



UAL

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Facultad de Ciencias de la Educación

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DOCENTE BASADA EN EL MODELO PEDAGÓGICO DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD. UNIDAD DIDÁCTICA: "CUIDA TU SALUD"

**PROPOSAL FOR TEACHING INTERVENTION BASED ON THE PEDAGOGICAL MODEL
OF EDUCATION FOR HEALTH. DIDACTIC UNIT: "TAKE CARE OF YOUR HEALTH"**

TRABAJO FIN DE MÁSTER

AUTORA: SILVIA DEL CARMEN TORRES
GÁZQUEZ

DIRECTOR: ANTONIO GRANERO GALLEGOS
CO-DIRECTORA: MARÍA CARRASCO POYATOS

Máster en Profesorado de Educación Secundaria

UNIVERSIDAD DE ALMERÍA

Almería, junio 2020



ÍNDICE

RESUMEN.....	2
MARCO TEÓRICO.....	4
Salud y calidad de vida en la asignatura de Educación Física	4
Hábitos alimenticios.....	5
Higiene postural	7
Higiene corporal.....	8
Primeros auxilios.....	8
Medio ambiente.....	9
Características psicopedagógicas de adolescentes entre 12-14 años.....	10
PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA: “CUIDA TU SALUD”	14
INTRODUCCIÓN	14
TAREA COMPETENCIAL.....	17
TAREAS INTERMEDIAS	18
OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE APRENDIZAJE	19
CONTENIDOS	20
METODOLOGÍA	22
ESPACIOS Y RECURSOS	25
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD.....	26
INDICADORES DE LOGRO.....	28
INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN.....	30
BIBLIOGRAFÍA.....	33
ANEXO.....	39
DESARROLLO DE LAS SESIONES	39
SESIÓN 1	39
SESIÓN 2.....	42
SESIÓN 3.....	45
SESIÓN 4.....	48
SESIÓN 5.....	52
SESIÓN 6.....	56
SESIÓN 7.....	59
SESIÓN 8.....	63
SESIÓN 9.....	66



RESUMEN

Actualmente la sociedad está muy concienciada de la importancia del bienestar físico y mental en sus vidas por lo que se interesan cada vez más por adquirir unos hábitos de vida saludables que les brinden salud y calidad de vida. Sin embargo, siguen estando vigentes hábitos de vida nocivos como pueden ser una mala alimentación, el sedentarismo, o posturas corporales inadecuadas. La escuela es un lugar idóneo para comenzar a fomentar un estilo de vida saludable desde edades tempranas, concretamente la asignatura de Educación Física (EF) es una de las más vinculadas con esta temática, contando con diversos contenidos relacionados con salud y calidad de vida que han de ser trabajados por el alumnado. En el presente trabajo se ofrece una propuesta de Unidad Didáctica (UD) basada en el modelo pedagógico de Educación para la Salud. La UD va dirigida a un curso de 1º de ESO y cuenta con diez sesiones repartidas en cinco temáticas relacionados con el bloque de salud y calidad de vida (alimentación, higiene postural, higiene corporal, primeros auxilios y las 3R). Durante las sesiones se propondrá diferentes tareas intermedias con el fin de comprobar si el alumno está adquiriendo los conocimientos trabajados en las sesiones, culminando la última sesión con la propuesta de una tarea competencial que consistirá en una excursión al medio natural donde el alumnado podrá poner en práctica los conocimientos aprendidos durante las sesiones al mismo tiempo que el docente podrá evaluarlos.

Palabras clave: salud, calidad de vida, educación física, hábitos saludables, alimentación, higiene corporal, higiene postural, primeros auxilios, medio ambiente.



ABSTRACT

Nowadays, society is very aware of the importance of physical and mental well-being in their lives, so they are increasingly interested in acquiring healthy habits that provide them with health and quality of life. However, harmful habits such as poor diet, sedentary lifestyle, and poor body posture are still prevalent. The school is an ideal place to start promoting a healthy lifestyle from an early age, specifically the subject of Physical Education (PE) is one of the most linked to this topic, with various contents related to health and quality of life that have to be worked on by the students. This paper offers a proposal for a Didactic Unit (DU) based on the pedagogical model of Health Education. The UD is aimed at a 1st year ESO course and has ten sessions divided into five themes related to the health and quality of life block (food, postural hygiene, body hygiene, first aid and the 3Rs). During the sessions, different intermediate tasks will be proposed in order to check if the student is acquiring the knowledge worked on in the sessions, culminating the last session with the proposal of a competence task that will consist of an excursion to the natural environment where the students will be able to put into practice the knowledge learned during the sessions at the same time that the teacher will be able to evaluate it.

Key words: health, quality of life, physical education, healthy habits, diet, body hygiene, postural hygiene, first aid, environment.



MARCO TEÓRICO

Salud y calidad de vida en la asignatura de Educación Física

La Educación Física forma parte de la cultura de una sociedad por tanto es considerada como un contenido de enseñanza que debe estar presente en los centros escolares, aunque a lo largo de la historia se ha visto sumergida en diferentes evoluciones atendiendo a las concepciones propias de la época. Por tanto, las finalidades de la Educación Física han ido cambiando según el momento histórico en el que se vivía. Actualmente, la Educación Física se dirige a la mejora de la calidad de vida y a la práctica de actividad física por parte de todo el alumnado sin discriminación de ningún tipo (Díaz, 1995).

Siguiendo lo establecido en el Real Decreto 1105/2014 por el que se rige el currículo de la ESO, una de las finalidades de la materia de Educación Física está relacionada con la consecución de competencias vinculadas con la salud mediante acciones que promuevan la consolidación y adquisición de hábitos de vida saludables en la vida de los alumnos y alumnas.

Por otra parte, la Orden de 14 de julio de 2016, por la que se rige el currículo de la ESO en Andalucía, recoge un bloque de contenidos específico relacionado con esta temática conocido como “Salud y Calidad de Vida” que a su vez estará siempre presente en el desarrollo del resto de bloques de contenidos, es decir, será un tema transversal en el currículo de la Educación Física. Los contenidos de este bloque estarán dirigidos a trabajar un amplio repertorio de acciones motrices, fomentando que el alumnado consiga alcanzar los conocimientos, las destrezas y las actitudes que se necesitan para poder desarrollar su competencia motriz en diferentes contextos. Agrupa contenidos vinculados con los hábitos de vida saludable (actividad física programada, alimentación, descanso, higiene postural, higiene corporal), los estilos de vida activos, técnicas básicas de respiración, cocimiento de hábitos y conductas perjudiciales para la salud y el uso responsables de las TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación).

La concepción de salud ha ido cambiando a lo largo del tiempo, antes era entendida como la ausencia de enfermedad y actualmente es concebida como una forma de vida (Rabadán y Rodríguez, 2010). La Organización Mundial para la Salud (2010) concibe el término salud como “el estado de completo bienestar físico, mentar y social”, y no únicamente como la ausencia de enfermedad. Este concepto subjetivo de salud puede



verse modificado sustancialmente por los valores sociales y culturales del individuo según el lugar y la época en la que se encuentre.

En cuanto al concepto calidad de vida la Organización Mundial de la Salud (2010) lo define según la manera en la que el sujeto percibe el sitio que ocupa en el entorno cultural y el sistema de valores en los que se halla inmerso, en relación con sus expectativas, sus objetivos, sus inquietudes y sus normas influenciado por su estado psicológico, su salud física, su nivel de independencia, su relación con el entorno, así como sus relaciones sociales. Se trata de un concepto complejo y amplio estrechamente ligado al estado psicológico, la salud física, las relaciones sociales, el nivel de independencia, la relación con el medio ambiente y las creencias personales. En la calidad de vida se manifiesta la impresión que las personas poseen sobre si sus necesidades están siendo satisfechas o insatisfechas para lograr alcanzar la autorrealización y la felicidad con independencia de sus condiciones económicas y sociales o de su estado de salud física (Celdrán, 2016).

La finalidad de lograr una calidad de vida mejor está muy presente en la actualidad otorgándole gran importancia a la promoción de la salud. La asignatura de Educación Física es una manera muy eficaz para fomentar las pautas de conductas saludables dirigidas a conseguir una mayor calidad de vida (Hernando, 2006). Dentro del currículum del área de Educación Física en lo referido a la adquisición de hábitos de vida saludables autores como Baena et al. (2014) exponían la correlación existente entre la importancia otorgada a la Educación Física y la consecución de hábitos deportivos y físicos en tiempo libre y la integración de la Educación Física y la práctica deportiva para fomentar el desarrollo integral del alumno. Debido a esta unión a la práctica deportiva y al fomento de hábitos saludables que posibilita la Educación Física se puede disminuir el riesgo de padecer problemas de salud relacionados con trastornos alimenticios o enfermedades cardíacas entre otros.

Hábitos alimenticios

En la etapa de la adolescencia tienen lugar una serie de cambios fisiológicos y psicológicos que influyen en el desarrollo del individuo. Los hábitos alimentarios y las pautas de actividad física se ven trastocados debido a los cambios psicológicos, así como la composición física también se altera a consecuencia del crecimiento y el desarrollo sexual propio de este periodo (Mesana, 2013). En efecto, si no se logra una adaptación adecuada entre las necesidades, como resultado de las variaciones corporales particulares



de la edad, y la ingesta, la probabilidad de sufrir trastornos del comportamiento alimentario (TCA) por los adolescentes se incrementa ya sea por exceso (obesidad) o por defecto (bulimia, anorexia, etc.) (González, González y Roldán, 2016).

La obesidad es una enfermedad crónica que tiene un origen multifactorial que se desarrolla en la mayoría de los casos cuando la ingesta calórica es superior al gasto energético durante un amplio periodo de tiempo (Sánchez, Ariza y Martín, 2016). El origen multifactorial se da porque los factores ambientales se correlacionan con los factores individuales metabólicos y genéticos en relación al desarrollo, crecimiento y maduración del individuo (Pérez, 2006). Así como también, se consideran factores de riesgo los socioeconómicos y culturales que durante las últimas décadas han determinado un gran cambio en el estilo de vida relacionado con los hábitos alimenticios y los patrones de actividad física (Rodrigo-Cano, Soriano del Castillo y Merino-Torres, 2017).

En los últimos años, la obesidad en la etapa de la adolescencia está sufriendo un gran incremento, considerándose según la OMS como la epidemia del siglo XXI. En la edad adulta es cuando tienen lugar las consecuencias más graves de la obesidad en el adolescente ya que de cada tres niños obesos uno seguirá siéndolo de adulto como consecuencia de la gran comorbilidad relacionada (enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer etc.) (Miraglia et al., 2015). Además del riesgo de padecer enfermedades como diabetes, hipertensión arterial o enfermedades coronarias, los niños con sobrepeso y obesidad pueden padecer durante este periodo problemas psicológicos como falta de autoestima y autoconfianza, depresión, así como sufrir acoso escolar por parte de sus compañeros (Gómez y Marcos, 2006).

Por otra parte, los trastornos de la conducta alimenticia (TCA) relacionados con la percepción de la propia imagen corporal como son la anorexia o la bulimia también están muy presentes en la adolescencia ya que durante este periodo tienen lugar una serie de cambios, cognitivos, emocionales, fisiológicos y sobre todo sociales, que convierten a esta etapa en la más vulnerable a padecer estos problemas vinculados a la imagen corporal (Moreno, Ramos y Riviera, 2010). Los TCA han sido ubicados por la OMS entre las enfermedades mentales de prioridad para niños y adolescentes debido al riesgo que implican en la salud pública además de representar la tercera enfermedad crónica más frecuente en este tipo de población (López y Treasure, 2011).



Los síntomas propios de estos trastornos están relacionados con la insatisfacción con la imagen corporal o la alteración de ésta en la valoración personal provocando una persistente preocupación por la comida, el peso o la forma corporal que desembocan en conductas no saludables con el fin de reducir o controlar el peso lo cual afecta de manera significativa en el bienestar psicosocial y físico del individuo que lo padece (Striegel y Bulik 2007).

Diversos estudios se postulan a favor de considerar a la escuela como un lugar idóneo para que los adolescentes modelen y mejoren las actitudes, comportamientos y conocimientos alimenticios promoviendo hábitos nutricionales saludables, también la perciben como un elemento de concienciación y prevención antes los trastornos relacionados con la alimentación mencionados anteriormente, contribuyendo así sobre la salud y la calidad de vida del adolescente (Aranceta-Batrina y Pérez-Rodrigo, 2018; Fernandes et al., 2009; Pérez y Delgado, 2013; Ruiz, 2001; Soldado, 2006). En particular, el área de Educación Física se ha valorado como óptima para la promoción de hábitos alimenticios saludables a través de las propuestas relacionadas con el bloque de Salud y Calidad de Vida (Pérez-López, Tercedor, y Delgado-Fernández, 2015).

Higiene postural

Los hábitos no saludables relacionados con la higiene postural es otro de los problemas más comunes entre los jóvenes, relacionados, en gran parte, con el elevado número de horas que pasan sentados en el entorno escolar, muchas veces, en mobiliario poco acondicionado a sus características antropométricas así como la carga de peso excesiva que puede transportar en sus mochilas (Aguilar, Sánchez, y Buenrostro, 2007; Devroey et al., 2007). Debido a todos estos factores, los adolescentes pueden verse afectados en el desarrollo adecuado de la columna vertebral y la adopción de una postura correcta ya que los músculos del tronco y la columna vertebral están sometidos a una elevada tensión muscular con respecto al nivel de maduración corporal, ósea y muscular de los niños/as provocando dolores de espalda frecuentes o incluso patologías asociadas a estos hábitos (Chacón-Borrego et al., 2018).

