6 min.  Diseño de fichas: 20 min.	Grupos heterogéneos.  Gran grupo.	Material fungible de aula.  Fichas: Modo Zen On.	Aula ordinaria.	Estiramientos/relajación  o  Fichas: Taller de relajación.

## RAPEANDO

**Criterios de evaluación:** PVSC01C11- PVSC06C11; PCNA01C02 - PCNA06C02;  
PEAR01C07- PEAR06C07

**Competencias:** CL, AA, CSC, CMCT.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Reflexionar sobre los hábitos de vida saludables.
2. Valorar la importancia de llevar a cabo hábitos de vida saludables.
3. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
4. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.

**Modalidades:**

1. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
2. Cada grupo tiene una ficha distinta.
3. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede crear la letra de rap en función de la temática que considere de mayor interés para el grupo. En esta modalidad también se pueden usar tarjetas con temas y entregarlas al azar al alumnado.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro estudiantes. A cada grupo se le entregará una ficha de la categoría *rapeando*.

Para el desarrollo de esta actividad cada grupo deberá diseñar la letra de un rap a partir de una sugerencia en formato frase, palabras aisladas o idea (en función del curso), o se le dará una lámina de formato libre, de manera que pueda elegir el tema de forma consensuada con sus compañeros y compañeras de grupo. Una vez hayan finalizado, cada grupo expondrá su canción y se valorará en gran grupo en qué medida la idea ha sido presentada de manera adecuada, la importancia de la idea que se transmite, la originalidad, y la viabilidad, es decir, ¿podrían cumplir con la recomendación de la canción?

El/la docente también puede proponer temáticas. Por ejemplo: actividad física, nutrición... de manera que el alumnado tenga que diseñar una estrofa en base a la

categoría propuesta. Esta actividad también puede emplearse vinculada a festividades, por ejemplo: consejos para Navidad, cumpleaños, vacaciones de verano...

Un tablón del aula estará destinado a las estrofas creadas por el alumnado, de manera que permanezcan visibles.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
Una sesión de 30 minutos.	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula.  Fichas: Rapeando.	Aula ordinaria.	Estrofas de rap.

## INVESTIGANDO TRADICIONES

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PEAR01C07- PEAR06C07; PVSC01C11- PVSC06C11.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CMCT.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza no directiva, deductivo.

### Objetivos:

1. Identificar tradiciones saludables.
2. Valorar la experiencia de nuestros mayores como fuente de conocimiento.
3. Valorar la importancia de consumir alimentos saludables.
4. Valorar la importancia de realizar actividad física.
5. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
6. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.

### Modalidades:

1. Recetas
  - a. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
  - b. Cada grupo tiene una ficha distinta.
  - c. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede elegir los movimientos que quiere emplear.

## 2. Juegos

- a. Todos los grupos tienen la misma ficha (ejemplo: actividad 1).
- b. Cada grupo tiene una ficha distinta.
- c. Se utiliza el formato ficha libre, donde cada grupo puede elegir los movimientos que quiere emplear.

**Procedimiento:** El alumnado se agrupará en grupos de cuatro estudiantes. A cada grupo se le entregará una ficha de la categoría *investigando tradiciones: recetas o investigando tradiciones: juegos*.

### *Investigando tradiciones: recetas*

Cada ficha contiene una propuesta de receta. El alumnado deberá buscar información sobre la receta propuesta, explicar en qué consiste y en qué medida puede ser o no beneficiosa para la salud. Se podrá entregar a todos los grupos la misma ficha, o fichas distintas. Asimismo, se podrá utilizar la ficha en formato libre para que el alumnado exponga una receta que sea de su interés. Es importante tener en cuenta que la información requerida en las fichas, así como la complejidad de las recetas que se explicitan varían en función del curso al que van dirigidas.

Una vez hayan finalizado, cada grupo expondrá su receta, explicando en qué consiste y su opinión sobre la misma. Cuando todos los grupos utilicen la misma receta, se valorarán las variantes, y las conclusiones a las que han llegado. Cuando se empleen recetas distintas se valorará en gran grupo en qué medida son saludables, y la claridad de la descripción realizada por los compañeros/as.

Las fichas cumplimentadas se agruparán en el “*Cuaderno de recetas del aula*” (junto con las recetas creadas en la actividad *diseñando recetas saludables*), de manera que sean accesibles para el alumnado.

### *Investigando tradiciones: juegos*

Cada ficha contiene una propuesta de juego. El alumnado deberá buscar información sobre el juego propuesto, explicar en qué consiste y en qué medida puede ser o no beneficioso para la salud. Se podrá entregar a todos los grupos la misma ficha, o fichas distintas. Asimismo, se podrá utilizar la ficha en formato libre para que el alumnado exponga un juego que sea de su interés. La familiaridad del juego que se

presenta en las fichas, así como la información que se solicita varía en función del curso al que están dirigidas, aumentando de complejidad a medida que aumenta el curso.

Cuando cada grupo haya finalizado su ficha, estas serán expuestas al resto de los compañeros/as. Cada grupo deberá explicar en qué consiste el juego propuesto y su opinión sobre el mismo. Si todos los grupos utilizan la misma ficha, se valorarán las variantes, y las conclusiones a las que han llegado. En caso que se empleen fichas distintas, se valorará en gran grupo en qué medida los juegos son saludables y motivadores, y la claridad de la descripción realizada por los compañeros/as.

Todos los juegos descritos pasarán a formar parte del “Manual del entrenamiento personal”, de manera que el alumnado podrá acudir al manual en busca de juegos para llevar a cabo en el aula, en el recreo, o en casa.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2 sesiones de 45 minutos	Grupos heterogéneos. Gran grupo.	Material fungible de aula  Fichas: Investigando tradiciones.	Aula ordinaria.	Recetas o juegos.

## BRAIN BREAKS

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PCNA01C02- PCNA06C02.

**Competencias:** AA, CSC, CMCT, CD

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza directiva.

**Objetivos:**

1. Fomentar los hábitos de vida saludables.
2. Identificar rutinas que mejoren la propia salud y la de los demás.
3. Valorar la importancia de llevar una vida sana.
4. Mejorar la coordinación y el movimiento.
5. Mejorar la dieta.
6. Mejorar los hábitos de higiene.

**Procedimiento:** Para esta actividad utilizaremos el enlace <https://brain-breaks.com>, donde encontraremos distintos recursos para trabajar hábitos de vida saludable con el alumnado. Estas actividades pueden usarse tanto en gran grupo como en grupos pequeños (heterogéneos u homogéneos) o de manera individual.

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
2-3 minutos por actividad	Individual Grupos heterogéneos/ homogéneos Gran grupo	Ordenador, proyector.	Aula ordinaria	---

## CUENTO MOTOR

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PEAR01C07- PEAR06C07.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CEC.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza directiva y enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Adquirir una rutina de actividad física diaria.
2. Promover la narración como un medio para realizar actividad física.
3. Valorar la importancia de realizar actividad física.
4. Expresar las propias ideas en voz alta, respetando la opinión de los demás.
5. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.
6. Mejorar la coordinación y el movimiento.

**Modalidades de fichas:**

1. Guiada: Incluyen un cuento motor.
2. Semi-guiada: Proponen pautas para la creación por parte del alumnado de un cuento motor.
3. Libre: El alumnado diseña el cuento motor de forma libre.
4. Improvisación: Se coloca al alumnado en círculo, un alumno comienza la historia mientras hace una acción y el siguiente debe continuarla sucesivamente.

### Modalidades de agrupamiento:

1. Grupos heterogéneos: Se dividirá al alumnado en pequeños grupos. El docente podrá darle al alumnado una ficha semi-guiada o una ficha libre para la creación del cuento.
2. Gran grupo: Se utilizará un cuento motor existente o diseñado por el alumnado.

**Procedimiento:** Los cuentos motores permiten contar una historia a la vez que se realizan distintas acciones relacionadas con las situaciones que están siendo narradas.

Esta actividad se divide en dos partes: (a) uso del cuento motor y (b) diseño de un cuento motor.

*Parte A: uso del cuento motor.* Inicialmente el docente será el encargado de guiar al alumnado a través del cuento, narrándolo mientras ejemplifica las distintas acciones que el alumnado debe realizar. No obstante, progresivamente el profesorado irá delegando esta función en el alumnado, de manera que cada día un estudiante distinto será el encargado de contar y guiar a sus compañeros/as a través del cuento motor. Esta actividad podrá emplearse en cualquier momento del día y como sustituta de *5 minutos de movimiento*.

*Parte B: diseño de un cuento motor.* Se podrán usar dos modalidades: semi-guiada y libre. La cantidad de información y guía dada para la realización del cuento dependerá del curso en el que se encuentre el alumnado. De este modo se dedicará media hora cada dos-tres semanas para la elaboración de cuentos motores. Esta actividad puede emplearse a su vez para trabajar contenidos del área de lengua castellana y literatura y lengua extranjera.

