

## **“POR DENTRO Y POR FUERA” PROPUESTA PARA EDUCACIÓN FÍSICA.**

La tarea que voy a llevar a cabo a continuación incluye una **infografía creada con Genial.ly**, para proponer un trabajo en el aula, un **Quizizz** para evaluar los contenidos trabajados, y un **Cuestionario de Google** para evaluar el proceso de enseñanza aprendizaje por parte de nuestros alumnos.

Estos recursos formarán parte de una unidad didáctica para 6º de primaria, en el área de educación física, en la que se desarrollan contenidos relacionados sobretodo con el bloque de contenidos 6: actividad física y salud, y que llamaremos **“Por dentro y por fuera”**.

Con esta UDD se pretende que los alumnos adquieran hábitos saludables alimentarios, higiénicos y hacia la práctica de actividad física, y hagan frente con la información y los recursos recibidos, a problemáticas actuales como el sedentarismo, la obesidad, o el consumo de sustancias como el alcohol o el tabaco.

**OBJETIVOS DE ETAPA:** se trabajarán principalmente el **(b)**: Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor. Y el **(k)**: Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la EF y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

En relación a los BLOQUES DE CONTENIDOS, se tratan sobre todo el N1 “Contenidos Comunes”, el N4 “Juego y Actividades deportivas” y el N6 “Actividad física y salud”, con contenidos de tipo:

- Alimentación equilibrada y salud.
- Sustancias perjudiciales para la salud y Prácticas poco saludables
- Efectos beneficiosos de la actividad física en la salud.

**Respecto a los elemento transversales:** la Educación cívica y constitucional, la comunicación audiovisual y el uso de las TICs; así como el N° 3 que promueve la práctica de ejercicio físico y deporte por parte de todos los alumnos y alumnas durante la jornada escolar para garantizar un desarrollo adecuado que favorezca una vida activa, saludable y autónoma.

Y respecto a **los Interdisciplinares**, podemos relacionar esta UD con otras áreas como Ciencias naturales (con aspectos sobre alimentación y nutrición, o enfermedades derivadas de la misma); o Matemáticas (aspectos como pesos o cantidades).

Los **CRITERIOS DE EVALUACIÓN** que se plantean en esta UD y en las tareas propuestas :

- 1.2 Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés en la etapa y compartirla, utilizando fuentes de información y haciendo uso de las TIC como recurso de apoyo al área.
- 4.5 Demostrar un comportamiento personal y social responsable, respetándose a sí mismo y a los otros en las actividades físicas y en los juegos, aceptando las normas y reglas establecidas y actuando con interés e iniciativa individual y trabajo en equipo.
- 6.1 Reconocer los efectos del ejercicio físico, la higiene, la alimentación y los hábitos posturales sobre la salud y el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.

**y los E. A. EVALUABLES:**

- 1.2.1 Utiliza las nuevas tecnologías para localizar y extraer la información que se le solicita.
- 1.2.3 Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.
- 4.5.3 Incorpora en sus rutinas el cuidado e higiene del cuerpo.

- 4.5.4 Participa en la recogida y organización de material utilizado en las clases.
- 6.1.2 Relaciona los principales hábitos de alimentación con la actividad física (horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.).
- 6.1.3 Planifica una dieta sana y equilibrada.
- 6.1.4 Identifica los efectos beneficiosos del ejercicio físico para la salud.
- 6.1.3 Planifica una dieta sana y equilibrada.
- 6.1.5 Describe los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias.

Así mismo, se contribuye al **desarrollo de:**

**La N3 Competencia digital**, por el uso de las TIC (en este caso la búsqueda de información en diferentes páginas web, el uso del Quizizz y del cuestionario online). **La N4. Aprender a aprender** ya que a través de la metodología utilizada el alumnado adquiera conocimientos y destrezas por sí mismo. **Y la N5. Competencia social y cívica** por la dinámica de las clases que favorece la relación y el desarrollo de las habilidades sociales.

Los OBJETIVOS DIDÁCTICOS que planteo se basan en

- *“Relacionar los principales hábitos de alimentación con la actividad física y con las enfermedades relacionadas”.*

- *“Describir e identificar los efectos positivos de la actividad física, la higiene y la dieta equilibrada y los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de drogas (alcohol y tabaco)”*

Comenzaremos la unidad con una actividad de investigación **“el plato alimentario”**.

Se trata de realizar un mural con palabras clave e imágenes, donde se atienda a aspectos básicos de la alimentación equilibrada, se destaque alguna de las principales enfermedades relacionadas con la alimentación, y se elabore una dieta equilibrada. La información la buscarán en distintas web que se les proporcionará al principio de la actividad. Además deberán elaborar un pequeño guion para exponer sus murales en la tercera sesión.