Autores como Lorenzo y García (2009) y Springet y Wise (2007) consideran la etapa escolar como la mejor para que los adolescentes adquieran hábitos saludables en relación a la postura corporal, tanto por la facilidad de aprendizaje durante esta época como por encontrarse en pleno desarrollo de las estructuras óseas. Asimismo son diversos los autores que perciben la asignatura de Educación Física como medio para transmitir e



inculcar al alumnado hábitos posturales correctos así como suprimir algunos hábitos posturales viciosos resultando el papel del docente de educación física fundamental en lo relacionado a la educación corporal siendo necesario que disponga de un conocimiento amplio y eficiente en este ámbito. Además, los hábitos de vida saludables y una adecuada actividad física está estrechamente relacionado con la educación y la higiene postural, siendo aspectos esenciales a desarrollar por parte de los docentes de esta disciplina (Andújar, Santunja, García y Rodríguez, 2005; Chacón-Borrego et al, 2018; García, 2014; Pérez y Delgado, 2007).

Higiene corporal

La higiene corporal es entendida por Delgado y Tercedor (2002) como la variedad de cuidados que el cuerpo necesita para mantener un buen estado de salud y para incrementar la vitalidad. Resulta necesario que los alumnos/as adquieran hábitos de higiene lo más temprano posible y comiencen a integrarlos en su vida cotidiana por tanto es necesario que además de las familias los educadores potencien, transmitan y fomenten este tipo de hábitos en el entorno escolar (Vílchez, 2007). Dentro del área de Educación Física los hábitos relacionados con la higiene corporal y personal cobran mucha importancia y resultan necesarios para prevenir posibles infecciones provocadas por micro-organismos así como contaminar a las demás personas. Estos hábitos han de ser trabajados a través del componente lúdico fomentando valores tan importantes como la responsabilidad, la autonomía y el cuidado con el propio cuerpo (Caracuel, 2016).

Primeros auxilios

Otro de los contenidos que el currículo de Educación Física secundaria recoge y que está muy relacionado con la temática de salud y calidad de vida son los relacionados con el aprendizaje de primeros auxilios. Diversos autores sostienen que existe una fuerte relación entre las actuaciones de emergencia que se hacen de manera inmediata por una persona instruida y el éxito de los servicios de emergencia cuando llegan a socorrer a la víctima (Cazull, Rodríguez, Sanabria, y Hernández, 2007). Según varios autores, es necesario que desde edades tempranas los niños/as comiencen a ser entrenados en primeros auxilios ya que este período es el idóneo para adquirir nuevas habilidades y fijar conocimientos y conductas en su estilo de vida, por lo que los centros de enseñanza son considerados como los lugares ideales para iniciar a la sociedad en el aprendizaje, conocimiento y puesta en práctica de las principales técnicas de actuación en primeros



auxilios (Fernández-Menéndez y Fernández-Río, 2018; Miró, et al., 2013; Navarro, Arufe y Basanta, 2015).

En particular, en el área de Educación Física existe mayor probabilidad de que pueda ocurrir algún tipo de accidente debido a su carácter práctico, por lo que resulta imprescindible que los docentes cuenten con la formación necesaria para actuar ante estas circunstancias al mismo tiempo que preparan a sus alumnos/as para que sepan cómo actuar si se diera una situación de emergencia (López-García, et al., 2016). Sin embargo, actualmente la legislación vigente y el currículo oficial no le otorgan el valor suficiente que merece este tipo de contenido, existiendo escasos programas que relacionen la asignatura de Educación Física con el aprendizaje de los primeros auxilios y una baja carga lectiva en la formación del alumnado con respecto a este tipo de contenido (López, 2019).

Medio ambiente

Una de las grandes amenazas a las que se está enfrentando la sociedad de todo el mundo en la actualidad es al llamado cambio climático, los ciudadanos juegan un papel protagonista ya que con sus comportamientos y maneras de actuar pueden favorecer a frenar este cambio o por el contrario a potenciarlo perjudicando así al medio ambiente y a todos los seres vivos que habitan en la Tierra incluidos nosotros mismos (Leiserowitz, 2006). Es cierto, que cada vez existe una mayor concienciación y actitud positiva por parte del ser humano para hacer frente y luchar por la conservación del medio ambiente (Oltra, et al., 2009). Para ello, es muy necesario el papel de la escuela como lugar para transmitir una educación ambiental desde edades tempranas con el fin de que los niños/as adopten una serie de actitudes y estilos de vida ecológicos dirigidos a un desarrollo sostenible y conservador de nuestro planeta, para así obrar por mejorar y asegurar el futuro de generaciones venideras (Cantú-Martínez, 2014). Los objetivos principales que se busca mediante la educación ambiental son: fomentar una ética ambiental, así como concienciar a los alumnos de los problemas con el medio ambiente, facilitar información sobre los problemas ambientales y animar a solucionar dichos problemas, crear compromisos y sentidos de responsabilidad destinados a mejorar el medio ambiente (Tejada y Sáez, 2009).

Dentro del currículo escolar la educación medioambiental es un tema transversal lo que significa que no son contenidos propios de una sola área, sino que han de ser tratados de manera multidisciplinar por todas ellas (Chacón y Sáenz, 2005). El área de



Educación Física está vinculada a transmitir una serie de valores, actitudes y hábitos que favorezcan la calidad de vida, la salud del individuo y el equilibrio con el entorno natural que le rodea, por lo que el tema medioambiental cobra especial protagonismo convirtiéndose en uno de los contenidos a trabajar en esta asignatura (Correa, Kunz y Costa, 2011). Además la Educación Física generalmente tiene lugar al aire libre existiendo un contacto directo con el medio ambiente, sumado a las prácticas deportivas que los alumnos pueden realizar en entornos naturales, ya sea dentro del ámbito educativo o fuera del mismo, lo cual puede suponer diferentes impactos ecológicos perjudiciales si los alumnos no disponen del conocimiento de las diferentes actitudes y conductas que se deben tener para posibilitar el cuidado y la conservación de estos parajes (Corrales, 2010; Baena-Extremera y Granero-Gallegos, 2013).

Características psicopedagógicas de adolescentes entre 12-14 años

Como podemos observar los problemas expuestos anteriormente están muy presentes durante la época de la adolescencia, en particular, en los jóvenes de 12 a 14 años (adolescencia temprana) tienen lugar una serie de cambios a distintos niveles que afectan a la vida del alumno y constituyen una serie de características psicopedagógicas propias a estas edades. Siguiendo a Pérez y Casanova (2007) se pueden establecer los siguientes niveles atendiendo a las características psicopedagógicas correspondiente a estas edades:

- **Cognitivo-intelectual.** Toman una actitud más reflexiva y crítica ante la vida planteando sus propias hipótesis y desarrollan la capacidad para elaborar y comprender conceptos, así como el análisis de sus propios sentimientos.
- **Afectivo-motivacional.** Tienen una imagen de sí mismos inestable con tendencia ser negativa, son impulsivos, presentan cambios bruscos de humor, piensan que lo saben y pueden con todo, necesitan privacidad, sienten preocupación por los cambios físicos y son muy egocéntricos creyendo que el mundo gira alrededor de ellos.
- **Psicomotriz.** Comienzan a desarrollarse las características sexuales secundarias, existe un crecimiento acelerado pero desproporcionado que en ocasiones produce torpeza, la fuerza estática aumenta de manera gradual, pérdida de la flexibilidad sobre todo en chicos, tendencia a malos hábitos posturales (hipercifosis, escoliosis...) y comienzo del desarrollo de la vía anaeróbica láctica.



- De inserción social. Muestran una actitud desafiante ante la autoridad, son influenciados por ideas ajenas, dan especial importancia a los sentimientos y relaciones interpersonales, necesitan la aprobación social y se preocupan por conseguirla, rechazan el mundo adulto y necesitan autoafirmarse aunque tengan que imponerse a los demás, tienen poca tolerancia con sus iguales.
- De relaciones interpersonales. Muestran una actitud de oposición, se desinteresan por los padres, se intensifican las relaciones de amistad con adolescentes del mismo sexo, les cuesta relacionarse con sus iguales para ponerse de acuerdo en algún tema y aparecen problemas asociados a las agrupaciones de miembros de diferente sexo.

Modelo pedagógico: Educación para la Salud (EFS)

Durante los últimos años, se han planteado innovadores modelos pedagógicos en el ámbito de la Educación Física con la finalidad de proponer una planificación alternativa en la asignatura alejándose de considerar los contenidos curriculares como el eje organizativo de la enseñanza y contribuyendo significativamente a que el alumnado reciba una educación integral en la que se traten asuntos sociales vigentes en la actualidad (Peiró y Julián, 2015). Este tipo de enseñanza basada en modelos pedagógicos está siendo impartida cada vez más por profesores de distintos entornos educativos ya que una utilización eficaz de ellos conllevará a numerosos beneficios en el alumnado como una mayor implicación, motivación, disciplina, autonomía, etc. (Fernández-Río et al, 2016).

Uno de estos modelos es el de Educación para la Salud (EFS) el cual estará presente en la Unidad Didáctica que se expone más adelante. Dicho modelo pretende que los jóvenes conozcan los numerosos beneficios saludables de la Educación Física, así como fomentar una vida activa en el ámbito cotidiano y no solo en el contexto escolar. Por tanto, el modelo se basa en la noción de “aprendizaje para toda la vida”, que conlleva a que exista una relación significativa entre lo que los alumnos aprenden en clase y las actitudes, conocimientos y habilidades necesarias para vivir una vida productiva y satisfactoria fuera de ella (Haerens et al., 2011). Para ello, los docentes promoverán climas motivacionales óptimos con el objetivo de proporcionar conocimientos, habilidades y actitudes que favorezcan un estilo de vida saludable en el alumnado (Peiró y Julián, 2015).

Según Peiró y Julián (2015) los autores que promueven la Educación Física Salud (EFS) tienen en cuenta una serie de aspectos claves a la hora de ejercer la práctica docente:



1. Impartir métodos didácticos orientados a beneficiar la participación autónoma del alumno en Actividad Física (AF). Lo más efectivo puede ser hacer uso de estilos más directos al principio para de manera progresiva ir otorgándole un papel más activo al alumno. Las tareas de aprendizaje serán dirigidas de manera significativa a todo el alumnado, permitiéndoles a ellos mismos que escojan las opciones y decisiones que crean que son las más acertadas, así como gestionar la AF grupal e individual con el fin de que sepan cómo organizar y aplicar la AF en su vida diaria.
2. Impartir clases dirigidas a favorecer climas que proporcionen al alumnado experiencias motrices satisfactorias al mismo tiempo que se erradican aquellas que puedan provocar frustración por no poder realizar eficazmente las tareas o por no ajustarse al modelo idóneo para fomentar la salud y la vida activa. Una buena manera de tratar este asunto en clase sería mediante debates con los alumnos en los que se tratará de manera crítica las ofertas de cultura física.
3. Las actividades tienen que ser presentadas como un reto personal y un avance para cada discente de forma que logren adaptarse a sus diferentes ritmos de capacidad y aprendizaje. Dentro del aprendizaje el proceso cobrará más importancia que el resultado final.
4. El método de EFS puede aplicarse con un carácter más transversal a través de contenidos curriculares de EF o de forma más profunda, planteando propuestas cuyos principales objetivos de aprendizaje estén vinculados con la salud.
5. El apartado de evaluación se tiene que realizar mediante criterios que permitan tanto al alumno como al profesor comprobar si se van logrando las pautas de conducta saludable, así como los distintos roles y responsabilidades que se han ido planteando. Hacer uso de las pruebas normativas como puede ser un test de condición física es desaconsejado ya que los resultados obtenidos no avalan estar relacionados con la salud, sino que están presentes otros factores



como genéticos, madurativos o los distintos niveles de entrenamiento del alumnado.

Fernández-Río, Hortigüela, y Pérez-Pueyo (2018) plantean diferentes propuestas que los docentes pueden llevar a cabo para impartir este modelo en sus clases y conseguir que los estudiantes extrapolen lo trabajado en el ámbito educativo a su vida cotidiana: a) Llevar a cabo proyectos de centro en los que esté presente la actividad física de manera implícita, por ejemplo los recreos activos, la promoción de desplazamientos al instituto en bicicleta, decretar un día de la actividad física, etc. b) Trabajar desde una perspectiva interdisciplinar con otros departamentos, con el fin de que la salud, en toda su dimensión, no sea asociada exclusivamente con la EF, c) Tratar contenidos alternativos relacionados con la alimentación, autoconocimiento corporal, respiración... y no meramente deportivos o de condición física, d) Hacer partícipes a las familias y otros miembros de la comunidad educativa con el objetivo de expandir lo que se trabaja en la clase de EF.

En cuanto al papel del profesorado y el alumno existe un contacto directo entre ambos durante las clases de EF además el docente se convierte en un agente esencial en la educación para la salud en el centro debido a los instrumentos didácticos que posee. Para Delgado y Tercedor (2002), el profesor de EF es un modelo a seguir en cuanto a hábitos saludables por lo que debe ser coherente entre la información que transmite al alumnado y su propio comportamiento por lo que debe acentuar las conductas saludables y suprimir las no saludables (alimentación, tabaco, postura, etc.).