### Sugerencias de cuentos motores:

- **Cortos sin material**
  - Paquito el payaso:  
<https://amoverelesqueleto.webnode.es/products/paquito-el-payaso2/>
  - El payaso risitas:  
[https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/el-payaso-risitas/?preview=true&preview\\_id=42&preview\\_nonce=797cc6d1d6](https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/el-payaso-risitas/?preview=true&preview_id=42&preview_nonce=797cc6d1d6)

- El niño que nos sabía comer: [https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/el-nino-que-no-sabia-comer/?preview=true&preview\\_id=52&preview\\_nonce=eb0092ff11](https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/el-nino-que-no-sabia-comer/?preview=true&preview_id=52&preview_nonce=eb0092ff11)
- El mago Pincelín: [https://amoverelesqueleto.webnode.es/products/el-mago-pincelin2/#.UHG\\_fc7ocrA.blogger](https://amoverelesqueleto.webnode.es/products/el-mago-pincelin2/#.UHG_fc7ocrA.blogger)
- **Corto con material**
  - Ramón y la cobra dormilona: <https://amoverelesqueleto.webnode.es/products/el-encantador-ramon/>
  - Piratas: <http://leticiaenpitufilandia.blogspot.com/2014/04/cuento-motor-pirata.html>
  - En busca del tesoro perdido: <http://tumundodecoloresinfantil.blogspot.com/2011/12/cuento-motor-en-busca-del-oro-perdido.html>
- **Largo sin material**
  - Los animales de la granja: [https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/los-animales-de-la-granja/?preview=true&preview\\_id=82&preview\\_nonce=08cadaffb1](https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/los-animales-de-la-granja/?preview=true&preview_id=82&preview_nonce=08cadaffb1)
  - El reloj dormilón: [https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/el-reloj-dormilon/?preview=true&preview\\_id=24&preview\\_nonce=788e5625e1](https://navasgar.wordpress.com/cuentos-motores/el-reloj-dormilon/?preview=true&preview_id=24&preview_nonce=788e5625e1)
- **Largos con material**
  - Los patos de Tania y Carla: <https://www.efdeportes.com/efd155/el-cuento-motor-el-cuento-movido.htm>
  - El hechicero Nirva y el hada mágica: <https://www.efdeportes.com/efd149/cuento-motor-una-pizca-de-magia.htm>
  - La excursión: <https://www.efdeportes.com/efd147/el-cuento-motor-en-educacion-fisica.htm>
  - En busca del tesoro del arco iris: <https://sites.google.com/site/marianoel2405/ejemplo-de-cuento-motor>

- ¡Nos vamos de aventura!:

<http://elrinconinfantildebea.blogspot.com/2012/12/ejemplo-de-cuento-motor.html>

Duración	Agrupamiento	Materiales	Espacio	Productos
<b>Parte A: 5 minutos</b>  <b>Parte B: Sesiones de 30 minutos</b>	Grupos heterogéneos o  Gran grupo	Fichas o recursos webs	Aula ordinaria	Cuentos motores y actividad física

## CANCIONES MOTRICES

**Criterios de evaluación:** PEFI01C05- PEFI06C05; PEAR01C07- PEAR06C07.

**Competencias:** CL, AA, CSC, CEC.

**Modelo de enseñanza:** Enseñanza directiva y enseñanza no directiva, deductivo.

**Objetivos:**

1. Adquirir una rutina de actividad física diaria.
2. Utilizar las canciones como un recurso para realizar actividad física.
3. Valorar la importancia de realizar actividad física.
4. Propiciar ambientes para el trabajo cooperativo.
5. Mejorar la coordinación y el movimiento.

**Procedimiento:** Las canciones motoras permiten que el alumnado realice ejercicio siguiendo las instrucciones que se dan en la canción. Para ello el docente reproducirá una de las canciones que se proponen como ejemplo o alguna otra a la que tenga acceso. Inicialmente el docente será el encargado de guiar al alumnado a través de la canción. No obstante, progresivamente, el alumnado irá memorizando los pasos que componen la canción y la propia letra de la misma. Esta actividad podrá emplearse en cualquier momento del día y como sustituta de *5 minutos de movimiento*.

**Sugerencias de canciones motrices:**

- Educación física en educación infantil y primaria:

<http://www.educacionfisicaenprimaria.es/canciones-motrices.html>

- Pie, Pie, Pie: <https://www.youtube.com/watch?v=SJGvFI9vwEo>
- Los alegres esqueletos: <https://www.youtube.com/watch?v=jVvwRRMraqA>
- Las calaveras salen de su tumba, chumbala cachumbala:  
<https://www.youtube.com/watch?v=uj6qTdezyNA>
- La mané: <https://www.youtube.com/watch?v=3SMGQxT4Gok>
- El baile de la hormiga: [https://www.youtube.com/watch?v=5Bm5X\\_Q8io0](https://www.youtube.com/watch?v=5Bm5X_Q8io0)
- La Ronda Loca - Bichikids 3 | El Reino Infantil:  
<https://www.youtube.com/watch?v=oVgqjGuAd8>
- Coco en su río: <https://www.youtube.com/watch?v=1HHXVFIrX8Y>
- Cabeza, Hombros, Rodillas y Pies - Canción de Ejercicios Para Niños | ChuChu:  
<https://www.youtube.com/watch?v=71hiB8Z-03k>
- El baile del sapito- canciones infantiles:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xShjEjeV4Bk>
- Baby Shark Dance | Sing and Dance!:  
<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>
- Cantajuegoska: <https://www.youtube.com/watch?v=g6XoOOzsuE4>
- El payaso tallarín: <https://www.youtube.com/watch?v=R5fROXVpiH4>
- Kokoleoko: <https://www.youtube.com/watch?v=gy8jyGRUR-8>
- A divertirse: <https://www.youtube.com/watch?v=yuayFgbsDr8>
- El araca de Noe: <https://www.youtube.com/watch?v=OCXrb6fsarc>
- Este el baile del movimiento-Canciones y clásicos infantiles:  
<https://www.youtube.com/watch?v=nxNvVblycPg>
- Borboletiha: <https://www.youtube.com/watch?v=cYIF-dKD8is>
- El baile del Hokey Pokey-Bichikids1:  
<https://www.youtube.com/watch?v=riG5HltG67o>
- Tomaditos en Parejas - Bichikids 2 | El Reino Infantil:  
<https://www.youtube.com/watch?v=xWQn-k7U9A0>
- ¡Todos Los Bichitos! - Bichikids 3:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tNJ4P9hSLM0>
- Fumaça: <https://www.youtube.com/watch?v=8z8VJDsSj28>
- Una hormiguita: <https://www.youtube.com/watch?v=dzx53sFc590>

- El Dubi-dubi-da (baile del cuerpo):  
<http://123musicamaestros.blogspot.com/2015/03/cancion-2.html>
- Soy una taza: <https://www.youtube.com/watch?v=fTzTFQbdYEQ>
- Yo tengo un tic: <https://www.youtube.com/watch?v=n5yar5FsnxU>
- La batalla del movimiento: <https://www.youtube.com/watch?v=AlZeLejiuio>
- Walking in the jungle: <https://www.youtube.com/watch?v=GoSq-yZcJ-4>

## CANCIONES

---

### ALIMENTACIÓN

- Canción de las frutas: [Youtube.com/watch?v=N9TTN5smxcs](https://www.youtube.com/watch?v=N9TTN5smxcs)
- Las frutas- Mr. Pepe Cruz: [Youtube.com/watch?v=YERAsDbki7s](https://www.youtube.com/watch?v=YERAsDbki7s)
- El baile de las frutas: [Youtube.com/watch?v=gSN6Z3jBxQk](https://www.youtube.com/watch?v=gSN6Z3jBxQk)
- Mezcla tu Sabor Plim Plim: [Youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg](https://www.youtube.com/watch?v=L09hgZMHVGg)
- Pica-Pica-El baile de la Fruta: [Youtube.com/watch?v=FPZhCp5ofe](https://www.youtube.com/watch?v=FPZhCp5ofe)
- Canción de los vegetales: [Youtube.com/watch?v=XSbQ0ceV1cs](https://www.youtube.com/watch?v=XSbQ0ceV1cs)
- Pica-Pica-El baile de la ensalada: [Youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc](https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc)
- Mi perro Chocolo no quiere comer:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TET4CLiZ84Y>
- Canción para Jugar-Mi perro Chocolo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdFK8>
- Pica-Pica-El baile de la ensalada: [Youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc](https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc)
- Promoviendo hábitos de alimentación saludable:  
<https://www.youtube.com/watch?v=QeXzKg95H8c>
- Aventuras nutritivas-Un cerebro poderoso:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Yv3RMtjFLh4>
- Aventuras nutritivas-Vacaciones con salud:  
<https://www.youtube.com/watch?v=B3hIV48PVvM>
- Aventuras nutritivas-Hidratarse con agua:  
[https://www.youtube.com/watch?v=s\\_aTgY0p1Uk](https://www.youtube.com/watch?v=s_aTgY0p1Uk)
- Aventuras nutritivas-Jugar al futbol con energía:  
<https://www.youtube.com/watch?v=e1FoApbWoH8>
- Pakapaka: <http://www.pakapaka.gob.ar/videos/106579>
- Listo a jugar: aventuras divertidas: <https://www.youtube.com/watch?v=Ll1a-v5kETs>

## HIGIENE

- Si no tienes toalla-La canción del baño:  
<https://www.youtube.com/watch?v=jUHK4JX1rx8&t=549s>
- Con agüita y con jabón- canción del baño:  
[https://www.youtube.com/watch?v=YM-1Lki38wE&list=RDYM-1Lki38wE&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=YM-1Lki38wE&list=RDYM-1Lki38wE&start_radio=1)
- Yo me cuido- Mi perro Chocolo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Du29WVDwqcM>
- Canción para Jugar-Mi perro Chocolo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=bonr9VkdK8>
- Pakapaka: <http://www.pakapaka.gob.ar/videos/106579>
- Sésamo-Lavado de manos:  
<https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ>
- Sésamo-Lavado de manos antes de comer:  
[https://www.youtube.com/watch?v=l\\_J\\_Nmb6WIA](https://www.youtube.com/watch?v=l_J_Nmb6WIA)
- Listo a jugar: Una buena cepillada: <https://www.youtube.com/watch?v=s-vcLadDfqg>
- Listo a jugar: Bañarse: <https://www.youtube.com/watch?v=MOL2qE3EqC4>

## ACTIVIDAD FÍSICA

- Gimnasia de Pancho: <https://www.youtube.com/watch?v=Hh2ANGVFL0o>
- Chocolo y el tiburón: <https://www.youtube.com/watch?v=lSop8os7GLs>
- Pica-Pica-El baile de la ensalada: [Youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc](https://www.youtube.com/watch?v=nAYVNeU3uzc)
- Pica-Pica- Pollito chicken: <https://www.youtube.com/watch?v=U97G8BIUI2I>
- Pica-Pica-La Tortuga Lola: <https://www.youtube.com/watch?v=lwiyrJr1bE>
- Roco el hurón: <https://www.youtube.com/watch?v=jkIY7GVldpU>
- Patylu- El Constructor: <https://www.youtube.com/watch?v=egpSDWS0OqQ>
- Patylu: El caballo comisario: <https://www.youtube.com/watch?v=aorQoiQbPNY>
- Dúo tiempo de Sol- Juan Paco Pedro de la Mar:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Xnb5K1E9lpY>
- Cantajuego-Soy una Taza: <https://www.youtube.com/watch?v=fTzTFQbdYEQ>