Para su presentación, utilizaremos una **infografía de Genial.ly**, con la que pretendo motivar a mis alumnos a la hora de empezar a realizar el trabajo de investigación, así como recopilar la información necesaria para su desarrollo.

<https://view.genial.ly/5e18b3779e6401407296d44a/vertical-infographic-genially-sin-titulo>

En las siguientes sesiones trabajaremos contenidos relacionados con la alimentación, y el consumo de sustancias como tabaco y alcohol, a través de mitos y verdades, de forma lúdica utilizando diversos juegos del área de EF, como por ejemplo:

**“Polis y borrachos” (Polis y cacos):** se organizan dos equipos, los policías perseguirán a los ladrones y los llevarán a su cárcel o zona determinada donde se encontrará el maestro. Para volver a salir de la cárcel tendrán que elegir una de las tarjetas que tiene el maestro y responder correctamente a la pregunta o mito. Si no aciertan tendrán que esperar a que otro compañero sea pillado y responda correctamente su pregunta. Si no son capaces de pillar a todos los borrachos en 4’, cambiamos los roles.

**“Las cuatro esquinitas”:** Señalamos cuatro esquinas utilizando medio campo de voleybol por ejemplo, donde una será “totalmente de acuerdo”, otra “de acuerdo”, otra “en desacuerdo” y otra “totalmente en desacuerdo”. Se colocan todos en el centro junto al profesor y éste les dirá una frase relacionada con los efectos negativos del sedentarismo, de una dieta desequilibrada y del consumo de alcohol y tabaco, del tipo: *“beber es más peligroso en adultos que en jóvenes”* o *“un fumador pasivo es aquel que no traga el humo”* y los alumnos deberán salir corriendo hacia la esquina que corresponda

con lo que ellos piensan. Una vez situados el profesor les pregunta aleatoriamente porque están de acuerdo o no, y comentamos los mitos o realidades que vayan saliendo.

O la “**Carrera de borrachos**”: Se colocan los 3 grupos en filas separadas. El primero de cada fila apoyará un boli en el suelo, dará cuatro vueltas alrededor y saldrá corriendo hasta llegar al otro extremo donde habrá un ladrillo de plástico con tarjetas encima. Cogerá una tarjeta y volverá a su grupo donde tendrán que responder en la tarjeta si la frase que aparece es verdadera o falsa. Una vez que han contestado, sale el siguiente, y así hasta que salgan todos. Comprobaremos que las tarjetas han sido contestadas correctamente en el orden en el que han acabado antes, y ganará el equipo que antes llegue y tenga todas bien. VARIANTE: La carrera se realiza con unas gafas especiales (estarán construidas con dos vasos de yogur con la base cortada para limitar la visión) y por el camino tendrán que ir superando los diferentes obstáculos (aros, cuerdas, picas...).

La **METODOLOGÍA** utilizada será **activa, participativa y lúdica, y para ello:**

- Contextualizaremos y secuenciaremos los aprendizajes a través de diferentes estrategias metodológicas; de materiales curriculares innovadores, diversos y adaptados a los diferentes estilos y ritmos de aprendizaje; y del uso del juego.
- Buscaremos aprendizajes significativos, y actividades que contribuyan al desarrollo de las competencias.
- Y fomentaremos un clima escolar de aceptación mutua, cooperación y respeto, variando los agrupamientos y potenciando el trabajo colaborativo, haciendo uso de las TIC.

Con respecto a la **EVALUACIÓN**, utilizaremos la observación y la recogida de datos durante el desarrollo de las distintas sesiones,

El **Quizizz** nos servirá para evaluar los contenidos teóricos que se han trabajado. (Aunque lo he creado como práctica para que no sea necesario iniciar sesión, habrá que utilizarlo como prueba).

<https://quizizz.com/admin/quiz/5e19bbd1629b0c001b070ea3/demuestra-lo-que-has-aprendido>

(Copiar enlace- pegar- pinchar en práctica- jugar)

Y utilizaremos el **Formulario de Google** para que los alumnos evalúen el proceso de enseñanza y la práctica docente.

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5E9sFaFgx2ioc7wqoOfw3KJ7oD-FS6Qb6msY0jy7utxd8JA/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf5E9sFaFgx2ioc7wqoOfw3KJ7oD-FS6Qb6msY0jy7utxd8JA/viewform?usp=sf_link)