Otras de las funciones del profesor es alcanzar un ambiente escolar sano, seguro y efectivo, promoviendo relaciones solidarias y de afecto entre los alumnos, así como situaciones e instrumentos con los que los alumnos puedan concienciarse de sus propias experiencias vinculadas con la salud, ofreciéndoles una serie de conocimientos, actitudes y conductas relacionadas a este ámbito enfocándolo de la manera más participativa y activa posible (Huertas, Martínez, Tercedor, y Delgado, 2010).

En el estudio titulado *La promoción de la salud en la educación física escolar: situación actual y recomendaciones* dirigido por Martínez (2009) se realiza una revisión sobre la trayectoria de la Educación Física para la salud desde su incorporación en el currículum escolar y el papel que ha ejercido en los últimos años hasta la implantación de recomendaciones realizadas por diversos especialistas para alcanzar la salud. El objetivo principal del trabajo era adquirir una impresión más clara y poder establecer



verdaderamente la influencia de la EF y del profesor como agentes precursores de la actividad física con una visión holística. La conclusión que se extrae es la consideración de la Educación Física como un instrumento ideal para el fomento de hábitos de vida saludables en los estudiantes y la necesidad de dirigir a ésta hacia la actual demanda de salud y social de los adolescentes sin dejar de tener presente la finalidad eminentemente educativa que tiene.

Con la propuesta de Unidad Didáctica (UD) que se presenta a continuación se pretende trabajar en la línea de todo lo expuesto anteriormente con jóvenes de 12-14 años (1ºESO), es decir, se propone una UD basada en la promoción de hábitos de vida saludable desde la asignatura de Educación Física a través del modelo pedagógico de Educación para la Salud trabajando contenidos relacionados con la alimentación, la higiene postural y corporal, los primeros auxilios y el medio ambiente con la finalidad de que los jóvenes adquieran diferentes conocimientos, actitudes y hábitos en su día a día que promuevan una vida saludables y de bienestar.

PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA: “CUIDA TU SALUD”

INTRODUCCIÓN

La Unidad Didáctica (UD) que se expone a continuación está basada en la realización de diez sesiones repartidas en 5 temáticas (Higiene Postural, Higiene corporal, Alimentación, las 3R Reciclar-Reducir-Reutilizar y Primeros auxilios) las cuales se han desarrollado tratando de seguir una progresión adecuada tanto en los contenidos como en la dificultad de los juegos y actividades.

Esta UD va dirigida a estudiantes de 1ºESO. Uno de los aspectos más importantes que se deben tener en cuenta es que en esta edad (12 - 13 años) los alumnos se encuentran en plena fase de pubertad; etapa de profundos cambios físicos, psíquicos y sociales que van a influir tanto en su comportamiento como en el ámbito escolar. Ante toda esa “revolución interior” los educadores debemos tratar de evitar ridiculizar, descalificar, realizar enfrentamientos, etc. aunque por otra parte no pueden existir la ausencia de normas o “límites” ni el hecho de ser demasiado permisivo. Hemos querido dedicar tres sesiones completas para tratar el tema de la alimentación ya que España es uno de los países con mayor índice de sobrepeso y obesidad infantil (OMS, 2010), por ello consideramos la Educación Física como un mecanismo ejemplar para el fomento de



hábitos de alimentación saludables en los alumnos/as. Para el resto de temáticas llevaremos a cabo dos sesiones por cada una.

La UD abarca el primer cuatrimestre del año académico dentro de los contenidos de 1ºESO según la Orden de 14 de julio, BOJA nº144 de 28 de julio, “Salud y calidad de vida” se encuentra como el bloque número uno.

La tarea competencial que se llevará a cabo en nuestra Unidad Didáctica consiste en la experiencia de pasar un día completo en el medio natural incluyendo una ruta de senderismo y la pernoctación en cabañas. El objetivo principal de la tarea competencial es que el alumno sea capaz de pasar un día completo en la montaña poniendo en práctica los conocimientos previamente aprendidos durante las diez sesiones realizadas sobre alimentación, higiene postural, higiene corporal, reciclaje y primeros auxilios. Tendrá lugar en la última sesión de la UD (sesión 10) tras la realización de nueve sesiones que trabajarán los objetivos que se pretenden cumplir con la tarea competencial.

Para llegar a la tarea competencial los alumnos habrán sido previamente “evaluados” a lo largo de toda la UD mediante tareas intermedias donde comprobaremos si el alumno verdaderamente ha aprendido los conocimientos establecidos en las sesiones. Para ello, se realizará una tarea intermedia al finalizar cada temática. La primera tarea intermedia, dentro de la temática de higiene postural e higiene corporal, consiste en una pequeña representación teatral donde los alumnos representarán un día escolar poniendo en práctica los conocimientos de higiene desarrollados en las sesiones. La segunda tarea intermedia consistirá en un partido de baloncesto donde para conseguir ventajas en el juego deben responder a preguntas sobre la temática de alimentación. La tercera tarea intermedia consistirá en que los alumnos deben crear sus propios juguetes a partir de materiales reciclados. La cuarta y última tarea intermedia será la realización de un sketch donde los alumnos tendrán que actuar de la mejor manera posible ante las situaciones de emergencia que se les plantee, poniendo en práctica así los conocimientos aprendidos en las sesiones de primeros auxilios.

En todas las sesiones se trabajará la competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, de la cual nos hemos centrado principalmente en la competencia de la ciencia. Nos centramos en la competencia básica en ciencia ya que tratamos temas relacionados con la salud, el medio ambiente, el cuidado del cuerpo humano etc. lo cual está dentro del ámbito de la ciencia. Además, también se trabajarán



las competencias de aprender a aprender y por último las competencias sociales y cívicas. Hemos intentado diseñar juegos cooperativos y socializadores que impliquen el trabajo en equipo y las relaciones sociales por lo que aspectos como el diálogo, el respeto y la ciudadanía estarán muy presentes.

En cuanto a los objetivos generales de etapa se llevarán a cabo aquellos donde los alumnos desarrollen capacidades que les permitan: asumir distintas responsabilidades, desarrollar valores y hábitos necesarios para las tareas de aprendizaje y desarrollo personal, fomentar el espíritu emprendedor y la confianza en sí mismo, conocer y valorar el cuerpo y la dimensión humana e incorporar la práctica del deporte.

Referente a los objetivos generales de materia vamos a tratar por un parte todos aquellos que están relacionados con las temáticas de hábitos saludables, medio ambiente, primeros auxilios y situaciones de emergencia y por otra parte los relacionados con actitudes sociales de respeto, trabajo en equipo y deportividad.

Como instrumento de evaluación para los alumnos hemos desarrollado una rúbrica para evaluar todas las competencias tratadas a lo largo de la unidad didáctica. Por otro lado, como propio instrumento de evaluación, pasaremos un cuestionario a cada alumno donde valorarán la labor del profesor.

Los objetivos didácticos que pretendemos que los alumnos/as sean capaces de alcanzar al finalizar la unidad didáctica se basan principalmente en apreciar la actividad física reconociendo las temáticas desarrolladas sobre la salud, adquirir principios y reglas para resolver problemas motores, participar eficazmente en la actividad física, valorar la importancia de una vida saludable, adoptar medidas de seguridad y percibir la importancia del cuidado del medio natural.

En cuanto a la metodología utilizada en la unidad didáctica, hemos propuesto varios estilos entre los cuales se encuentra principalmente la asignación de tareas, donde el profesor indica en cada momento los roles que deben cumplir los alumnos en los diferentes juegos. Al final de cada bloque, en la realización de las tareas intermedias hemos utilizados actividades que se rigen por el descubrimiento guiado para de esta manera comprobar si el alumno/a ha alcanzado los objetivos planteados en la sesión. Además, en alguno de ellas hemos utilizado el estilo de libre exploración para fomentar la creatividad en el alumno.



La técnica de enseñanza empleada para llevar a cabo los estilos anteriores es mediante instrucción directa e indagación

Por último, en cuanto a la estrategia en la práctica, los juegos y actividades de nuestras sesiones se basan en la estrategia en la práctica global, donde el profesor presenta la tarea de forma completa explicando las normas, reglas y objetivos.

TAREA COMPETENCIAL

La tarea competencial consistirá en pasar un día en el medio natural, comenzando el día con una ruta de senderismo, de dificultad media-baja (8km, 300m de desnivel positivo). Dicha caminata los llevará a un albergue, en el cual van a pasar una noche. La hora aproximada de salida de la excursión serán las 11, se realizarán pequeñas paradas a lo largo del recorrido para picar algo, beber agua y cualquier otra necesidad que surja. La hora prevista de llegada al albergue será a las 13:00.

Una vez lleguemos al albergue se les dejará total libertad para almorzar (comida que habrán traído ellos en sus mochilas, las cuales habrán llevado consigo a lo largo de la caminata) por la zona de picnic, en el cual se encuentran baños totalmente equipados, bancos, sillas sin respaldo y sillas con respaldo alrededor de mesas. Tendrán tiempo libre para comer y descansar un poco tras la excursión hasta las 15:00.

A partir de las 15:00 los alumnos se distribuirán por las cabañas (en cada cabaña habrá un profesor, siendo las cabañas de 17 camas cada una). A las 16:00 harán una visita a una cascada de la zona. Estaremos de vuelta en las cabañas sobre las 17:45.

A las 18:00 sonará la alarma de incendios haciendo creer a los alumnos que hay fuego.

A las 19:00 de la tarde se llevará a cabo la ducha y después será la cena sobre las 20:00. El albergue incluye un gran bufete y tendrán total libertad para elegir lo que quieran para cenar. Después de la cena tendrán tiempo para ir al baño y finalmente se distribuirán por cabañas, sobre las 21:45).

Aspectos a evaluar:

- Llevan ropa adecuada para la excursión (Chándal, zapatillas, gorra).
- Llevan la mochila de manera adecuada.
- Comen de manera saludable en todas las comidas realizadas.
- Beben agua a menudo.



- Lavan sus dientes después de cada comida.
- Tienen una buena postura al andar y al sentarse.
- Realizan la ducha con gel/champú.
- Cambian su ropa después de la ducha.
- Saben cómo actuar en el simulacro.

TAREAS INTERMEDIAS

Puesto que las sesiones están divididas en cinco temáticas vamos a llevar a cabo cuatro tareas intermedias como medio para comprobar el aprendizaje de los alumnos.

En las dos primeras sesiones trataremos los temas de higiene postural y corporal. La tarea intermedia consistirá en realizar una pequeña representación teatral (5-10 min) donde por grupos los niños tendrán que representar un día escolar desde que se levantan hasta que se van a dormir.

Las tres siguientes sesiones estarán relacionadas con los hábitos alimenticios saludables y con algunos aspectos de la nutrición. La tarea intermedia que llevaremos a cabo después de estas tres sesiones será un partido de baloncesto un poco peculiar. La clase se dividirá en cuatro grupos (A, B, C Y D) y cada miembro del grupo con un número diferente. Se enfrentarán el equipo A contra el B en una portería y el equipo C contra el D en la otra portería. A continuación, el profesor lanzará una pregunta relacionada con los temas tratados durante las sesiones anteriores seguida de un número que corresponderá a los alumnos que disputarán la posesión de balón. El equipo que consiga encestar primero tendrá la oportunidad de responder a dicha pregunta, en caso de error podrá responder el equipo contrario. Antes de responder podrán hacer una pequeña puesta en común entre todos los del grupo y solo podrá responder un miembro del equipo el cual irá variando en las distintas rondas.

Las próximas dos sesiones estarán enfocadas a las tres R: reciclar, reducir y reutilizar. La tarea intermedia planteada tratará de que los alumnos tengan que fabricar por grupos sus propios juguetes con distintos materiales. Para la realización de dichos juguetes les proporcionaremos los materiales necesarios (tijeras, pegamento, hilo, cuerda, etc.) además del material reciclado usado anteriormente en las sesiones de esta temática. Los aspectos que queremos valorar son:



- Los alumnos/as sean capaces de reutilizar distintos materiales para crear mediante manualidades sus propios juguetes.
- Los alumnos/as sean capaces de utilizar la menor cantidad posible de material y saber aprovecharlo (reducir).
- Los alumnos/as sean capaces de una vez terminada la manualidad depositar los restos en el cubo de basura adecuado (reciclar).

Finalmente, en las dos últimas sesiones trataremos el tema de primeros auxilios cuya tarea intermedia consistirá en la realización de un sketch o pequeño teatro en el cual tendrán que saber representar y actuar de la mejor manera para resolver el problema que se les plantea. A cada grupo se le planteará situaciones diferentes acorde con la temática que se ha trabajado durante dichas sesiones. Estas situaciones serán: incendio en el instituto, terremoto en el instituto, mareo, lesión de tobillo y herida superficial. Podrán utilizar todo el material disponible en el pabellón para llevar a cabo las representaciones.

OBJETIVOS DIDÁCTICOS DE APRENDIZAJE

Los objetivos didácticos que pretendemos que el alumno sea capaz de alcanzar al finalizar la unidad didáctica los hemos redactado en función de los criterios de evaluación de nuestra Unidad didáctica, que a su vez están asociados a los Objetivos Generales de Materia, Objetivos Generales de Etapa y Competencias.

El alumnado al finalizar la unidad didáctica ha de ser capaz de:

1. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actividad responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene corporal, de la alimentación y de los hábitos posturales sobre la salud.
2. Adquirir principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz, autónoma o colectiva en la práctica de las actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
3. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
4. Valorar la importancia que conlleva mantener a diario una vida saludable, conociendo los beneficios que producen en nuestro cuerpo y mente a nivel personal, físico y social.