- Mi perro Chocolo- Juguemos en el campo:  
[https://www.youtube.com/watch?v=abmgmT3nx\\_M&index=4&list=PLQ3DsK9TsdyeKl\\_8uY6azGGtyLRXe8wBM&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=abmgmT3nx_M&index=4&list=PLQ3DsK9TsdyeKl_8uY6azGGtyLRXe8wBM&t=0s)
- El baile de los animales: <https://www.youtube.com/watch?v=HRs7Dfxl2-c>
- Dúo tiempo de Sol- Du dua:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HtMgWusAZQ8>
- Cantajuego- Coco en su río: <https://www.youtube.com/watch?v=lcwcZTAXpSU>
- Pica-Pica- El baile del sapito: <https://www.youtube.com/watch?v=oT-L5fYcm3Q>
- Fui al mercado: <https://www.youtube.com/watch?v=-YLMgR82cHo>
- El twist de los ratoncitos: <https://www.youtube.com/watch?v=gqpgZBtUt78>
- El marinero baila: [https://www.youtube.com/watch?v=uTK\\_7MOFV4s](https://www.youtube.com/watch?v=uTK_7MOFV4s)
- Pelos: [https://www.youtube.com/watch?v=-VJW\\_et7ZuA](https://www.youtube.com/watch?v=-VJW_et7ZuA)
- La patita Lulú: <https://www.youtube.com/watch?v=p7LI8PuACtg>
- Coordinación musical: <https://www.youtube.com/watch?v=b0WCcWf4iNA>
- Si yo tengo muchas ganas de aplaudir:  
<https://www.youtube.com/watch?v=6Jhgsg0kqbg>
- Duo tiempo de sol- Canción soy una serpiente:  
<https://www.youtube.com/watch?v=WUol0rMWxAc>
- Dúo tiempo de Sol- En la selva me encontré:  
<https://www.youtube.com/watch?v=IR33A7w1Us0>
- Iorana Pehe Koe-Mi perro Chocolo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=VN7kBOWNZIA&list=PLHDmgtw73n0NMTldhIIX4-5H3Jli6ys3u&index=30&t=0s>
- Baila monito-Mi perro Chocolo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=sneP3Si0TCM>
- Los monos y las monas: <https://www.youtube.com/watch?v=i4XpMKIGRPw>
- Dúo Tiempo de Sol- Yo quiero caminar:  
[https://www.youtube.com/watch?v=u2x0Nn\\_HWBM](https://www.youtube.com/watch?v=u2x0Nn_HWBM)
- Pica-Pica- Viajar en tren: <https://www.youtube.com/watch?v=XJK3A8VGWp0>

- A mi burro le duele la cabeza  
<https://www.youtube.com/watch?v=IPINL0F8Zm8>
- Dúo tiempo de Sol- El cha cha cha del cocodrilo:  
[https://www.youtube.com/watch?v=shkM\\_Z0xsAE](https://www.youtube.com/watch?v=shkM_Z0xsAE)
- A lavarse los dientes-Canciones del perro Chocolo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=3fyYiJbecAg>
- Cantajuego-Verano:  
[https://www.youtube.com/watch?v=8JHcQe5vv-w&list=RD8JHcQe5vv-w&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=8JHcQe5vv-w&list=RD8JHcQe5vv-w&start_radio=1)
- Cantajuego-Mi bicicleta:  
[https://www.youtube.com/watch?v=F6pPm6py\\_lo](https://www.youtube.com/watch?v=F6pPm6py_lo)
- Cantajuego- Sostenible:  
<https://www.youtube.com/watch?v=zsaNuY7j6ic>

## MATERIALES

---

### MATERIALES DEL PROGRAMA POI

1. Formación online Programa para la Prevención e la Obesidad en la Infancia.
2. Cuadernos del alumnado (0-6)
3. Cuaderno de actividades transversales
4. Aplicación Web POI
5. Carteles
6. Diplomas
7. Guía de Actividad Física para Familias y Docentes. Niños y niñas de 6 a 12 años.

### MATERIALES RECOMENDADOS

1. [Programa ALiPA \(Alimentos a la Palestra\)](#). Servicio Canario de Salud. Gobierno de Canarias.
2. [Programa PIPO \(Programa de Intervención para la Prevención de la Obesidad Infantil\)](#). Servicio Canario de Salud. Gobierno de Canarias.
3. [Los Círculos de la Vida](#). Servicio Canario de Salud. Gobierno de Canarias.

## REFERENCIAS

---

1. Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra; 2010.
2. OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Published 2018. Accedido enero 30, 2020.
3. Andersen LB, Riddoch C, Kriemler S, Hills AP, Hills A. Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *Br J Sports Med*. 2011;45(11):871-876. doi:10.1136/bjsports-2011-090333
4. Cesa CC, Sbruzzi G, Ribeiro RA, et al. Physical activity and cardiovascular risk factors in children: Meta-analysis of randomized clinical trials. *Prev Med (Baltim)*. 2014;69:54-62. doi:10.1016/j.ypmed.2014.08.014
5. Dudley DA, Cotton WG, Peralta LR. Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12(1). doi:10.1186/s12966-015-0182-8
6. Resaland GK, Aadland E, Moe VF, et al. Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Prev Med (Baltim)*. 2016. doi:10.1016/j.ypmed.2016.09.005
7. Salud DG de SP del SC de. *Estudio ALADINO en Canarias: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en Canarias 2013*. Madrid; 2014. [https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio\\_ALADINO\\_Canarias.pdf](https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio_ALADINO_Canarias.pdf). Accedido enero 30, 2020.
8. *Estudio ALADINO 2015: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2015*. Madrid; 2016. [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.shtml](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.shtml). Accedido enero 30, 2020.
9. Serra Majem L, Rodríguez Mireles S, Galdos Arias P, Pérez Díaz E, Díaz Casañas M, Espino Romero J. Obesidad en Canarias – Evolución de la prevalencia. <https://obesidadencanarias.es/>. Accedido enero 30, 2020.
10. Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health*. 1994;84(7):1121-1126.

doi:10.2105/AJPH.84.7.1121

11. Fothergill E, Guo J, Howard L, et al. Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition. *Obesity*. 2016;24(8):1612-1619. doi:10.1002/oby.21538
12. Graziose MM, Koch PA, Wang YC, Lee Gray H, Contento IR. Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools. *J Nutr Educ Behav*. 2017;49(8):684-691.e1. doi:10.1016/j.jneb.2016.10.006
13. Alaimo K, Carlson JJ, Pfeiffer KA, et al. Project FIT: A School, Community and Social Marketing Intervention Improves Healthy Eating Among Low-Income Elementary School Children. *J Community Health*. 2015;40(4):815-826. doi:10.1007/s10900-015-0005-5
14. Peralta LR, Dudley DA, Cotton WG. Teaching Healthy Eating to Elementary School Students: A Scoping Review of Nutrition Education Resources. *J Sch Health*. 2016;86(5):334-345. doi:10.1111/josh.12382
15. Zarnowiecki DM, Dollman J, Parletta N. Associations between predictors of children’s dietary intake and socioeconomic position: A systematic review of the literature. *Obes Rev*. 2014;15(5):375-391. doi:10.1111/obr.12139
16. Sharma S, Marshall A, Chow J, et al. Impact of a Pilot School-Based Nutrition Intervention on Fruit and Vegetable Waste at School Lunches. *J Nutr Educ Behav*. 2019. doi:10.1016/j.jneb.2019.08.002
17. Van Sluijs EMF, Kriemler S, McMinn AM. The effect of community and family interventions on young people’s physical activity levels: A review of reviews and updated systematic review. *Br J Sports Med*. 2011;45(11):914-922. doi:10.1136/bjsports-2011-090187
18. Ciliska D, Miles E, O’Brien MA, et al. Effectiveness of community-based interventions to increase fruit and vegetable consumption. *J Nutr Educ Behav*. 2000;32(6):341-352. doi:10.1016/s0022-3182(00)70594-2
19. Oosterhoff M, Joore M, Ferreira I. The effects of school-based lifestyle interventions on body mass index and blood pressure: a multivariate multilevel meta-analysis of randomized controlled trials. *Obes Rev*. 2016;17(11):1131-1153. doi:10.1111/obr.12446
20. Moore L, Paisley CM, Dennehy A. Are fruit tuck shops in primary schools effective in increasing pupils’ fruit consumption? A randomised controlled trial. *Nutr Food Sci*. 2000;30(1):35-39. doi:10.1108/00346650010304756

21. Waters E, de Silva-Sanigorski A, Burford BJ, et al. Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011;12. doi:10.1002/14651858.CD001871.pub3
22. Wang Y, Cai L, Wu Y, et al. What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2015;16(7):547-565. doi:10.1111/obr.12277
23. Brown T, Summerbell C. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: An update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obes Rev.* 2009;10(1):110-141. doi:10.1111/j.1467-789X.2008.00515.x
24. De Droog SM, Valkenburg PM, Buijzen M. Using brand characters to promote young children's liking of and purchase requests for fruit. *J Health Commun.* 2011;16(1):79-89. doi:10.1080/10810730.2010.529487
25. Lee A. Health-promoting schools. Evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. *Appl Heal Econ Heal Policy.* 2009;7:11-17. doi:10.1007/BF03256138
26. Lee A, Lo ASC, Keung MW, Kwong CMA, Wong KK. Effective health promoting school for better health of children and adolescents: Indicators for success. *BMC Public Health.* 2019;19(1). doi:10.1186/s12889-019-7425-6
27. Rowe A, Research Online G. Nutrition education: towards a whole-school approach. *J Title Heal Educ.* 2010. doi:10.1108/09654281011038868
28. Wang D, Stewart D. The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: A systematic review. *Public Health Nutr.* 2013;16(6):1082-1100. doi:10.1017/S1368980012003497
29. Domel SB, Thompson WO, Davis HC, Baranowski T, Leonard SB, Baranowski J. Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption among elementary school children. *Health Educ Res.* 1996;11(3):299-308. doi:10.1093/her/11.3.299
30. Bere E, Klepp KI. Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2005;2. doi:10.1186/1479-5868-2-15
31. Stewart D, Sun J, Patterson C, Lemerle K, Hardie M. Promoting and Building Resilience in Primary School Communities: Evidence from a Comprehensive 'Health Promoting School' Approach. *Int J Ment Health Promot.* 2004;6(3):26-33.

- doi:10.1080/14623730.2004.9721936
32. Cirino PT. The interrelationships of mathematical precursors in kindergarten. *J Exp Child Psychol.* 2011;108(4):713-733. doi:10.1016/j.jecp.2010.11.004
  33. Kinsler J, Slusser W, Erausquin JT, Thai C Le, Prelip M. Nutrition Knowledge and Self-Efficacy among Classroom Teachers from a Large Urban School District in Los Angeles County. *Californian J Health Promot.* 2012;10(1):117-124. doi:10.32398/cjhp.v10i1.1501
  34. Watts SO, Piñero DJ, Alter MM, Lancaster KJ. An Assessment of Nutrition Education in Selected Counties in New York State Elementary Schools (Kindergarten through Fifth Grade). *J Nutr Educ Behav.* 2012;44(6):474-480. doi:10.1016/j.jneb.2012.01.010
  35. Brown EC, Buchan DS, Baker JS, Wyatt FB, Bocalini DS, Kilgore L. A Systematised Review of Primary School Whole Class Child Obesity Interventions: Effectiveness, Characteristics, and Strategies. *Biomed Res Int.* 2016;2016. doi:10.1155/2016/4902714
  36. Racey M, O'Brien C, Douglas S, Marquez O, Hendrie G, Newton G. Systematic Review of School-Based Interventions to Modify Dietary Behavior: Does Intervention Intensity Impact Effectiveness? *J Sch Health.* 2016;86(6):452-463. doi:10.1111/josh.12396
  37. Norris E, Shelton N, Dunsmuir S, Duke-Williams O, Stamatakis E. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Prev Med (Baltim).* 2015. doi:10.1016/j.ypmed.2014.12.027
  38. Contento IR. Improving the diets and eating patterns of children and adolescents: how can nutrition education help? *Adolesc Med State Art Rev.* 2012;23(3):471-492. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23437683>. Accedido enero 30, 2020.
  39. Sobol-Goldberg S, Rabinowitz J, Gross R. School-based obesity prevention programs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity.* 2013;21(12):2422-2428. doi:10.1002/oby.20515
  40. Andersen LB, Riddoch C, Kriemler S, Hills A. Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *J Sport Med.* 2011;(45):871-876.
  41. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Br J Sports Med.* 2011;45(11):886-895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185
  42. Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2008;5. doi:10.1186/1479-5868-5-10
  43. Tomporowski PD, Davis CL, Lambourne K, Gregoski M, Tkacz J. Task switching in

- overweight children: Effects of acute exercise and age. *J Sport Exerc Psychol*. 2008;30(5):497-511. doi:10.1123/jsep.30.5.497
44. Bailey R, Armour K, Kirk D, Jess M, Pickup I, Sandford R. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Res Pap Educ*. 2009;24(1):1-27. doi:10.1080/02671520701809817
  45. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, et al. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Prev Med (Baltim)*. 2011;52(SUPPL.). doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027
  46. Fedewa AL, Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes:a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport*. 2011;82(3):521-535. doi:10.1080/02701367.2011.10599785
  47. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JWR, Van Mechelen W, Chinapaw MJM. Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012;166(1):49-55. doi:10.1001/archpediatrics.2011.716
  48. Mura G, Vellante M, Nardi A, Machado S, Carta M. Effects of school-based physical activity interventions on cognition and academic achievement: a systematic review. *CNS Neurol Disord - Drug Targets*. 2015;14(9):1194-1208. doi:10.2174/1871527315666151111121536
  49. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, et al. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Med Sci Sports Exerc*. 2016;48(6):1197-1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
  50. Dobbins M, Husson H, Decorby K, Larocca RL. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev*. 2013;2013(2). doi:10.1002/14651858.CD007651.pub2
  51. Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med (Baltim)*. 2011;52(SUPPL.). doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.021
  52. Andrade J, Lotton J, Andrade J. Systematic Review: Frameworks Used in School-Based Interventions, the Impact on Hispanic Children's Obesity-Related Outcomes. *J Sch Health*. 2018;88(11):847-858. doi:10.1111/josh.12693
  53. Mack I, Bayer C, Schäffeler N, et al. Chances and Limitations of Video Games in the Fight

- against Childhood Obesity—A Systematic Review. *Eur Eat Disord Rev.* 2017;25(4):237-267. doi:10.1002/erv.2514
54. Erwin HE, Abel MG, Beighle A, Beets MW. Promoting Children’s Health Through Physically Active Math Classes: A Pilot Study. *Health Promot Pract.* 2011;12(2):244-251. doi:10.1177/1524839909331911
55. Ward D, Saunders R, Felton G, Williams E, Epping J, Pate R. Implementation of a school environment intervention to increase physical activity in high school girls. *Health Educ Res.* 2006;21(6):896-910. doi:10.1093/her/cyl134
56. OMS. OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/). Published 2020. Accedido enero 30, 2020.
57. Anderson D, Lai CF, Alonzo J, Tindal G. Examining a grade-level math CBM designed for persistently low-performing students. *Educ Assess.* 2011;16(1):15-34. doi:10.1080/10627197.2011.551084
58. Ministerio de Educación. *Ganar salud en la escuela Guía para conseguirlo.*; 2009. <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/ganar-salud-en-la-escuela-guia-para-conseguirlo/educacion-salud-publica/12554>. Accedido enero 30, 2020.
59. Boletín Oficial del Estado. *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.*; 2015:6986-7003. <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>. Accedido enero 30, 2020.
60. Boletín Oficial de Canarias. Decreto 89/2014, de 1 de Agosto, por el que se establece la ordenación y currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias [Decree 89/2014, of August 1, which establishes the organization and curriculum of Primary Education in the Au. 2014:21911-22582. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/156/001.html>. Accedido agosto 13, 2014.
61. Boletín Oficial de Canarias. *Resolución de 13 de mayo de 2015, por la que se establecen las rúbricas de los criterios de evaluación del segundo ciclo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria para orientar y facilitar la evaluación objetiva del alumnado en la Comunidad Autó.*; 2015. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2015/100/009.html>. Accedido febrero 5, 2020.

# ANEXOS

---

1º A 6º DE EDUCACIÓN PRIMARIA

## ANEXO 1.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 0-2.

ALIMENTOS SALUDABLES

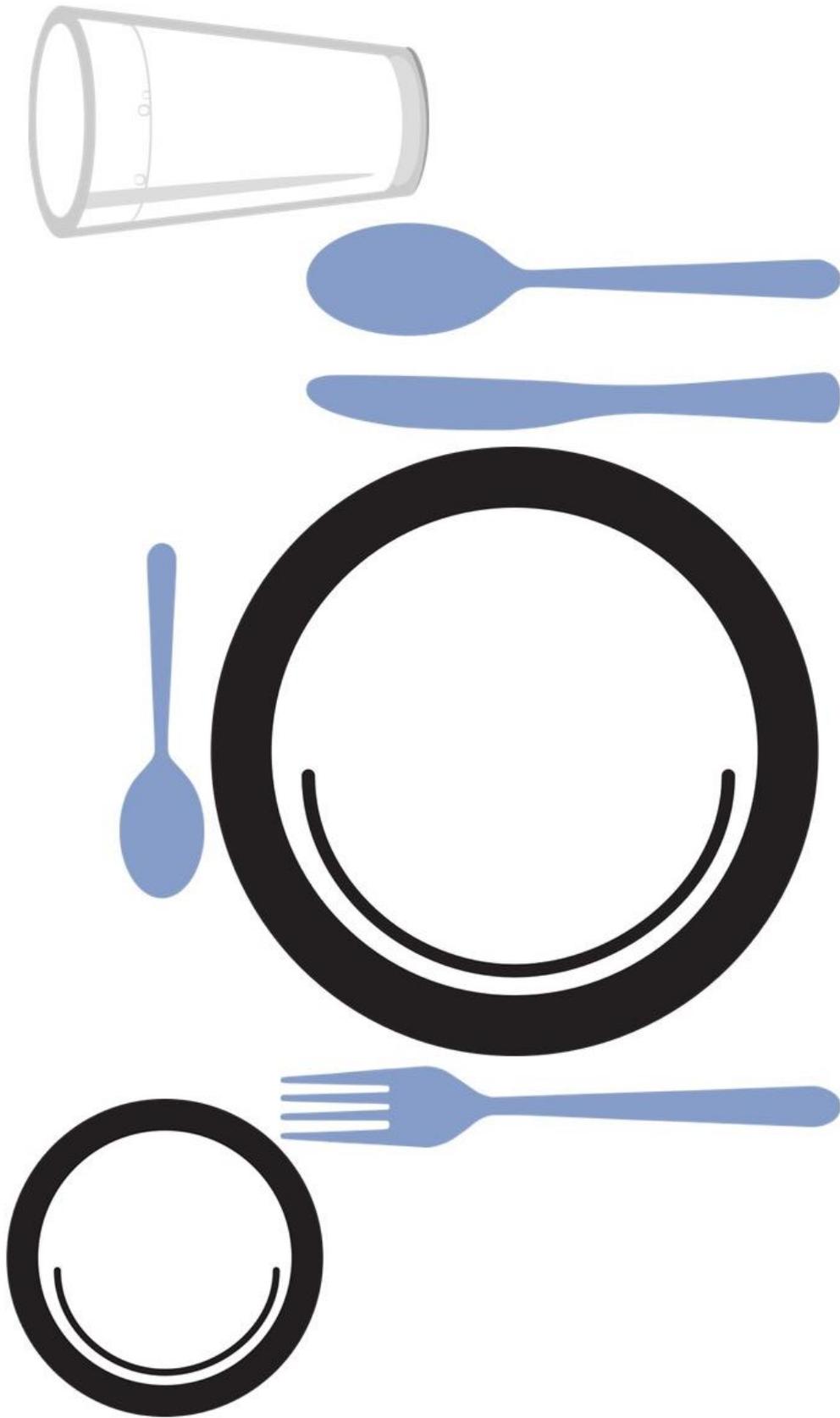
ALIMENTOS NO SALUDABLES

EFFECTOS NEGATIVOS DE LA  
MALA ALIMENTACIÓN

BENEFICIOS DE UNA  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## ANEXO 2.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 0-3.