5. Adoptar medidas preventivas y de seguridad durante la actividad física para disminuir el riesgo de lesiones así como saber actuar ante situaciones de emergencia.
6. Percibir la importancia del cuidado del medio natural de forma responsable, conociendo el efecto que puede ocasionar en el mismo nuestro comportamiento.

CONTENIDOS

En cuanto a los contenidos hemos propuestos los siguientes basándonos en los objetivos planteados en la Unidad Didáctica:

1. Reconocimiento de la actividad física y hábitos saludables como medios para llevar una vida saludable.
2. Autonomía hacia la resolución de problemas motores tanto a nivel individual como colectivo durante la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.
3. La participación en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.
4. Valoración de llevar diariamente una vida saludable, conociendo los beneficios que producen en nuestro cuerpo y mente a nivel personal, físico y social.
5. El aprendizaje de medios de prevención y seguridad para afrontar posible lesiones en situaciones de emergencia.
6. La importancia hacia el cuidado del medio natural de forma responsable, conociendo el efecto que puede ocasionar en el mismo nuestro comportamiento.

Elementos Transversales

Para llevar a cabo nuestra UD hemos considerado oportunos los siguientes elementos transversales recogidos en el Real Decreto 111/2016, de 14 de junio, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria en la comunidad Autónoma de Andalucía:

c) La educación para la convivencia y el respeto en las relaciones interpersonales, la competencia emocional, el auto concepto, la imagen corporal y la autoestima como



elementos necesarios para el adecuado desarrollo personal, el rechazo y la prevención de situaciones de acoso escolar, discriminación o maltrato, la promoción del bienestar, de la seguridad y de la protección de todos los miembros de la comunidad educativa.

Lo consideramos necesario ya que durante las sesiones de nuestra unidad didáctica abordaremos temas como la promoción del bienestar, la imagen corporal y la seguridad, ya que entendemos que son temas importantes para conseguir una vida saludable.

g) El desarrollo de las habilidades básicas para la comunicación interpersonal, la capacidad de escucha activa, la empatía, la racionalidad y el acuerdo a través del diálogo.

Llevaremos a cabo aspectos de este elemento transversal durante las tareas de todas las sesiones, pero sobre todo aparecerán en las tareas de expresión corporal que corresponde con dos de las cuatro tareas intermedias.

i) La promoción de los valores y conductas inherentes a la convivencia vial, la prudencia y la prevención de los accidentes de tráfico. Asimismo, se tratarán temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes.

Dentro de este elemento transversal trabajaremos únicamente los temas relativos a la protección ante emergencias y catástrofes, como pueden ser lesiones, terremotos o incendios, ya que lo consideramos necesarios para la seguridad del alumno.

j) La promoción de la actividad física para el desarrollo de la competencia motriz, de los hábitos de vida saludable, la utilización responsable del tiempo libre y del ocio y el fomento de la dieta equilibrada y de la alimentación saludable para el bienestar individual y colectivo, incluyendo conceptos relativos a la educación para el consumo y la salud laboral.

Este elemento transversal se trabajará de manera principal en tres de las diez sesiones de la Unidad Didáctica con el propósito de que los alumnos valoren la importancia de llevar unos hábitos alimenticios adecuados y saludables.

l) La toma de conciencia sobre temas y problemas que afectan a todas las personas en un mundo globalizado, entre los que se considerarán la salud, la pobreza en el mundo, la emigración y la desigualdad entre las personas, pueblos y naciones, así como los



principios básicos que rigen el funcionamiento del medio físico y natural y las repercusiones que sobre el mismo tienen las actividades humanas, el agotamiento de los recursos naturales, la superpoblación, la contaminación o el calentamiento de la Tierra, todo ello, con objeto de fomentar la contribución activa en la defensa, conservación y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida.

Dentro de este elemento transversal trabajaremos el tema de salud y la conserva y mejora de nuestro entorno como elemento determinante de la calidad de vida, ya que lo consideramos necesario para crear hábitos saludables en la sociedad.

METODOLOGÍA

- Estilo de enseñanza

A lo largo de nuestra UD vamos a utilizar principalmente dos estilos de enseñanza que llevaremos a cabo durante los juegos y actividades de nuestras sesiones.

El primero y más utilizado en nuestras sesiones es el estilo de enseñanza, **Asignación de Tareas**, que es uno de los más utilizado en las clases de Educación Física. Hemos utilizado este estilo de enseñanza en todos los juegos y actividades donde buscamos la enseñanza directa e inmediata entre el estímulo del profesor y la respuesta del alumno. Con este estilo también buscamos agilizar las explicaciones del profesor y con ello que los alumnos estén parados el menor tiempo posible. El profesor explica todo el ejercicio sin dejar nada en el aire y los alumnos, una vez que han comprendido todas las reglas, comienzan el juego o la actividad. La técnica de enseñanza empleada para llevar a cabo este estilo es la instrucción directa.

Durante la realización de estas actividades el profesor explica los ejercicios mediante demostración que puede ser realizada por un compañero aventajado o por el mismo profesor. También se utilizan voces de mando para dar la orden de inicio y final de cada juego o actividad. La organización de los juegos es formal y las reglas están muy claras en todo momento.

Por otro lado, también hemos utilizado el **Descubrimiento Guiado y Resolución de problemas** como estilos de enseñanza en algunos juegos, sobre todo en los juegos y actividades utilizadas como *tareas intermedias*. De esta manera somos capaces de comprobar si verdaderamente los alumnos han aprendido a la vez que se implican cognitivamente durante la tarea.



También nos hemos favorecido de estos estilos de enseñanza para utilizarlo como medio de evaluación, ya que dichos estilos consisten principalmente en una relación particular entre profesor y alumno donde la consecuencia de preguntas del primero conlleva una serie de respuestas del segundo. La técnica de enseñanza usada para la puesta en práctica de este estilo es la indagación.

Nuestras sesiones se dividen en cinco bloques principalmente: Primeros auxilios, alimentación, higiene postural, higiene corporal y reciclaje. Al final de cada bloque utilizamos un juego o actividad donde, mediante el descubrimiento guiado, podemos comprobar si los alumnos verdaderamente han aprendido los conocimientos propuestos por el profesor en las sesiones.

Para ello el profesor plantea la tarea y el alumno, en grupo, ensaya y la experimenta. El profesor se muestra activo en todo momento, pero solo para orientar a los alumnos en la búsqueda de la solución. Con este estilo aumentamos la creatividad, el papel del alumno es activo y nos aseguramos que es el alumno el que consigue el objetivo por sí solo.

En caso de la tarea intermedia planteada en la sesión 7 de las tres R utilizaremos el estilo de enseñanza de **Libre Exploración** ya que le ofrecemos al alumnado el material disponible y ellos tendrán que fabricar sus propios juguetes. De este modo se consigue estimular la creatividad en el alumnado.

- Técnica de enseñanza

En cuanto a las técnicas de enseñanza utilizadas a lo largo de nuestra unidad didáctica hemos empleado, por una parte, la técnica de enseñanza por instrucción directa, la cual está basada en el aprendizaje a través de imitación o modelos. Hemos decidido llevar a cabo esta técnica en los juegos y actividades donde buscamos una ejecución rápida por parte de los alumnos/as. De esta forma el profesor comunica a los alumnos/as los objetivos, contenidos, actividades y las soluciones.

Por otra parte hemos llevado a cabo nuestras sesiones mediante la técnica de enseñanza por indagación. Esta técnica ha sido utilizada principalmente para los juegos o actividades donde se ha realizado una “evaluación”, mediante las tareas intermedias, para comprobar si los alumnos han aprendido los conocimientos que planteábamos en las sesiones.



- Estrategia en la práctica

Para todos los juegos y actividades de nuestras sesiones nos hemos basado en la **Estrategia en la Práctica Global**, donde presentamos la tarea de forma completa explicando todas las normas, reglas y objetivos.

Dentro de esta estrategia hemos utilizado los siguientes tipos:

- Global pura: Donde se realiza la tarea propuesta en su totalidad. Con ella conseguimos que los alumnos comprendan mejor las reglas y les sea más fácil entender el juego.
- Global polarizando la atención: Esta estrategia la hemos utilizado para ejercicios específicos donde queremos que los alumnos aprendan algún aspecto en concreto. De esta forma conseguimos que los alumnos se centren en este aspecto para lograr el objetivo final de la tarea.
- Global modificando la situación real: Este tipo de estrategia la hemos llevado a cabo cuando queremos que los alumnos comprendan rápidamente las reglas del juego. Para ello nos hemos basado en deportes populares como el fútbol o baloncesto como base del ejercicio. Ejemplo: Este juego es como el baloncesto solo que en vez de dos canastas solo hay una y el equipo que acierte deberá contestar bien a una pregunta para poder sumar la canasta.

No hemos utilizado en ningún momento la *Estrategia en la práctica analítica*, ya que cuando la tarea se divide en partes y se enseña por separado puede resultar poco motivante para los alumnos inhibiendo la creatividad.

- Organización

Los aspectos básicos propuestos en la organización del alumnado en nuestra Unidad Didáctica han sido llevados a cabo para alcanzar los siguientes objetivos principalmente:

- Que el alumno sea capaz de asimilar el aprendizaje. Para ello, se debe tener en cuenta la distribución racional del espacio para asegurar y adecuar las posibilidades de aprendizaje.
- Máxima participación por parte del alumno. Los juegos y actividades están planteadas de manera que todos los alumnos tienen un papel importante en todas las actividades.



- No se produce ningún tipo de eliminación o situación en la que los alumnos permanezcan fuera del juego.
- Desarrollo de un clima afectivo en las sesiones. La organización de los aspectos citados anteriormente permitirá que se establezcan buenas relaciones entre los alumnos y de los alumnos con el profesor.

Al inicio de cada sesión, el profesor ya tendrá organizado y preparado todos los materiales necesarios para la realización de todos los juegos y actividades propuestas, de manera que los alumnos no tengan que estar esperando a que el profesor prepare el siguiente ejercicio. Para ello vamos a utilizar el mayor espacio posible de manera que se puedan distribuir a la vez todos los juegos de una misma sesión en la pista del pabellón.

A la hora de organizar a los alumnos para el inicio de juegos y actividades se realizará mediante la formación de grupos, tríos y parejas que se llevarán a cabo siguiendo las siguientes pautas:

- Al inicio de cada sesión, el profesor formará grupos mediante juegos y actividades realizados en el calentamiento (normalmente la clase quedará dividida en 2 o 4 grupos) los cuales quedarán ya formados para el resto de la sesión.
- En juegos específicos que se realizan por parejas, dichas parejas se formarán en círculo con el método explicado anteriormente en el apartado *Atención a la diversidad*.
- Cuando cambiamos de ejercicio y queremos juntar a todos los grupos en el centro de la pista para la explicación del siguiente juego utilizaremos técnicas llamativas para atraer rápidamente a todos los alumnos. Ejemplo: El grupo del último alumno que llegue al centro empezará “quedándose” en el siguiente juego.
- Al final de cada sesión se pide a todos los alumnos que ayuden a recoger el material.

ESPACIOS Y RECURSOS

El espacio utilizado en nuestra Unidad Didáctica estará comprendido íntegramente por el pabellón del colegio. Para la realización de todos los juegos hemos utilizado como delimitaciones las líneas de las pistas de baloncesto, tenis, bádminton y



fútbol para de esta manera ahorrar el máximo tiempo posible en la organización de los juegos y ejercicios. Aunque el pabellón posee material genérico como porterías y canastas hemos decidido obviarlas e intentar hacer ejercicios y juegos originales que no tengan ninguna relación con deportes populares como el fútbol y el baloncesto.

En cuanto al material utilizado hemos decidido utilizar materiales sencillos y fáciles de conseguir en cualquier colegio o instalación deportiva tales como aros, petos de colores, picas, pelotas, colchonetas finas, churros de goma espuma, ladrillos de colores o conos. Muchos de los juegos los hemos organizado sin la necesidad de utilizar ningún material salvo las delimitaciones del terreno de juego mediante las líneas de las pistas para de esta forma ahorrar tiempo sin la necesidad de estar colocando y retirando material.

En sesiones específicas como las de que hemos realizado sobre la alimentación también hemos utilizado cartulinas e imágenes para intentar que los alumnos aprendan mejor estos conceptos mediante visualización de imágenes gráficas. Por otra parte, en la sesión realizada sobre el reciclaje, hemos utilizado material que a priori son “desechos y basura” tales como botellas, latas, tapones, cartón, papel, etc. y lo hemos utilizado como material en nuestras sesiones.

Hemos querido tener en cuenta la posibilidad de poder reutilizar los mismos materiales en diferentes juegos dentro de la misma sesión para de esta manera optimizar el tiempo de espera entre ejercicio y ejercicio.

Los alumnos por su parte tienen la responsabilidad de asistir siempre a todas las sesiones con ropa cómoda, deportiva y zapatillas de deporte bien atadas.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

En cada una de nuestras sesiones hemos tenido en cuenta las peculiaridades o diferencias que puedan poseer cualquiera de nuestros alumnos. A la hora de realizar cualquier juego o ejercicio hemos pensado en qué se puede hacer si algunas de estas aptitudes se ponen de manifiesto creando una desventaja o una situación incómoda para el alumno. Uno de los objetivos principales en cada sesión es integrar a dichos alumnos.

Las sesiones están diseñadas para que el profesor pueda contar con una amplia gama de juegos y a su vez, variantes de los mismos para de esta forma poder adaptar cualquier tipo de juego en cualquier momento si cree que no está funcionando como



esperaba. Dentro de estas adaptaciones no solo entran las normas de dichos juegos, sino también los materiales, organización, dimensiones del campo, etc.