## ANEXO 3.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 0-1.

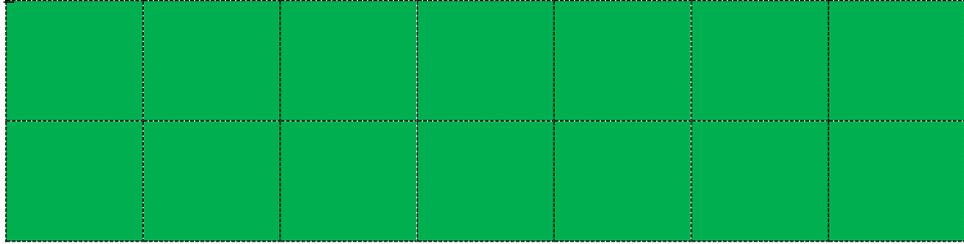




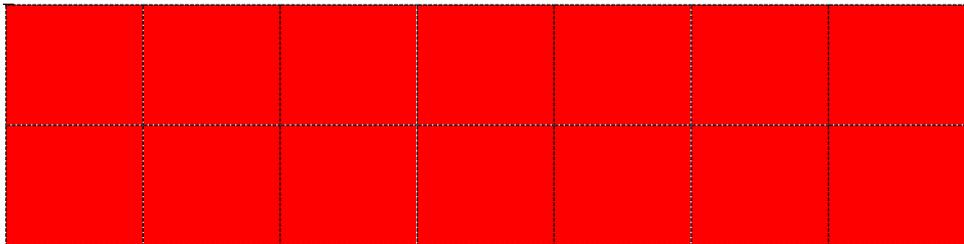
**Etiquetas:**

Recorta por la línea punteada y pega cada recuadro en la imagen que corresponda.

Acciones saludables



Acciones no saludables



## Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra; 2010.
2. OMS. Obesidad y Sobrepeso. Nota descriptiva N° 311. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>. Published 2018. Accedido enero 30, 2020.
3. Andersen LB, Riddoch C, Kriemler S, Hills AP, Hills A. Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *Br J Sports Med*. 2011;45(11):871-876. doi:10.1136/bjsports-2011-090333
4. Cesa CC, Sbruzzi G, Ribeiro RA, et al. Physical activity and cardiovascular risk factors in children: Meta-analysis of randomized clinical trials. *Prev Med (Baltim)*. 2014;69:54-62. doi:10.1016/j.ypmed.2014.08.014
5. Dudley DA, Cotton WG, Peralta LR. Teaching approaches and strategies that promote healthy eating in primary school children: A systematic review and meta-analysis. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2015;12(1). doi:10.1186/s12966-015-0182-8
6. Resaland GK, Aadland E, Moe VF, et al. Effects of physical activity on schoolchildren's academic performance: The Active Smarter Kids (ASK) cluster-randomized controlled trial. *Prev Med (Baltim)*. 2016. doi:10.1016/j.ypmed.2016.09.005
7. Salud DG de SP del SC de. *Estudio ALADINO en Canarias: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en Canarias 2013*. Madrid; 2014. [https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio\\_ALADINO\\_Canarias.pdf](https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/4305571a-26ce-11e5-bfb0-bdcd7104fbae/Estudio_ALADINO_Canarias.pdf). Accedido enero 30, 2020.
8. *Estudio ALADINO 2015: Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España 2015*. Madrid; 2016. [http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia\\_naos.shtml](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.shtml). Accedido enero 30, 2020.
9. Serra Majem L, Rodríguez Mireles S, Galdos Arias P, Pérez Díaz E, Díaz Casañas M, Espino Romero J. Obesidad en Canarias – Evolución de la prevalencia. <https://obesidadencanarias.es/>. Accedido enero 30, 2020.
10. Kelder SH, Perry CL, Klepp KI, Lytle LL. Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health*. 1994;84(7):1121-1126. doi:10.2105/AJPH.84.7.1121
11. Fothergill E, Guo J, Howard L, et al. Persistent metabolic adaptation 6 years after “The Biggest Loser” competition. *Obesity*. 2016;24(8):1612-1619. doi:10.1002/oby.21538
12. Graziose MM, Koch PA, Wang YC, Lee Gray H, Contento IR. Cost-effectiveness of a Nutrition Education Curriculum Intervention in Elementary Schools. *J Nutr*

- Educ Behav.* 2017;49(8):684-691.e1. doi:10.1016/j.jneb.2016.10.006
13. Alaimo K, Carlson JJ, Pfeiffer KA, et al. Project FIT: A School, Community and Social Marketing Intervention Improves Healthy Eating Among Low-Income Elementary School Children. *J Community Health.* 2015;40(4):815-826. doi:10.1007/s10900-015-0005-5
  14. Peralta LR, Dudley DA, Cotton WG. Teaching Healthy Eating to Elementary School Students: A Scoping Review of Nutrition Education Resources. *J Sch Health.* 2016;86(5):334-345. doi:10.1111/josh.12382
  15. Zarnowiecki DM, Dollman J, Parletta N. Associations between predictors of children's dietary intake and socioeconomic position: A systematic review of the literature. *Obes Rev.* 2014;15(5):375-391. doi:10.1111/obr.12139
  16. Sharma S, Marshall A, Chow J, et al. Impact of a Pilot School-Based Nutrition Intervention on Fruit and Vegetable Waste at School Lunches. *J Nutr Educ Behav.* 2019. doi:10.1016/j.jneb.2019.08.002
  17. Van Sluijs EMF, Kriemler S, McMinn AM. The effect of community and family interventions on young people's physical activity levels: A review of reviews and updated systematic review. *Br J Sports Med.* 2011;45(11):914-922. doi:10.1136/bjsports-2011-090187
  18. Ciliska D, Miles E, O'Brien MA, et al. Effectiveness of community-based interventions to increase fruit and vegetable consumption. *J Nutr Educ Behav.* 2000;32(6):341-352. doi:10.1016/s0022-3182(00)70594-2
  19. Oosterhoff M, Joore M, Ferreira I. The effects of school-based lifestyle interventions on body mass index and blood pressure: a multivariate multilevel meta-analysis of randomized controlled trials. *Obes Rev.* 2016;17(11):1131-1153. doi:10.1111/obr.12446
  20. Moore L, Paisley CM, Dennehy A. Are fruit tuck shops in primary schools effective in increasing pupils' fruit consumption? A randomised controlled trial. *Nutr Food Sci.* 2000;30(1):35-39. doi:10.1108/00346650010304756
  21. Waters E, de Silva-Sanigorski A, Burford BJ, et al. Interventions for preventing obesity in children. *Cochrane Database Syst Rev.* 2011;12. doi:10.1002/14651858.CD001871.pub3
  22. Wang Y, Cai L, Wu Y, et al. What childhood obesity prevention programmes work? A systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2015;16(7):547-565. doi:10.1111/obr.12277
  23. Brown T, Summerbell C. Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: An update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obes Rev.* 2009;10(1):110-141. doi:10.1111/j.1467-789X.2008.00515.x
  24. De Droog SM, Valkenburg PM, Buijzen M. Using brand characters to promote young children's liking of and purchase requests for fruit. *J Health Commun.*

- 2011;16(1):79-89. doi:10.1080/10810730.2010.529487
25. Lee A. Health-promoting schools. Evidence for a holistic approach to promoting health and improving health literacy. *Appl Heal Econ Heal Policy*. 2009;7:11-17. doi:10.1007/BF03256138
  26. Lee A, Lo ASC, Keung MW, Kwong CMA, Wong KK. Effective health promoting school for better health of children and adolescents: Indicators for success. *BMC Public Health*. 2019;19(1). doi:10.1186/s12889-019-7425-6
  27. Rowe A, Research Online G. Nutrition education: towards a whole-school approach. *J Title Heal Educ*. 2010. doi:10.1108/09654281011038868
  28. Wang D, Stewart D. The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: A systematic review. *Public Health Nutr*. 2013;16(6):1082-1100. doi:10.1017/S1368980012003497
  29. Domel SB, Thompson WO, Davis HC, Baranowski T, Leonard SB, Baranowski J. Psychosocial predictors of fruit and vegetable consumption among elementary school children. *Health Educ Res*. 1996;11(3):299-308. doi:10.1093/her/11.3.299
  30. Bere E, Klepp KI. Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2005;2. doi:10.1186/1479-5868-2-15
  31. Stewart D, Sun J, Patterson C, Lemerle K, Hardie M. Promoting and Building Resilience in Primary School Communities: Evidence from a Comprehensive 'Health Promoting School' Approach. *Int J Ment Health Promot*. 2004;6(3):26-33. doi:10.1080/14623730.2004.9721936
  32. Cirino PT. The interrelationships of mathematical precursors in kindergarten. *J Exp Child Psychol*. 2011;108(4):713-733. doi:10.1016/j.jecp.2010.11.004
  33. Kinsler J, Slusser W, Erausquin JT, Thai C Le, Prelip M. Nutrition Knowledge and Self-Efficacy among Classroom Teachers from a Large Urban School District in Los Angeles County. *Californian J Health Promot*. 2012;10(1):117-124. doi:10.32398/cjhp.v10i1.1501
  34. Watts SO, Piñero DJ, Alter MM, Lancaster KJ. An Assessment of Nutrition Education in Selected Counties in New York State Elementary Schools (Kindergarten through Fifth Grade). *J Nutr Educ Behav*. 2012;44(6):474-480. doi:10.1016/j.jneb.2012.01.010
  35. Brown EC, Buchan DS, Baker JS, Wyatt FB, Bocalini DS, Kilgore L. A Systematised Review of Primary School Whole Class Child Obesity Interventions: Effectiveness, Characteristics, and Strategies. *Biomed Res Int*. 2016;2016. doi:10.1155/2016/4902714
  36. Racey M, O'Brien C, Douglas S, Marquez O, Hendrie G, Newton G. Systematic Review of School-Based Interventions to Modify Dietary Behavior: Does Intervention Intensity Impact Effectiveness? *J Sch Health*. 2016;86(6):452-463. doi:10.1111/josh.12396