Las actividades se pueden hacer simultáneas en diferentes grupos divididos por niveles, complejidad e intensidad para de esta forma proporcionar a todos los alumnos experiencias de éxito y victoria.

Del mismo modo, las actividades y juegos están propuestos de forma que se produzca una progresión adecuada en cuanto a la complejidad y la intensidad de los ejercicios, siempre acompañados de refuerzo positivo hacia todos los alumnos.

Hemos tratado de realizar ejercicios de todas las modalidades, dando prioridad a los juegos de cooperación donde los alumnos colaboran juntos para alcanzar los objetivos.

En ninguno de los juegos y actividades propuestas en nuestras sesiones se produce ningún tipo de eliminación donde el alumno permanezca apartado mientras sus compañeros continúan con el juego.

Por una parte, hemos creado algunas normas para evitar que ningún alumno permanezca solo sin grupo o sin pareja, pudiendo producir este hecho una discriminación para el alumno. Las medidas para que esto no ocurra son las siguientes:

- La mayoría de ejercicios se realizan en grupos o equipos de diez alumnos aproximadamente, formados por el profesor, donde los alumnos deben cooperar para lograr los objetivos.
- En los juegos que se realizan por parejas, que son minoría, el profesor indicará que los alumnos formen un círculo y señalará a un alumno para que éste tome como pareja al compañero de su derecha, a continuación, lo hace el siguiente alumno y así sucesivamente hasta completar el círculo y formar todas las parejas.

Por otra parte, también hemos pensado como actuar si se producen desventajas en algunos de los juegos, sobre todo en aquellos en los que se debe pillar a un compañero, donde la velocidad es un claro factor de desventaja en alumnos con sobrepeso o problemas motrices. El profesor debe estar atento y si se produce alguna de estas desventajas se modificará el juego sin alterar el objetivo principal:



- En los juegos de velocidad donde un alumno debe intentar pillar al resto, el profesor puede aumentar el número de pilladores y de esta forma ayudar al alumno a cumplir el objetivo del juego mediante la ayuda de sus compañeros.
- Otra opción es modificar las dimensiones de la pista para de esta forma ayudar a que todos los alumnos cumplan los objetivos.
- En cada sesión hemos desarrollado ejercicios diferentes combinando todas las capacidades físicas básicas para de esta forma igualar los resultados. El ejemplo más claro es el típico niño con sobrepeso donde en los ejercicios de velocidad no lo hace demasiado bien y en cambio en ejercicios de fuerza o lanzamientos puede llegar a ser el mejor.

La metodología utilizada con estos alumnos la hemos basado en la búsqueda de la máxima individualización de forma que a través de los métodos mencionados anteriormente no se produzca ninguna discriminación en nuestras clases. Dicha metodología está basada en la realización de juegos que no sean discriminatorios y que por otra parte permitan satisfacer las necesidades de todos los niños.

En cuanto a la evaluación de los alumnos que posean alguna característica específica de las mencionadas anteriormente se realizará teniendo en cuenta la progresión obtenida por dichos alumnos y no únicamente por el resultado final.

INDICADORES DE LOGRO

En la Ley 8/2013, se recoge que la evaluación de los procesos de aprendizaje del alumnado será continua y global y tendrá en cuenta su progreso.

Siguiendo la LOMCE, así como el RD 1105/2014, se establecen para cada una de las áreas criterios de evaluación y estándares de aprendizaje, quedando los indicadores de logro como desarrollo específico de las comunidades, centros y profesores.

Siguiendo el RD 1105/2014, los estándares de aprendizaje son “especificaciones de los criterios de evaluación, permiten definir los resultados de aprendizaje, y concretan lo que el estudiante debe saber, comprender y hacer en cada asignatura; deben ser observables, medibles y evaluables y permitir graduar el rendimiento.”

En relación a los indicadores, el RD 1105/2014 afirma que los profesores evaluarán tanto los aprendizajes del alumnado como los procesos de enseñanza y su propia práctica docente, para lo que establecerán indicadores de logro en las programaciones didácticas. Así pues, los indicadores o indicadores de logro nos van a



mostrar que grado de adquisición/aprendizaje se ha logrado en un determinado estándar de aprendizaje. Para evaluar los indicadores de logro el profesorado deberá elegir: el procedimiento y el instrumento de evaluación que mejor se adapte a los mismos.

Tanto la Ley 8/2013, en su artículo 20 como el RD 1105/2014 en su artículo 20, recogen sobre la Evaluación de la Educación Secundaria, que deberá ser continua, formativa e integradora. Siguiendo el RD 1105/2014, los referentes para la comprobación del grado de adquisición de las competencias y el logro de los objetivos serán los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje. En la comunidad autónoma de Andalucía tenemos que tener en cuenta, además, el Decreto 310/2016, de 29 de julio, por el que se regulan las evaluaciones finales de Educación Secundaria Obligatoria y de Bachillerato así como la Orden de 14 de julio de 2016.

Por tanto, siguiendo lo mencionado anteriormente, la evaluación que llevaremos a cabo consistirá en la propuesta inicial de unos indicadores de logro que el alumno deberá alcanzar al finalizar la Unidad Didáctica en cuestión.

Durante nuestra Unidad Didáctica realizaremos un seguimiento a los alumnos mediante la ejecución de cuatro tareas intermedias que se llevarán a cabo en las sesiones 2, 5, 7 y 9, con el fin de valorar la eficacia de las tareas propuestas por el docente en las diferentes sesiones así como lo aprendido por los alumnos en las mismas para finalmente poder alcanzar la tarea competencial.

Como hemos mencionado anteriormente, los alumnos al finalizar la Unidad Didáctica deberán alcanzar los siguientes indicadores de logro:

- Comprende la actividad física como fuente de bienestar y salud.
- Reconoce los hábitos saludables referidos a ejercicios físico, alimentación, higiene postural y corporal.
- Sabe actuar de manera individual/colectiva ante posibles problemas motores que puedan surgir.
- Es participativo a la hora de implicarse en la actividad física.
- Cooperera alcanzando objetivos comunes.
- Resuelve mediante diálogo los posibles conflictos que puedan surgir.
- Evita la discriminación.
- Conoce los beneficios que se producen en nuestro cuerpo y mente con una vida saludable.



- Sabe cómo adoptar medidas preventivas y de seguridad para disminuir el riesgo de lesión durante la actividad física.
- Sabe cómo actuar ante situaciones de emergencia.
- Percibe la importancia del cuidado de nuestro medio natural.

Por último, realizaremos una evaluación mediante un cuestionario donde será el alumno el que valorará el trabajo realizado por el profesor durante la Unidad didáctica. De esta manera el profesor podrá analizar su labor como docente corrigiendo sus fallos y mejorando día a día para ser eficaz en su trabajo como profesor.

INTRUMENTOS DE EVALUACIÓN

En lo que respecta a la definición de indicadores y niveles de logro, la rúbrica se presenta como un instrumento de notable importancia en la evaluación por competencias, recogiéndose como una recomendación normativa para evaluarlas (Orden ECD/65/2015).

En nuestra evaluación de la Unidad Didáctica utilizaremos dicho instrumento como método de evaluación, para lo cual elaboraremos dos tablas en la que aparecerán los indicadores que van a ser evaluados (primera columna izquierda) y sus respectivos niveles de logro definidos cualitativamente (primera fila superior), de esta manera podremos obtener el grado de consecución con que se ha manifestado el indicador por parte de los alumnos. Por tanto, en este caso el profesor es el que evalúa al alumno.

Las competencias que pretendemos evaluar son: La competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología, y por otro lado, competencias sociales y cívicas.

Competencia clave: competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología					
Dimensión de competencia: competencias básicas en ciencia y tecnología.					
INDICADORES DE LOGRO	5 EXCELENTE	4 BUENO	3 MEDIO	2 POBRE	1 ESCASO
Comprende la actividad física como fuente de bienestar y salud.	Identifica la AF como un aspecto esencial y beneficioso para la salud.	Identifica la AF como un aspecto importante y beneficioso para la salud.	Identifica la AF como un aspecto beneficioso para la salud.	No identifica la AF como un aspecto bueno para la salud.	No reconoce la AF como un aspecto para salud.
Reconoce los hábitos saludables	Reconoce todos los hábitos	Reconoce la mayoría de los hábitos	Reconoce algunos de los hábitos	Reconoce pocos hábitos saludables	No reconoce los hábitos saludables



referidos a ejercicios físico, alimentación, higiene postural y corporal.	saludables referidos a todos los temas tratados.	saludables referidos a todos los temas tratados.	saludables referidos a la mayoría de temas tratados.	referidos a algunos temas tratados.	referidos a los temas tratados.
Sabe actuar de manera individual/colectiva ante posibles problemas motores que puedan surgir.	Sabe actuar de ambas maneras perfectamente ante todos los problemas motores que puedan surgir.	Sabe actuar de ambas maneras ante la mayoría de los problemas motores que puedan surgir.	Sabe actuar de ambas maneras antes algunos problemas motores que puedan surgir.	Sabe actuar de alguna de las maneras antes algunos problemas motores que puedan surgir.	No sabe actuar de ninguna de las maneras ante los problemas motores que puedan surgir.
Conoce los beneficios que se producen en nuestro cuerpo y mente con una vida saludable.	Conoce todos los beneficios tratados en clase.	Conoce la mayoría de los beneficios dados en clase.	Conoce algunos de los beneficios dados en clase.	Conoce muy pocos de los beneficios dados en clase.	No conoce los beneficios dados en clase.
Sabe cómo adoptar medidas preventivas y de seguridad para disminuir el riesgo de lesión durante la actividad física.	Es capaz de actuar con total soltura ante una situación de lesión siguiendo perfectamente e las pautas aprendidas	Es capaz de actuar ante una situación de lesión siguiendo bien las pautas aprendidas	Es capaz de actuar ante una situación de lesión, pero no sigue todas las pautas aprendidas	Actúa ante la situación de lesión, pero de manera incorrecta.	No es capaz de actuar ante una situación de lesión.
Sabe cómo actuar ante situaciones de emergencia.	Es capaz de actuar con total soltura ante una situación de emergencia siguiendo perfectamente e las pautas aprendidas.	Es capaz de actuar ante una situación de emergencia siguiendo bien las pautas aprendidas.	Es capaz de actuar ante una situación de emergencia, pero no sigue todas las pautas aprendidas.	Actúa ante la situación de emergencia, pero de manera incorrecta.	No es capaz de actuar ante una situación de emergencia.
Percibe la importancia del cuidado de nuestro medio natural.	Conoce perfectamente el impacto que supone nuestro comportamiento a la naturaleza. Distingue y actúa perfectamente ante las 3R (reciclar, reducir y reutiliar).	Conoce bien el impacto que supone nuestro comportamiento en la naturaleza. Distingue, pero no actúa siempre las 3R (reciclar, reducir y reutiliar).	Conoce regularmente el impacto que supone nuestro comportamiento en la naturaleza. En ocasiones no distingue ni actúa antes todas las 3R (reciclar, reducir y reutiliar).	Conoce escasamente el impacto que supone nuestro comportamiento en la naturaleza. Casi nunca distingue ni actúa ante las 3R (reciclar, reducir y reutiliar).	No conoce el impacto que supone nuestro comportamiento en la naturaleza. No distingue ni actúa ante las 3R (reciclar, reducir y reutiliar).



Competencia clave: Competencias sociales y cívicas					
INDICADORES DE LOGRO	5 EXCELENTE	4 BUENO	3 MEDIO	2 POBRE	1 ESCASO
Es participativo a la hora de implicarse en la actividad física.	Totalmente participativo.	Es participativo en la mayoría de las ocasiones.	Es participativo en algunas ocasiones.	No es participativo en la mayoría de ocasiones.	No participa.
Coopera alcanzando objetivos comunes.	Perfectamente	Coopera y alcanza normalmente los objetivos comunes.	Coopera pero le cuesta alcanzar los objetivos comunes.	No suele cooperar ni alcanzar objetivos comunes.	No coopera ni alcanza objetivos comunes.
Resuelve mediante diálogo los posibles conflictos que puedan surgir.	Perfectamente	En la mayoría de las situaciones resuelve mediante diálogo los posibles conflictos que puedan surgir.	Intentar resolver mediante diálogo los posibles conflictos que puedan surgir, pero no lo suele conseguir.	Intenta resolver conflictos (sin usar el diálogo) pero no lo suele conseguir.	No intenta resolver conflictos.
Evita la discriminación.	Perfectamente	Evita en la mayoría de los casos la discriminación	Intenta evitar la discriminación	No suele implicarse cuando hay un caso de discriminación	Discrimina

Como hemos mencionado en el apartado anterior, vamos a proponer a los alumnos un pequeño cuestionario en el que valorarán la labor del profesor: Dicho cuestionario es el siguiente:

Por favor indique su grado de satisfacción, MARCANDO, la casilla que considere: ROJO (poco satisfecho) AMARILLO (podría mejorar) VERDE (muy satisfecho).				
ACTUACIÓN DOCENTE				
1	Las clases han estado bien preparadas			
2	El profesor consigue despertar el interés por la asignatura			
3	Fomenta la participación de los alumnos			
4	Comienza las clases con puntualidad			
5	Nos anima durante las sesiones/actividades			
6	El profesor escucha nuestras opiniones			