37. Norris E, Shelton N, Dunsmuir S, Duke-Williams O, Stamatakis E. Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Prev Med (Baltim)*. 2015. doi:10.1016/j.ypmed.2014.12.027
38. Contento IR. Improving the diets and eating patterns of children and adolescents: how can nutrition education help? *Adolesc Med State Art Rev*. 2012;23(3):471-492. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23437683>. Accedido enero 30, 2020.
39. Sobol-Goldberg S, Rabinowitz J, Gross R. School-based obesity prevention programs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity*. 2013;21(12):2422-2428. doi:10.1002/oby.20515
40. Andersen LB, Riddoch C, Kriemler S, Hills A. Physical activity and cardiovascular risk factors in children. *J Sport Med*. 2011;(45):871–876.
41. Biddle SJH, Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *Br J Sports Med*. 2011;45(11):886-895. doi:10.1136/bjsports-2011-090185
42. Trudeau F, Shephard RJ. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2008;5. doi:10.1186/1479-5868-5-10
43. Tomporowski PD, Davis CL, Lambourne K, Gregoski M, Tkacz J. Task switching in overweight children: Effects of acute exercise and age. *J Sport Exerc Psychol*. 2008;30(5):497-511. doi:10.1123/jsep.30.5.497
44. Bailey R, Armour K, Kirk D, Jess M, Pickup I, Sandford R. The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Res Pap Educ*. 2009;24(1):1-27. doi:10.1080/02671520701809817
45. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, et al. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: A systematic review of the literature. *Prev Med (Baltim)*. 2011;52(SUPPL.). doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.027
46. Fedewa AL, Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport*. 2011;82(3):521-535. doi:10.1080/02701367.2011.10599785
47. Singh A, Uijtdewilligen L, Twisk JWR, Van Mechelen W, Chinapaw MJM. Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012;166(1):49-55. doi:10.1001/archpediatrics.2011.716
48. Mura G, Vellante M, Nardi A, Machado S, Carta M. Effects of school-based physical activity interventions on cognition and academic achievement: a systematic review. *CNS Neurol Disord - Drug Targets*. 2015;14(9):1194-1208. doi:10.2174/187152731566615111121536
49. Donnelly JE, Hillman CH, Castelli D, et al. Physical activity, fitness, cognitive

- function, and academic achievement in children: A systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2016;48(6):1197-1222. doi:10.1249/MSS.0000000000000901
50. Dobbins M, Husson H, Decorby K, Larocca RL. School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database Syst Rev.* 2013;2013(2). doi:10.1002/14651858.CD007651.pub2
  51. Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med (Baltim).* 2011;52(SUPPL.). doi:10.1016/j.ypmed.2011.01.021
  52. Andrade J, Lotton J, Andrade J. Systematic Review: Frameworks Used in School-Based Interventions, the Impact on Hispanic Children's Obesity-Related Outcomes. *J Sch Health.* 2018;88(11):847-858. doi:10.1111/josh.12693
  53. Mack I, Bayer C, Schäffeler N, et al. Chances and Limitations of Video Games in the Fight against Childhood Obesity—A Systematic Review. *Eur Eat Disord Rev.* 2017;25(4):237-267. doi:10.1002/erv.2514
  54. Erwin HE, Abel MG, Beighle A, Beets MW. Promoting Children's Health Through Physically Active Math Classes: A Pilot Study. *Health Promot Pract.* 2011;12(2):244-251. doi:10.1177/1524839909331911
  55. Ward D, Saunders R, Felton G, Williams E, Epping J, Pate R. Implementation of a school environment intervention to increase physical activity in high school girls. *Health Educ Res.* 2006;21(6):896-910. doi:10.1093/her/cyl134
  56. OMS. OMS | Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/). Published 2020. Accedido enero 30, 2020.
  57. Anderson D, Lai CF, Alonzo J, Tindal G. Examining a grade-level math CBM designed for persistently low-performing students. *Educ Assess.* 2011;16(1):15-34. doi:10.1080/10627197.2011.551084
  58. Ministerio de Educación. *Ganar salud en la escuela Guía para conseguirlo.*; 2009. <https://sede.educacion.gob.es/publiventa/ganar-salud-en-la-escuela-guia-para-conseguirlo/educacion-salud-publica/12554>. Accedido enero 30, 2020.
  59. Boletín Oficial del Estado. *Orden ECD/65/2015, de 21 de enero, por la que se describen las relaciones entre las competencias, los contenidos y los criterios de evaluación de la educación primaria, la educación secundaria obligatoria y el bachillerato.*; 2015:6986-7003. <https://www.boe.es/boe/dias/2015/01/29/pdfs/BOE-A-2015-738.pdf>. Accedido enero 30, 2020.
  60. Boletín Oficial de Canarias. Decreto 89/2014, de 1 de Agosto, por el que se establece la ordenación y currículo de la Educación Primaria en la Comunidad Autónoma de Canarias [Decree 89/2014, of August 1, which establishes the organization and curriculum of Primary Education in the Au. 2014:21911-22582. <http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2014/156/001.html>. Accedido agosto 13, 2014.

61. Boletín Oficial de Canarias. *Resolución de 13 de mayo de 2015, por la que se establecen las rúbricas de los criterios de evaluación del segundo ciclo de la Educación Infantil y de la Educación Primaria para orientar y facilitar la evaluación objetiva del alumnado en la Comunidad Autónoma*; 2015.  
<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2015/100/009.html>. Accedido febrero 5, 2020.

## Anexo 4.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 0-1.

### Un día en la vida de María

María se levanta cada día a las 8:00 de la mañana. Se lava la cara, se peina, se viste, y se va al colegio. Siempre va con prisa, así que nunca desayuna. A veces, le rugen tan fuerte las tripas que Luis, su compañero de mesa, la mira asombrado.

María suele estar desesperada por ir al recreo para poder desayunar. En el recreo suele comerse una manzana y un puñado de almendras. ¡Le encanta la fruta!

María come en el comedor del colegio, así que siempre almuerza verduras y algo de carne o pescado, y de poste: ¡fruta!

Después de comer se va a casa y... ¡Nunca se lava los dientes!

Por la tarde, después de hacer la tarea, se dedica a ver dibujos en la televisión mientras merienda galletas de chocolate. Algunas veces, si está muy aburrída, se pone a bailar en casa, pero le gusta mucho más ver los dibujos.

María se ducha por la noche, cena con sus padres y se va a dormir a las 9:00, justo después de lavarse los dientes.

Solución:

### Un día en la vida de María

María se levanta cada día a las 8:00 de la mañana. Se lava la cara, se peina, se viste, y se va al colegio. Siempre va con prisa, así que nunca desayuna. A veces, le rugen tan fuerte las tripas que Luis, su compañero de mesa, la mira asombrado.

María suele estar desesperada por ir al recreo para poder desayunar. En el recreo suele comerse una manzana y un puñado de almendras. ¡Le encanta la fruta!

María come en el comedor del colegio, así que siempre almuerza verduras y algo de carne o pescado, y de poste: ¡fruta!

Después de comer se va a casa y... ¡Nunca se lava los dientes!

Por la tarde, después de hacer la tarea, se dedica a ver dibujos en la televisión mientras merienda galletas de chocolate. Algunas veces, si está muy aburrída, se pone a bailar en casa, pero le gusta mucho más ver los dibujos.

María se ducha por la noche, cena con sus padres y se va a dormir a las 9:00, justo después de lavarse los dientes.

## Anexo 5.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 1.

C	E	R	E	B	R	O	N
T	U	I	O	F	R	U	E
N	E	N	E	R	G	I	A
B	N	U	F	R	U	T	A
A	T	A	G	U	A	F	E
G	O	L	I	C	A	R	I
V	E	R	D	U	R	A	S
O	P	A	Z	U	C	A	R
Q	F	T	H	B	I	U	O

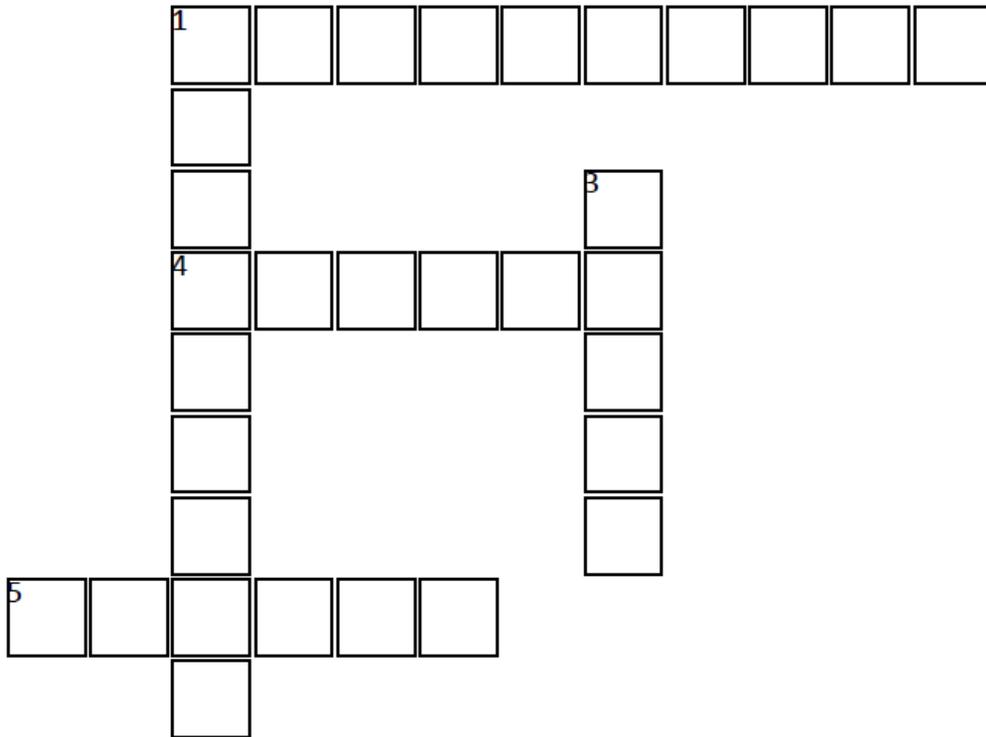
C	E	R	E	B	R	O	N
T	U	I	O	F	R	U	E
N	E	N	E	R	G	I	A
B	N	U	F	R	U	T	A
A	T	A	G	U	A	F	E
G	O	L	I	C	A	R	I
V	E	R	D	U	R	A	S
O	P	A	Z	U	C	A	R
Q	F	T	H	B	I	U	O

Doblar por aquí

## Anexo 6.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 1.

# Hábitos de higiene



### HORIZONTAL

1. Después de comer hay que c \_\_\_\_\_ los dientes.
4. Para secarse las manos hay que utilizar la t \_\_\_\_\_.
5. Para lavarse el pelo hay que utilizar c \_\_\_\_\_.

### VERTICAL

1. Si tengo las uñas largas tengo que utilizar un c \_\_\_\_\_.
3. Después de ir al baño tengo que lavarme las m \_\_\_\_\_.

## Anexo 7.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 1.

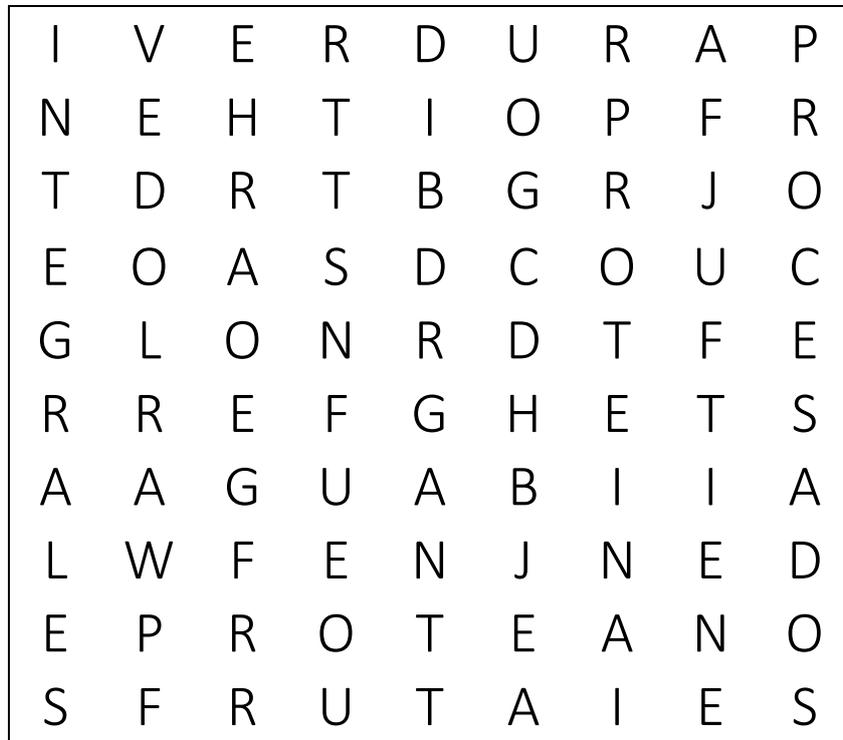
Z	A	P	A	T	I	L	L	A	S	N
Q	D	F	A	S	E	C	R	O	I	L
E	C	H	A	N	D	A	L	T	I	O
D	T	I	J	O	L	B	D	R	A	E
S	U	T	C	O	M	B	A	N	U	T
A	G	T	H	Y	V	S	A	Y	I	O
R	A	Q	U	E	T	A	M	R	E	Y
B	Y	I	D	F	P	E	L	O	T	A
C	A	N	A	S	T	A	B	H	Y	O
I	D	S	E	C	F	U	H	G	B	I

Doblar por aquí

Z	A	P	A	T	I	L	L	A	S	N
Q	D	F	A	S	E	C	R	O	I	L
E	C	H	A	N	D	A	L	T	I	O
D	T	I	J	O	L	B	D	R	A	E
S	U	T	C	O	M	B	A	N	U	T
A	G	T	H	Y	V	S	A	Y	I	O
R	A	Q	U	E	T	A	M	R	E	Y
B	Y	I	D	F	P	E	L	O	T	A
C	A	N	A	S	T	A	B	H	Y	O
I	D	S	E	C	F	U	H	G	B	I

## Anexo 8.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 2.

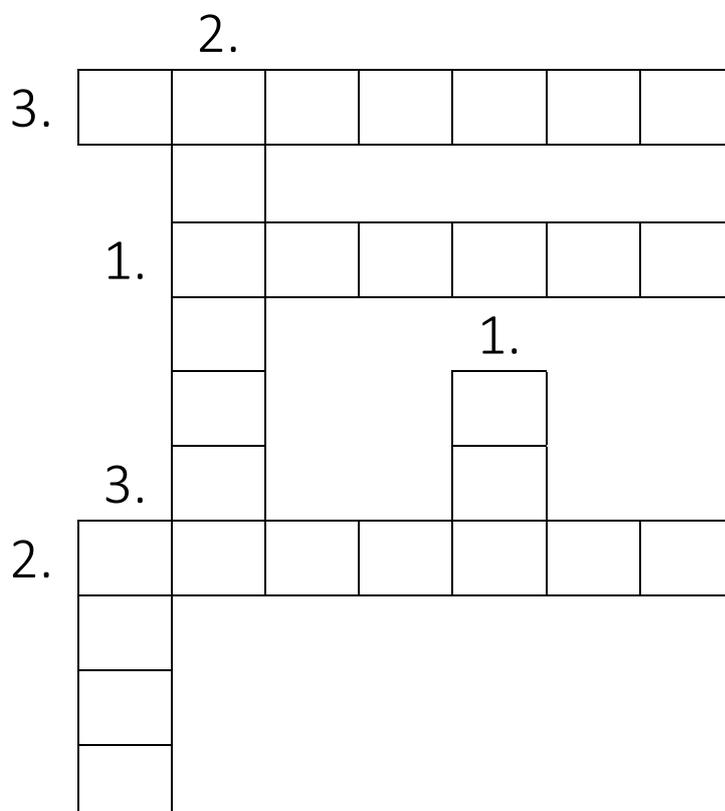


Doblar por aquí



## Anexo 9.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 2.



### HORIZONTAL

1. Debemos lavarnos los dientes después de cada **c**\_\_\_\_\_
2. El **c**\_\_\_\_\_ de dientes hay que cambiarlo cada 3 meses.
3. Hay que cepillar la lengua, es como una **e**\_\_\_\_\_

### VERTICAL

1. Para lavarnos el cuerpo usamos **g**\_\_\_\_\_
2. Después del baño hay que **s**\_\_\_\_\_ bien
3. Cuando me levanto me lavo la **c**\_\_\_\_\_

## Anexo 10.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 2.



Doblar por aquí



## Anexo 11.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 3.

Para poder resolver la sopa de letras, primero tienes que completar estas adivinanzas. Las respuestas pueden estar en horizontal o en vertical:

1. Blanca por dentro, verde por fuera, si quieres que te lo diga, espera.

P\_\_\_\_\_

2. ¿Quieres té? ¡Pues toma té! ¿Sabes ya que fruto es? T\_\_\_\_\_

3. Redondo como la luna y blanco como la cal. Me hacen de leche... ¡y ya

no te digo más! Q\_\_\_\_\_

4. Con tomate y con lechuga, en el plato suelo estar; puedo ser algo

picante y a muchos hago llorar. C\_\_\_\_\_

5. Vengo de padres cantores, aunque yo no soy cantor, traigo los

hábitos blancos y amarillo el corazón. H\_\_\_\_\_

6. Soy ave y soy llana, pero no tengo pico ni alas. A\_\_\_\_\_

7. Estando sano me cortan, sin ser enfermo me curan y en lonchas o

pedacitos, dicen que estoy exquisito. J\_\_\_\_\_

Colorea en la sopa de letras de verde las verduras, de rojo las frutas, de amarillo los hidratos de carbono y de azul las proteínas.

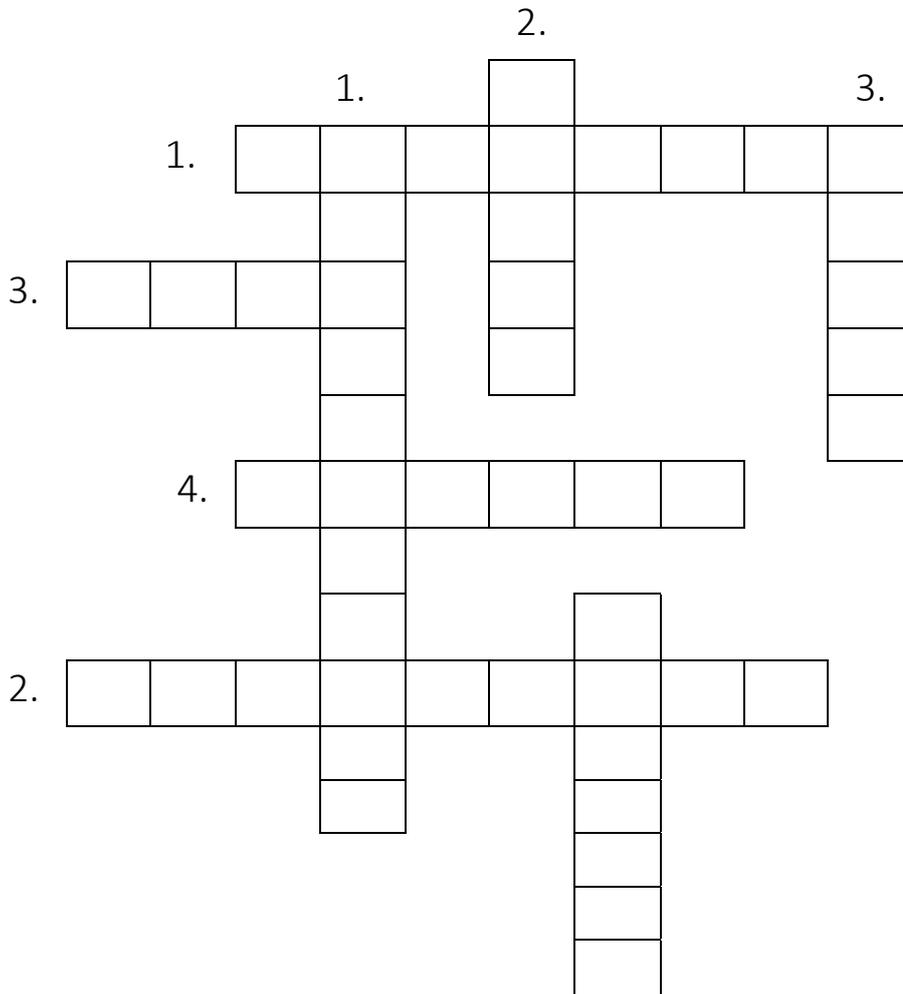
T	F	G	U	I	J	P	E	R	A	K
O	H	D	C	B	H	J	I	O	L	M
M	U	R	E	D	S	A	C	D	F	G
A	H	N	B	M	H	U	E	V	O	W
T	A	F	O	H	J	U	K	N	B	J
E	C	D	L	E	R	T	Y	H	J	A
A	V	E	L	L	A	N	A	R	E	M
J	E	S	A	C	D	Q	U	E	S	O
E	D	A	Y	H	J	Ñ	P	I	O	N