BIBLIOGRAFÍA

- Aranceta-Batrina, J. y Pérez-Rodrigo, C. (2018). La obesidad infantil: una asignatura pendiente. *Revista española de cardiología*, 71 (11), 888-891. DOI: 10.1016/j.recesp.2018.04.038
- Aguilar, J. M., Sánchez, R. y Buenrostro, N. (2007). Las mochilas en los escolares y su asociación con dolor de espalda. *Acta Médica Grupo Ángeles*, 5 (4), 225-227.
- Andújar, P., Santoja, F., García, S. y Rodríguez, P.L. (2005). Higiene postural del escolar: influencia de la educación física. *Academia*, 4 (11), 135-141.
- Baena-Extremera, A. y Granero-Gallegos, A. (2013). Efecto de un programa de Educación de Aventura en la orientación al aprendizaje, satisfacción y autoconcepto en secundaria. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2 (36), 163-182.
- Casimiro, A. (2000). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Almería: Universidad Almería.
- Casimiro, A., Delgado, M. y Águila, C. (2014). *Actividad física, educación y salud*. Almería: Universidad de Almería.
- Cazull, I., Rodríguez, A., Sanabria, G., y Hernández, R., (2007). Enseñanza de los primeros auxilios a escolares de cuarto a noveno grado. *Revista Cubana Salud Pública*, 33 (2), 23-30.
- Chacón, M.D. y Sáenz, P. (2005). El medio ambiente y la educación física: una propuesta *didáctica* interdisciplinar. *Efdeportes*, 10 (81).
- Chacón-Borrego, F., Ubago-Jiménez, J.L., La Guardia, J.J., Padial, R. y Cepero, M. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática. *Retos*, 34, 8-13.
- Cantú-Martínez, P.C. (2014). Educación ambiental y la escuela como espacio educativo para la promoción de la sustentabilidad. *Revista Electrónica Educare*, 18 (3), 39-52. DOI: 10.15359/ree.18-3.3
- Caracuel, R.F. (2016). *Influencia de la educación física en los hábitos saludables del alumnado del primer ciclo de educación secundaria en centros de las comarcas del sur de Córdoba* (tesis doctoral). Universidad de Granada, España



- Correa, S., Kunz, E. y Costa, L. (2011). La educación ambiental y la educación física: posibilidades de formación de docentes. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 33 (3), 559-571. DOI: 10.1590/S0101-32892011000300003
- Celdrán, A. (2009). La importancia de la educación física en el sistema educativo. *Revista Digital de Educación Física*, 8 (43), 83-95.
- Corrales, A.R. (2010). Trabajar la Educación ambiental desde la Educación Física. *Hekademos*, 3 (5), 45-64.
- Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato. BOE núm. 3, de 3 de enero de 2015.
- Del Valle, S. y García, M. J. (2007). *Cómo programar en educación física paso a paso*. Barcelona: INDE.
- Delgado, M.A. (1991). *Los estilos de enseñanza en Educación Física*. Granada: ICE.
- Díaz, J. (1995). *El Currículum de la Educación Física en la Reforma Educativa*. Zaragoza: INDE.
- Devroey, C., Jonkers, I., De Becker, A., Lenaerts, G. y Spaepen, A. (2007). Evaluation of the effect of backpack load and position during standing and walking using biomechanical, physiological and subjective measures. *Ergonomics*, 50 (5), 728-742.
- Delgado-Fernández, M. y Tercedor- Sánchez, M. (2002). *Estrategias de intervención en la educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Fernández-Río, J., Hortigüela, D. y Pérez-Pueyo, A. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 70 (423), 57-80.
- Fernandes, P., Bernardo, C., Campos, R. y Vasconcelos, F. (2009). Evaluating the effect of nutritional education on the prevalence of overweight/obesity and on foods eaten at primary schools. *Jornal de Pediatria*, 85(4), 315-321. DOI:10.2223/JPED.1917
- Fernández-Menéndez, M. y Fernández-Río, J. (2018). Educando en salud en educación física: una experiencia de investigación-acción. *Didacticae*, 3, 102-117. DOI: 10.1344/did.2018.3.102-117
- Fernández-Río, J., Calderón, A., Hortigüela, D., Pérez, A. y Aznar, M. (2016). Modelos pedagógicos en educación física: consideraciones teórico prácticas para docentes. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 68 (413), 55-75.



- García López, A., Ruiz Juan, F., Gutiérrez Hidalgo, F., Marqués Escámez, J. L., Román García, R., y Sámper Márquez, M. (2002). *Los juegos en la educación física de los 12 a los 14 años*. Barcelona: INDE.
- Gatica-Lara, F., Uribarren-Berrueta, T. (2013). ¿Cómo elaborar una rúbrica? *Investigación en Educación Médica*, 2(1), 61-65.
- Granero, A., Baena, A., Sánchez, J. A., y Martínez, M. (2014). Perfiles motivacionales de apoyo a la autonomía, autodeterminación, satisfacción, importancia de la educación física e intención de práctica física en tiempo libre. *Cuadernos De Psicología del Deporte*, 14(2), 59-70.
- García, C. D. (2014). *Hábitos higiénicos, alimenticios y ejercicio físico* (trabajo fin de grado). Universidad de Granada, España.
- González, S., González, S. y Roldán R. (2016). Trastornos alimenticios en el adolescente. Detección precoz a través de las manifestaciones orales. En M. M. Mar Molero, M.C Pérez-Fuentes, J. J, Gázquez, A. B. Barragán, A. Martos y M. M. Simón, *Intervención en contextos clínicos y de la salud* (95-100). Asunivep.
- Gómez, S. y Marcos, A. (2006). Intervención integral en la obesidad del adolescente. *Revista de Medicina Universidad de Navarra*, 50 (4), 23-25.
- Haerens, L., Kirk, D., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I., y Vansteenkiste, M. (2010). The quality and quantity of motivation for secondary school physical education and its relationship to the adoption of a physically active lifestyle among university students. *European Physical Education Review*, 16 (2), 117–139.
- Hernando, M., A. (2006). Calidad de vida, Educación Física y Salud. *Revista española de pedagogía*, 64 (235), 453-464.
- Huertas, F. J., Martínez, J.M., Tercedor, P. y Delgado, M. (2010). El profesor de Educación Física como promotor de hábitos de vida saludables: diferentes paradigmas de promoción. En: V.M. De Haro (Ed). *Actividad Física, Salud y Calidad de Vida* (pp.79-107). Madrid, España: Fundación Estudiantes.
- López, C. y Treasure, J. (2011). Trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes: descripción y manejo. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22 (1), 85-97.
- Lorenzo, M. y García J. (2009). Elaboración y aplicación de un programa de educación postural en Educación Secundaria. *Revista de Investigación en Educación*, 2, 21-22.
- López, J. (2019). Propuesta de un proyecto interdisciplinar para el fomento del aprendizaje de los primeros auxilios en educación física. *EmásF*, 10 (60), 91-105



- López-García, S., Martín-Villar, M., Maneiro-Dios, R., Alebairas-Gómez, C. y Barcala-Furelos, R. (2016). Programación didáctica: Primeros auxilios, un contenido incluido en la LOMCE. *Sportis*, 2 (3), 474-495. DOI: <http://dx.doi.org/10.17979/sportis.2016.2.3.1774>
- Leiserowitz, A. (2006) Climate Change Risk Perception and Policy Preferences: The Role of Affect, Imagery, and Values. *Climatic Change* 77, 45-72. DOI: 10.1007/s10584-006-9059-9
- Martínez, A. (2009). La promoción de la salud en la educación física escolar: situación actual y recomendaciones. *Revista Digital de Educación Física*, 7 (41), 83-91.
- Mesana, M. I. (2013). *Alimentación en adolescentes: Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España: Estudio AVENA* (tesis doctoral). Universidad de Zaragoza, España.
- Miró, O., Díaz, N., Escalada, X., Pérez, F. y Sánchez, M. (2013). Puntos clave para introducir la enseñanza de la reanimación cardiopulmonar básica en las escuelas. *Salud i Ciencia*, 20 (3), 251-256.
- Mazón, V. (coord.) (2010). *Programación de la educación física basada en competencias. Primaria*. Barcelona: INDE.
- Méndez Giménez, A., & Méndez Giménez, C. (2008). *Los juegos en el currículum de la educación física*. Barcelona: Paidotribo.
- Molina, P. y Antolín, L. (2008). Las competencias básicas en Educación Física: Una valoración crítica. *Cultura Ciencia Deporte*, 8(3), 81-86. doi: 10.12800/ccd.v3i8.200
- Moreno, C., Ramos P. y Rivera, F. (2010). Diferencias de sexo en imagen corporal, control de peso e Índice de Masa Corporal de los adolescentes españoles. *Psicothema*, 22(1), 77-83.
- Miraglia, F., De Moraes, C.R., Gomes, M., Dos Santos, F. y Daniel, E. (2015). Behavior of adipokines after a year follow-up in the Obesity Outpatient Clinic for Children and Adolescents. *Nutrición Hospitalaria*, 32(4), 1554-1559. DOI:10.3305/nh.2015.32.4.9464
- Navarro, R., Arufe, V. y Basanta, S. (2015). Estudio descriptivo sobre la enseñanza de los primeros auxilios por el profesorado de Educación Física en centros de Educación Primaria. *Sportis Scientific Technical Journal*, 1 (1), 35-52.
- Oltra, C., Solá, R., Sala, R., Prades, A. y Gamero, N. (2009). Cambio climático: percepciones y discursos públicos. *Prismasocial*, 1 (2), 1-23.



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. BOE núm. 25, de 29 de enero de 2015.

Orden de 26 de julio de 2016, por la que se aprueban las bases reguladoras para la concesión de subvenciones a municipios y entidades locales autónomas de la Comunidad Autónoma de Andalucía, en régimen de concurrencia no competitiva, para la restitución de infraestructuras e instalaciones de dichas entidades locales dañadas por un episodio catastrófico puntual, dentro del ámbito del Plan de Cooperación Municipal.

Omeñaca Cilla, R., y Ruiz Omeñaca, J. V. (2011). *Juegos cooperativos y educación física*. Barcelona: Paidotribo.

Pérez, C. (2006). Transición y determinantes de los hábitos alimentarios asociados a la obesidad de la infancia a la adolescencia. *Revista Española de Nutrición Comunitaria*, 12 (4), 205-206.

Pérez-López, I.J., Tercedor, P. y Delgado-Fernández (2015). Efectos de los programas escolares de promoción de actividad física y alimentación en adolescentes españoles: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 32 (2), 534-544.

Pérez, I.J. y Delgado M. (2013). Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la educación física escolar. *Revista de Educación*, 1(360), 314-337. DOI: 10-4438/1988-592X-RE-2011-360-113.

Pérez, I.J. y Delgado, M. (2007). Mejora de los conocimientos, procedimientos y actitudes del alumnado de secundaria tras un programa de intervención en educación física para la salud. *European Journal of Human Movement*, 18, 61-77.

Pérez-Pueyo, A. y Casanova, P. (2007). Capacidades del alumnado de la ESO para una Educación Física Integral en la LOE. Características psicopedagógicas del adolescente. *Efdeportes*, 12 (109).

Peiró, C. y Julián, J.A. (2015). Los modelos pedagógicos en educación física, un enfoque más allá de los contenidos curriculares. *Tándem: Didáctica de la educación física*, 1 (50), 9-15.

Rabadán, I. y Rodríguez, A. (2010). Actividad física y salud dentro de la educación secundaria: una aproximación conceptual a través de la revisión del temario para oposiciones. *Efdeportes*, 15 (143).



- Rodrigo-Cano, S., Soraino, J. M. y Merino-Torres, J. F. (2017). Causas y tratamiento de la obesidad. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 37 (4), 87-92. DOI: 10.12873/374rodrigo
- Ruiz, P.J. (2001). Prevención primaria de los trastornos de la conducta alimentaria en la adolescencia: papel del profesional de atención primaria. *Atención Primaria*, 27 (6), 428-431.
- Sánchez, E., Ariza, E. y Martín F. (2016). Obesidad en niños y adolescentes: Epidemiología, factores de riesgo e intervención. En J. J. Gázquez, M. M. Molero, M. C. Pérez-Fuentes, M. M. Simón, A. B. Barragán y A. Martos, *Perspectivas y análisis de la salud* (135-140). Asunivep.
- Striegel, R. y Bulik, C. (2007). Risk Factors for Eating Disorders. *American Psychologist*, 62 (3), 181-198. DOI: 10.1037/0003-066X.62.3.181.
- Soldado, M. (2006). Prevención primaria en trastornos de conducta alimentaria. *Trastornos de la Conducta Alimentaria I* (4), 336-347.
- Springett, A. y Wise, J. E. (2007). Promoting healthy backs in schools: an evaluative study. *Health Education*, 107, 463-479.
- Tejada, J. y Sáez, J. (2009). Educación física y educación ambiental. Posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza. *Wanceulen Educación Física Digital*, 1 (5), 124-137.
- Viciano, J. (2002). *Planificar en Educación Física*. Barcelona: INDE.
- Vílchez, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de educación primaria de la comarca granadina de los montes orientales y la influencia de la educación física sobre ellos* (tesis doctoral). Universidad de Granada, España.