Doblar por aquí

T	F	G	U	I	J	P	E	R	A	K
O	H	D	C	B	H	J	I	O	L	M
M	U	R	E	D	S	A	C	D	F	G
A	H	N	B	M	H	U	E	V	O	W
T	A	F	O	H	J	U	K	N	B	J
E	C	D	L	E	R	T	Y	H	J	A
A	V	E	L	L	A	N	A	R	E	M
J	E	S	A	C	D	Q	U	E	S	O
E	D	A	Y	H	J	Ñ	P	I	O	N

## Anexo 12.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 3



### HORIZONTAL

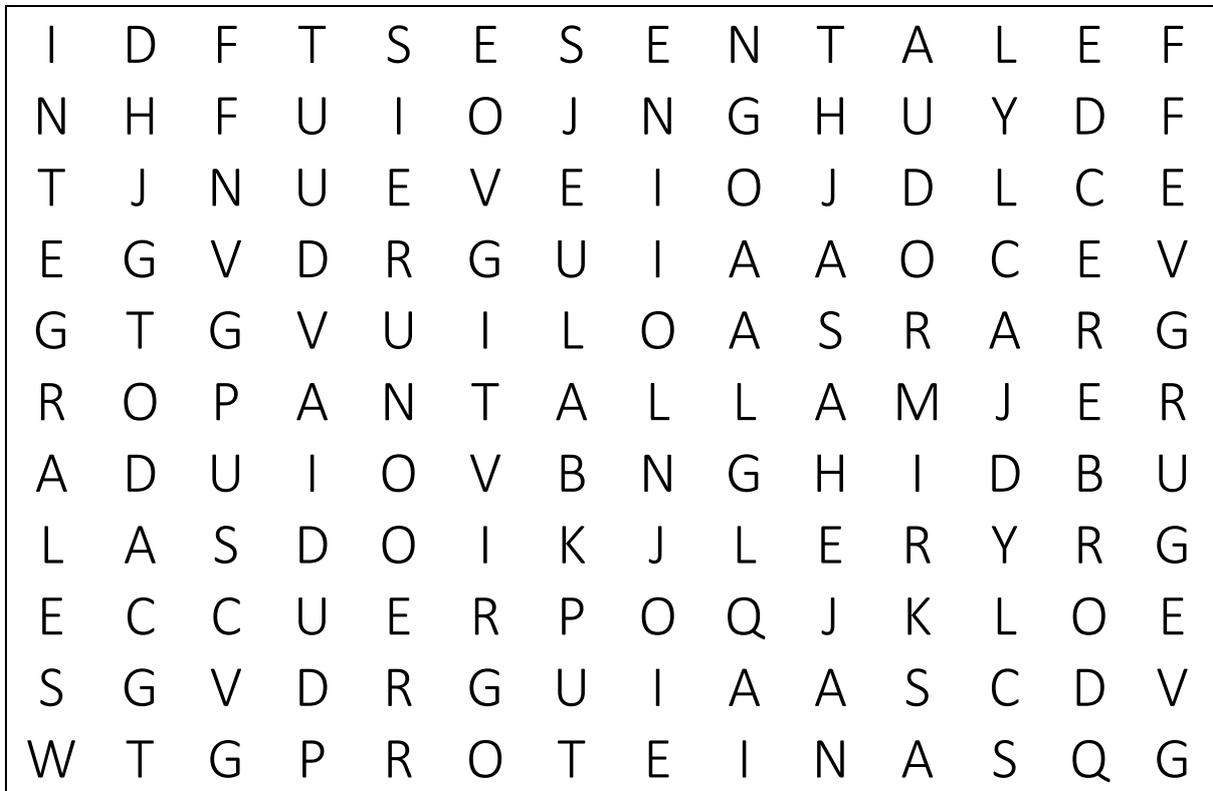
1. Antes de comernos una fruta debemos l\_\_\_\_\_.
2. La higiene es importante para protegernos de los m\_\_\_\_\_.
3. Debemos lavarnos las manos después de ir al b\_\_\_\_\_.
4. Hay que cepillarse los dientes para evitar las c\_\_\_\_\_.

### VERTICAL

1. Hay que comprobar que las latas no tengan a\_\_\_\_\_.
2. Después de ir al baño hay que lavarse las m\_\_\_\_\_.
3. Hay que mantener las toallas s\_\_\_\_\_.
4. No debemos compartir el cepillo de d\_\_\_\_\_ con nadie.

## Anexo 13.

Ciencias de la naturaleza. Nivel 3.

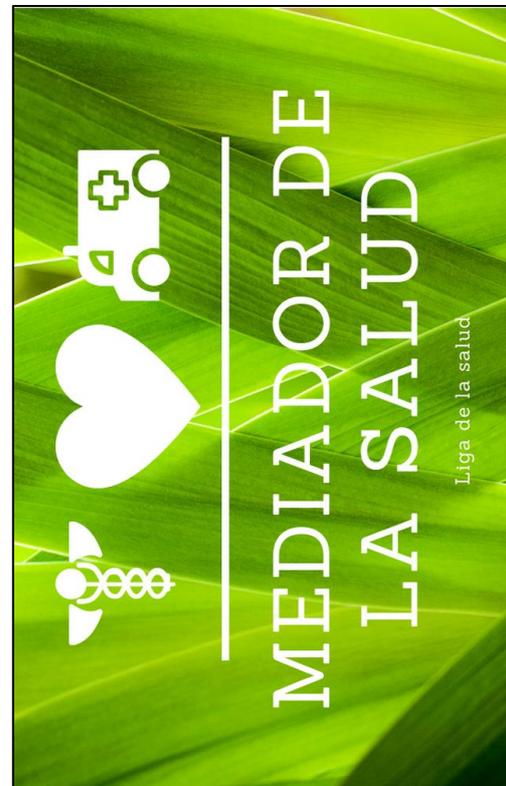
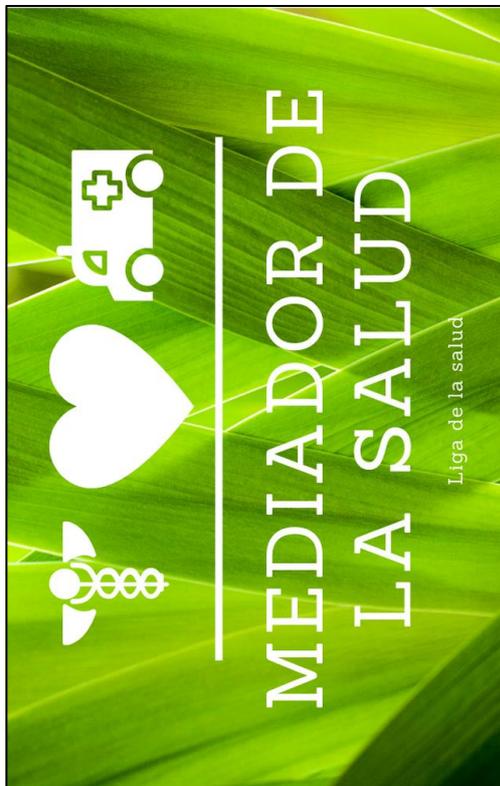


Doblar por aquí



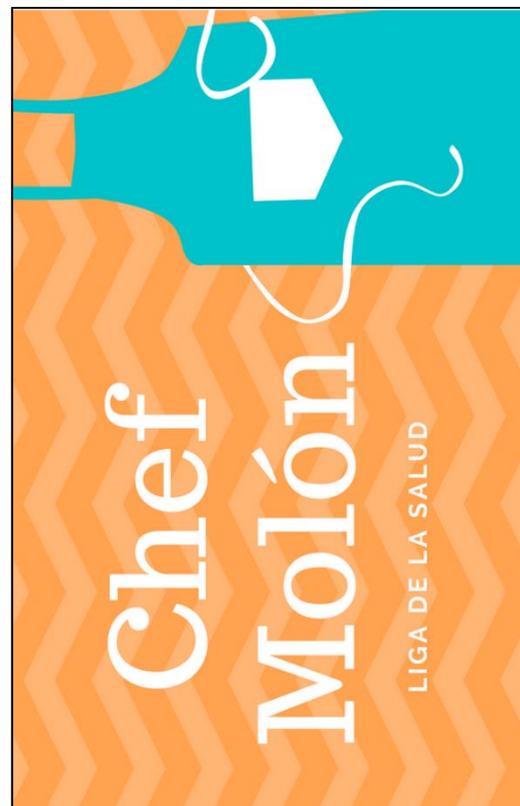
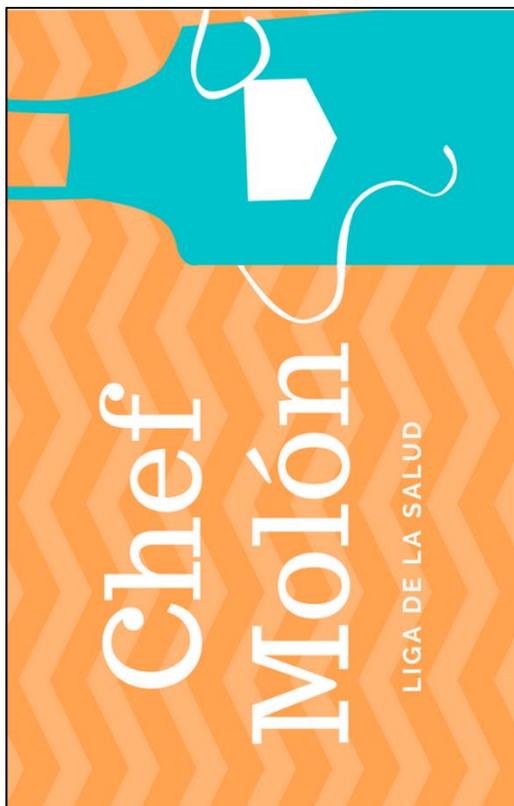
## Anexo 14.

Aplicación Web POI.



## Anexo 15.

Aplicación Web POI.





## PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD EN LA INFANCIA. MANUAL DOCENTE.

El Manual docente es uno de los materiales fundamentales del *Programa de Prevención de la Obesidad en la Infancia* (POI). En este manual se establecen las razones que justifican el desarrollo de este programa y los objetivos que se persiguen. Asimismo, se determinan las pautas para el empleo de todos los materiales que lo componen y su correcto desarrollo dentro de la *Liga de la Salud*. Este manual permitirá al docente tener una comprensión global del programa y vincular de manera exitosa el uso de los *Cuadernos del Alumnado, la Aplicación Web para la Prevención de la Obesidad en la Infancia*, así como las apps incluidas en la misma.



Fundación **MAPFRE**  
guanarteme