ANEXO

DESARROLLO DE LAS SESIONES

SESIÓN 1

CURSO: 1° ESO		UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud
SESIÓN: 1 HIGIENE CORPORAL		N° de alumnos: 30
Objetivos de la sesión:		
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al alumno la importancia de la higiene corporal. • Reconocer todos los buenos hábitos higiénicos posibles. • Conocer la existencia de los piojos. • Conocer los distintos tipos de ropa deportiva adecuados para cada deporte. • Conocer la importancia del uso de pasta de dientes para prevenir las caries 		
Contenidos de la sesión:		
<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de la higiene corporal. • Reconocimiento de hábitos higiénicos. • El conocimiento de la existencia de los piojos. • Reconocimiento de ropa deportiva. • Conocimiento de la pasta de dientes para prevenir caries. 		
Materiales y recursos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 33 petos (15 de un color, 15 de otro color, 3 de otro) ✓ 30 tarjetas con distintos deportes y 30 con ropa específica de cada deporte ✓ 20 pelotas de espuma ✓ 1 paracaídas grande • Instalaciones deportivas: Pabellón deportivo 		
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PI	EJERCICIO 1: "Cuento motor" El profesor irá contando una historia que comienza cuando un niño se levanta de la cama. Mientras el profesor narra las acciones que realiza el niño, (las cuales será, ducharse, enjabonarse, secarse, lavarse los dientes etc.) los alumnos deberán imitar estas tareas. VARIANTES: Realizar la higiene nocturna -Imitar las acciones de manera más lenta, rápida, ultra rápida.	
	EJERCICIO 2: "EL PIOJO Y LA CABEZA" Los alumnos se colocarán formando un círculo estando todos de pie sujetando un paracaídas. Dos alumnos se quedarán fuera, uno será el piojo y otro la cabeza. La cabeza se colocará debajo del paracaídas y el piojo por encima, intentando pillar a la cabeza. Los demás	



	<p>alumnos deberán mover el paracaídas para que le sea complicado al piojo distinguir donde está la cabeza.</p>	
<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “¡PASTA DE DIENTES TE NECESITO!”</p> <p>Se repartirán los roles de manera aleatoria, siendo dos alumnos la pasta de dientes, dos serán caries y el resto dientes sanos y limpios. Todos irán corriendo por una zona delimitada y las caries deberán intentar infectar a los dientes sanos. Para ello tienen que pillarlos y los dientes sanos se deberán de quedar quietos en el lugar donde fueron tocados por la carie. La pasta de diente podrá liberar a los dientes de la carie, para ello deberán de pasar por debajo de las piernas. Una vez libres de caries podrán seguir el juego.</p> <p>VARIANTE: Cambiar el rol de los alumnos.</p>	
	<p>EJERCICIO 4 : “Abrázame”</p> <p>El grupo irá trotando por todo el espacio, siendo unos alumnos cabezas limpias, otros serán cuerpos sucios y 3 alumnos suciedad.</p> <p>La suciedad deberá de pillar al resto de compañeros, pero si una cabeza y un cuerpo limpio se abrazan, no podrán ser atrapados por la suciedad. Cuando alguien es atrapado se cambiará el rol con la suciedad.</p> <p>VARIANTES: Los desplazamientos se deberán hacer de distintas maneras (pata coja, hacia atrás, zancada....)</p> <p>NOTAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se diferenciarán los 3 roles con 3 colores distintos de petos. -El abrazo podrá durar un máximo de 3 segundos, después de este tiempo podrán ser atrapados. 	



	<p>EJERCICIO 5: “Corre que te lavo”</p> <p>Dos alumnos elegidos por el profesor al azar representarán buenos hábitos de higiene corporal (Ducha, esponja, gel, desodorante etc). Estos dos alumnos se colocarán en medio campo de baloncesto y el resto de los alumnos, (los cuales representarán el mal olor, infecciones, bacterias... Consecuencia de una mala higiene) en la otra mitad, estando delimitados por la línea de medio campo, la cual no podrán pasar.</p> <p>Los dos alumnos que representan los buenos hábitos de higiene tirarán pelotas de espuma a los compañeros que representan las consecuencias de una mala higiene. Si estos son dados, pasarán al otro campo y se convertirán también en buenos hábitos de higiene y deberán de tirar pelotas al mal olor, bacterias... hasta que todos se hayan convertido en buenos hábitos de higiene.</p>	
	<p>EJERCICIO 6: “ROPA-DEPORTE”</p> <p>Los alumnos serán separados en dos grupos igualados. Se colocará un grupo en la línea de centro campo mirando hacia un lado y el otro grupo mirando hacia el otro. A una distancia de aproximadamente 15m hacia cada lado de la línea se colocarán unas cartas. En las cartas de un lado se representarán deportes y en otro aparecerán tipos de ropa apropiada para practicar cada deporte. A la señal del profesor cada alumno irá corriendo hacia sus cartas para coger una y volver a la línea y buscar la carta que tendrá una persona de otro equipo que vaya con la suya. Por ejemplo un niño de un equipo cogerá como deporte natación, por lo que al llegar a la línea deberá buscar al niño que tenga la carta con el bañador, gafas y gorro. Así hasta que todas las cartas estén con su pareja</p> <p>VARIANTE: Modificar la manera del desplazamiento (Un apoyo, lateral, de espaldas etc)</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: “LAS ACCIONES”</p> <p>Formamos un círculo, el profesor dirá el nombre de un alumno para que éste se coloque en el centro. Sin hablar deberá realizar una acción que represente una hábito saludable. Sus</p>	



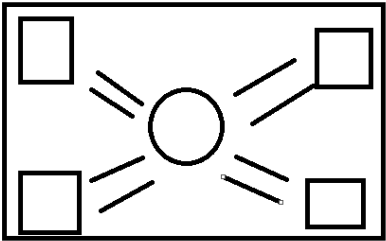


	compañeros deberán adivinar la acción, el primero en decir la respuesta correcta se colocará en el centro para realizar una nueva acción.	
--	---	--

SESIÓN 2

CURSO: 1º ESO		UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud
SESIÓN: 2 HIGIENE POSTURAL		Nº de alumnos: 30
Objetivos de la sesión:		
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al alumno la importancia de una buena higiene postural. • Conocer los hábitos correctos en relación con la respiración y postura del cuerpo. • Aprender a inspirar por la nariz y expirar por la boca. • Aprender a sentarse adecuadamente. 		
Contenidos de la sesión:		
<ul style="list-style-type: none"> • La importancia de una buena higiene postural. • El conocimiento de los hábitos correctos de la respiración y postura del cuerpo. • El aprendizaje de la respiración correcta (inspiración nasal y expiración bucal). • El aprendizaje de los hábitos posturales saludables al sentarse. 		
Materiales y recursos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30 folios ✓ 30 globos ✓ 2 mochilas de ruedecillas y dos sin ruedecillas • Instalaciones deportivas: Pabellón deportivo 		
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PI	<p>EJERCICIO 1: “QUE NO SE CAIGA”</p> <p>Los niños irán desplazándose andando por medio campo de futbol sala con un folio en la cabeza evitando que este se caiga. Para ello deberán de mantener la espalda recta y la cabeza erguida. Por la pista también encontraran bancos suecos a los que deberán subir, caminar por encima y bajar al otro extremo (evitando que caigan los folios) Poco a poco deberán de ir aumentando la velocidad.</p> <p>VARIANTES: Se modificará el desplazamiento, moviéndose de manera lateral hacia ambos lados, hacia atrás y con los ojos cerrados.</p>	
	<p>EJERCICIO 2: “CREA TU ASIENTO”</p>	



	<p>Los alumnos se desplazarán por el campo de futbol sala. Cuando el profesor diga un número y un tipo de situación, los alumnos deberán juntarse en un grupo de tantas personas como el número que el profesor haya dicha y crear la situación con su cuerpo.</p> <p>Por ejemplo: Sentados en la silla del cole con el pupitre, viendo la tele en el sofá, comiendo en la mesa etc. Previamente se les habrá explicado a los alumnos la manera correcta de sentarse.</p> <p>VARIANTE: Cambiar los desplazamientos</p>	
<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “COLOCADO Y ORDENADO”</p> <p>Los alumnos se dividirán en dos grupos, cada uno con un folio en la cabeza. Por el campo de futbol sala habrá chinos (conos) repartidos de manera aleatoria (hacia arriba o hacia abajo). A la señal de ¡ya! un grupo será el encargado de colocar los chinos hacia arriba y el otro de cambiarlos hacia abajo. La única manera de agacharse para colocarlos bien los conos será con la espalda recta y flexionando las rodillas intentando que no se caiga el folio.</p> <p>VARIANTE: Cambiar el rol de los alumnos.</p>	
	<p>EJERCICIO 4: “LA RECOLECTA-RECTA”</p> <p>Se dividirán a los alumnos en 4 grupos, situando a cada uno en una esquina del campo de futbol sala. (Tendrá una base que será un aro)</p> <p>Desde cada esquina habrá colchoneta que lleguen hasta el centro, colocadas en línea recta, donde se encontrarán diversos objetos de poco peso (libros, conos etc.) Los alumnos deberán de correr por las colchonetas hasta el centro, coger un objeto y volver hacia su base desplazándose en cuadrupedia con el objeto colocado sobre la espalda, la cual deberá de mantenerse recta. Ganará el equipo que más objetos tenga.</p> <p>VARIANTE: Modificar el desplazamiento: supino en cuatro apoyos</p>	



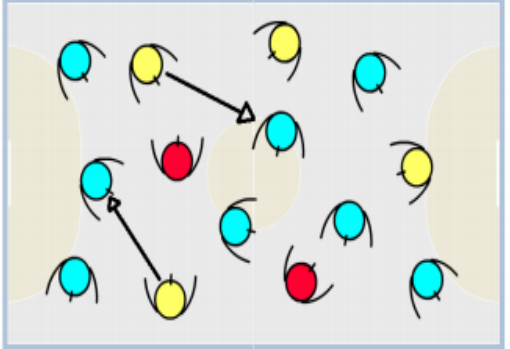



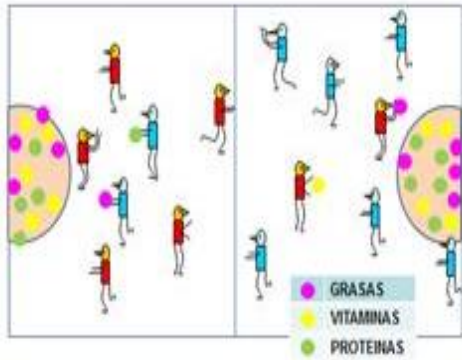
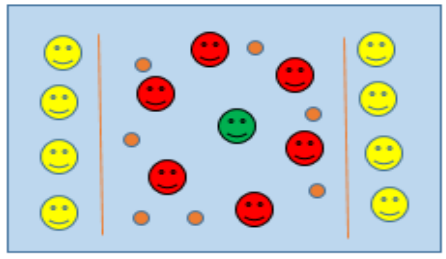
	<p>EJERCICIO 5: “LA MOCHILA BIEN PUESTA”</p> <p>Manteniendo los cuatro grupos anteriores, se colocan C cada grupo detrás de la línea de fondo del campo del fútbol sala. En la línea de medio campo habrá un gran número de libros.</p> <p>Cada equipo tendrá una mochila de ruedas y otra normal. De dos en dos y cogidos de la mano, cada uno con una mochila, deberán de correr hacia los libros, meter solamente uno en la mochila, cerrarla bien y volver cogidos de la mano hacia el grupo para dejar los libros. Los alumnos que están esperando en la línea de fondo deberán de estar realizando ejercicios en una escalera simétrica (saltos, pasos laterales etc.) con la espalda recta y mirando hacia el frente. Al llegar los niños con los libros los sacarán y le pasarán las mochilas a otros dos compañeros.</p> <p>Los alumnos deberán de ir con la mochila sin ruedas bien puesta (A la altura adecuada y no colgando por el culo, ni colgada de un lado etc.) y la mochila de ruedas deberá de ser empujada por delante y no tirando de ella por detrás.</p>	
	<p>TAREA INTERMEDIA</p> <p>“¿Cómo es tu día?”</p> <p>La tarea intermedia consistirá en realizar una pequeña representación teatral (5-10 min) donde por grupos los niños tendrán que representar un día escolar desde que se levantan hasta que se van a dormir.</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: “CONTROLA EL GLOBO”</p> <p>Se repartirá un globo a cada alumno, el cual inflarán y le harán un nudo. Posteriormente los alumnos se tumbarán en decúbito supino en el suelo sobre una alfombrilla. Con la respiración deberán de hacer subir y controlar el globo, dando importancia a que la inspiración se realice por la nariz y la expiración por la boca.</p>	



SESIÓN 3

<p>CURSO: 1º ESO UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud SESIÓN: 3 ALIMENTACIÓN Nº de alumnos: 30</p>	
<p>Objetivos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Incidir en la importancia de los hábitos alimenticios saludables. • Identificar cuáles son los alimentos saludables. • Conocer el riesgo que el consumo de alimentos ricos en grasas no saludables provoca en nuestro organismo. • Experimentar ser una persona obesa. • Comprender la importancia y la cantidad necesaria de cada alimento en el día a día. • Fomentar la integridad y la participación. 	
<p>Contenidos de la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje de hábitos alimenticios saludables. • El riesgo que supone los alimentos ricos en grasa no saludables en nuestro organismo. • La importancia de consumir alimentos saludables y las cantidades diarias recomendadas. • La obesidad como consecuencia de hábitos alimenticios no saludables. 	
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30 pelotas de 3 colores diferentes ✓ 30 tarjetas con alimentos saludables y no saludables ✓ 20 pelotas de espuma ✓ 16 conos chinos ✓ 16 picas ✓ 16 aros grandes ✓ 16 aros pequeños • Instalaciones deportivas: Pabellón deportivo 	
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>PI EJERCICIO 1: "A POR LAS GRASAS"</p> <p>El juego se desarrolla con todo el grupo. Cuatro alumnos se la quedan, y su misión es pillar a los demás, que serán las grasas. Cada vez que pillan a alguien, éste se engancha a su espalda, y así sucesivamente hasta que los cuatro pillen a todos. Al finalizar el juego, reflexionamos sobre la pesadez y dificultad de llevar más grasas de las necesarias en el cuerpo.</p> <p>VARIANTES: Cambiar el rol de los alumnos. Cambiar la manera de desplazarse (a pata coja, de espaldas, a cuadrupedia, etc.)</p>	



	<p>EJERCICIO 2: “CUIDADO CON LAS GRASAS”</p> <p>Hay 3 tipos de roles diferentes: 4 alumnos hacen de grasas (llevan un peto para diferenciarlos), 2 alumnos son los encargados de representar al deporte o a la actividad física (llevan un balón en la mano) y el resto de los alumnos representan a la población. El juego consiste en que las grasas tienen que pillar a la población. Cuando los alumnos que representan a la población son pillados solo pueden desplazarse andando muy despacio, a cámara lenta. Los encargados de hacer que los alumnos que van andando vuelvan a poder correr son los que representan a la actividad física tocándoles la espalda.</p> <p>VARIANTES: Cambiar de roles. Cambiar la manera de desplazarse.</p>	 <p> actividad física</p> <p> grasas</p> <p> población</p>
<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “GRASAS FUERA”</p> <p>Dividimos al grupo en dos equipos y cada equipo estará en una parte del campo. Se colocan pelotas de distintos colores, cada color simbolizará un tipo de nutriente (vitaminas, proteínas y grasas). Cada equipo tendrá la misma cantidad de balones de cada tipo y el juego consistirá en intentar dejar las grasas al equipo contrario y traer a tu espacio las proteínas y las vitaminas. A los 5 minutos se para el juego y ganará el que más puntos tenga, suponiendo que cada “grasa” equivale a -1, cada “proteína” equivale a 1 punto y cada “vitamina” equivale a 2 puntos.</p> <p>VARIANTES: Meter más elementos nutricionales. Permitir los pases de pelota. Jugar en pareja agarrados de la mano.</p>	
	<p>EJERCICIO 4: “PROTÉGEME DE LA OBESIDAD”</p> <p>El grupo se dividirá en dos grupos como en el juego anterior. Un grupo representará la obesidad (amarillos) los cuales irán provistos de una mochila (simulando así un sobrepeso) mientras el otro representará alimentos saludables (rojo). El grupo amarillo se colocará a los lados del terreno y lanzará balones de goma espuma al grupo rojo que pasará por en</p>	



<p>medio intentando proteger a un miembro de su equipo que actuará como persona que sigue una alimentación sana.</p> <p>VARIANTES: Cambiar los roles. Cambiar las medidas del terreno.</p>	
<p>EJERCICIO 5: “¿DÓNDE LO COLOCO?”</p> <p>Dividimos al grupo en cuatro equipos, y se enfrentarán A contra B y C contra D. Se colocarán los equipos en filas, enfrente de las filas habrá un espacio delimitado con todos los alimentos, saludables y no saludables, sale el primero hacia los alimentos y coge una tarjeta y realiza un circuito hasta llegar a los dos espacios delimitados que habrá al final de dicho circuito (uno para alimentos saludables y otro para los no saludables), se abrirá la tarjeta y evaluará en que espacio la coloca. Cuando el compañero de delante de una fila coge la tarjeta seguidamente sale el siguiente de la fila. Gana el equipo que más alimentos tengan colocados correctamente.</p>	
<p>EJERCICIO 6: “PLATO SALUDABLE”</p> <p>La clase se divide en grupos de cuatro como en el juego anterior, cada grupo en una esquina de la pista. Previa explicación acerca de los porcentajes adecuados de cada comida además de alimentos saludables para ello. Por el terreno de juego se repartirán distintos materiales que representarán todo tipo de alimentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conos chinos: cereales, pan, arroz, pasta, etc. - Picas: frutas, verduras, legumbres, etc. - Aros grandes: el pescado, la carne, la leche, el queso, etc. - Aros pequeños serán las grasas y azúcares. <p>A la señal deberán recoger el mayor número de material disponibles para posteriormente elaborar un plato lo más saludable posible para cada una de las 5 comidas recomendadas en una dieta saludable. Los componentes del equipo tendrán que desplazarse agarrados de la mano, y solo podrán recoger un material cada vez, es decir, tendrán que dejar dicho material en su esquina de la pista antes de ir a por el siguiente. Al finalizar el juego, ganará el grupo que más se acerque a los porcentajes adecuados que se</p>	



	<p>explicaron al inicio y aquel cuyos platos estés compuestos por alimentos más saludables.</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: “DESCUBRE AL INTRUSO” Dividimos la clase en 4 grupos, cada grupo hacen un círculo, una persona del grupo será la encargada de decir el alimento no saludable, las demás se irán diciendo uno a uno en círculo un alimento saludable, cuando le toque a la persona del alimento no saludable, lo dice también, todos los alimentos se irán acumulando, es decir cada persona dirá su alimento y los anteriores que le haya dicho el compañero anterior al oído. Cuando llegue al último, los dirá todos en voz alta e intentará adivinar quién es el intruso del grupo (alimento no saludable) si lo adivina, se elimina el intruso y el profesor elige otro. Si no lo adivina se elimina él, así hasta que alguno adivine quien es el intruso, si se eliminan todos los saludables y queda el no saludable, gana ese.</p>	

SESIÓN 4

<p>CURSO: 1º ESO</p>	<p>UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud</p>
<p>SESIÓN: 4 ALIMENTACIÓN</p>	<p>Nº de alumnos: 30</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Incidir en la importancia de los hábitos alimenticios saludables. • Identificar diferentes tipos de alimentos según su clasificación (verduras, frutas...) • Identificar cuáles son los alimentos saludables y no saludables. • Conocer la existencia de un colesterol “malo” (LDL) y uno “bueno” (HDL) en el organismo. • Aprender la pirámide alimenticia. • Fomentar la integridad y la participación. 	
<p>Contenidos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • El aprendizaje de hábitos alimenticios saludables. 	



<ul style="list-style-type: none"> • La existencia del LDL y el HDL en el organismo. • El conocimiento de la pirámide alimenticia. • La importancia de consumir alimentos saludables. 	
<p>Materiales y recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 3 churros de goma espuma ✓ 2 colchonetas finas ✓ 2 colchonetas gruesas ✓ 20 pelotas de gomaespuma ✓ 10 pelotas de un color y otras 10 de otro color. ✓ 40 ladrillos de colores ✓ 4 imágenes de la pirámide alimenticia • Instalaciones deportivas: Pabellón deportivo 	
DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>PI EJERCICIO 1: "LA PATATA FRITA"</p> <p>El grupo se encontrará corriendo por la pista. Algunos compañeros irán provistos de un churro de gomaespuma, que será una patata frita, con la que tratarán de pillar a sus compañeros. Para evitar ser pillados deberán gritar un alimento acorde a la temática anunciada por el profesor y que no haya sido repetido por un compañero anteriormente. Por ejemplo, si el profesor dice "hortalizas", el alumno para salvarse gritará "judías".</p> <p>VARIANTES: Cambiar la forma de desplazarse (a pata coja, de espaldas...). Que se la queda más de una persona</p>	
<p>EJERCICIO 2: "¿ALIMENTO SALUDABLE?"</p> <p>El grupo se colocará por parejas y dándose la espalda. Un integrante representará alimentos saludables y otro los alimentos poco saludables, de modo que cuando el profesor diga un alimento, el jugador que se corresponda con él correrá a pillar a su compañero.</p> <p>VARIANTES: Modificar la posición inicial, de rodillas, tumbados, sentados, ... etc.</p>	



PP EJERCICIO 3: “TRANSPORTE SANO”

Los alumnos se dividirán en dos grupos según el juego anterior (saludable/poco saludable) y se colocarán en fila al fondo de la pista del pabellón. Tendrán que transportar una colchoneta fina con objetos encima que representará alimentos sanos por un circuito de habilidad sencillo. Al llegar al centro cambiarán la colchoneta por una más gruesa con objetos encima que representarán alimentos poco saludables y tendrán que recorrer un circuito de habilidad con más dificultad que el anterior. Gana el equipo que llegue antes al destino. De esta manera simbolizaremos la colchoneta fina como un individuo con dieta saludable y la gruesa como uno con dieta poco saludable. Al final haremos una pequeña reflexión de la diferencia de llevar una colchoneta y otra aplicándola a la dieta.

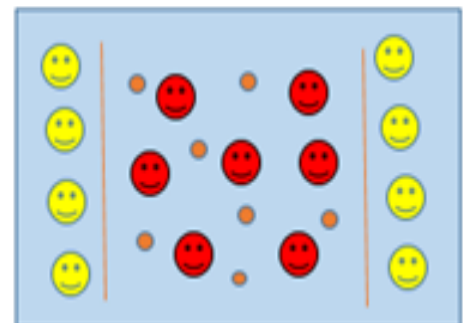
Normas:

- No pueden andar con la colchoneta, sino que tienen que ir pasándosela unos con otros.
- Si un alimento se cae deberán quedarse quietos durante 10” para poder volver a cogerlo.
- Tienen que terminar con todos los alimentos que empezaron.

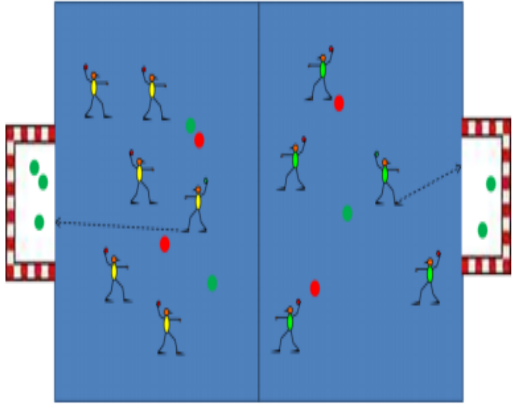
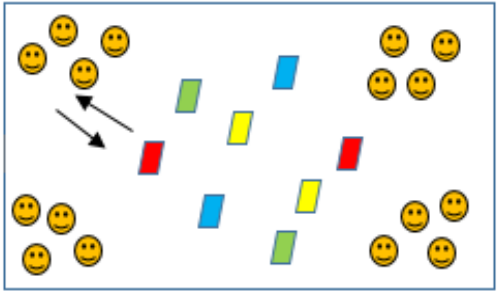


EJERCICIO 4 : “ACABA CON EL COLESTEROL”

Es un juego parecido al llamado “Protégeme de la grasa” que planteamos en la sesión anterior, pero con algunas variantes. El grupo se dividirá en dos grupos como en el juego anterior. Un grupo representará el colesterol bueno (HDL) y el otro representará el colesterol malo (LDL). El grupo HDL se colocará a los lados del terreno y lanzará balones de goma espuma al grupo LDL que pasará por en medio intentando esquivarlos. Cuando te toca la pelota te conviertes en un colesterol bueno y puedes





<p>lanzar pelotas. El juego acaba cuando todos se convierten en HDL.</p> <p>VARIANTES: Cambiar los roles. Cambiar las medidas del terreno.</p>	
<p>EJERCICIO 5: “CUIDA LA GUARIDA”</p> <p>Se divide la clase en dos grupos como en el juego anterior, y se repartirán el mismo número de pelotas verdes y rojas a cada equipo. Las pelotas verdes representan la comida saludable, (fruta, verduras, legumbres, hortalizas, etc.) las pelotas rojas representan las grasas saturadas y la comida de la que no hay que abusar (comida rápida, bollería, etc.). Cada equipo tiene su guarida, donde deberá intentar tener el máximo número de pelotas verdes dentro de ella (portería), a la vez, deberán conseguir que en su campo haya el menor número de pelotas rojas posibles, y evitar que el otro equipo coja comida saludable de nuestra guarida. Para transportar grasas saludables tendrá que hacerse de una portería a otra (sin lanzarla) y solo se podrá una por persona y viaje. En cada equipo habrá una persona que representará a las vitaminas que se encargará de defender su guarida. Si la “vitamina” te toca tendrás que estar quieto durante 10” para poder volver a correr. Por cada dos pelotas verdes, resta una pelota roja de nuestro campo. Ganará el equipo que al finalizar el juego, sume más comida saludable que no saludable.</p>	
<p>EJERCICIO 6: “PIRÁMIDE SALUDABLE”</p> <p>Dividimos la clase en cuatro grupos. Cada grupo tendrá que salir, desde un punto concreto y agarrados de la mano, en busca de ladrillos de distintos colores para construir la pirámide alimentaria. Previamente el profesor les dará una imagen de la pirámide a cada grupo y la explicará a los alumnos/as. Los ladrillos de diferentes colores estarán repartidos por toda la pista de forma aleatoria y significarán lo siguiente:</p>	



	<ul style="list-style-type: none"> - AZUL. Cereales, pan, arroz, pasta, etc. - VERDE. Frutas, legumbres, verduras, etc. - AMARILLO. Pescado, carne, leche, queso, etc. - ROJO. Grasas y azúcares. <p>El grupo no puede coger más de un ladrillo, lo que quiere decir es que cada vez que cojan uno, tienen que ir a soltarlo a su zona de construcción para poder ir a por otro, y siempre sin soltarse de la mano. Cada grupo desarrolla su propia táctica sobre si ir formando la pirámide conforme van consiguiendo ladrillos o traer todos los ladrillos posibles y formarla después. El primer grupo que forma la pirámide completa y de forma correcta se lleva el punto, y el juego se vuelve a repetir.</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: "POLLITO SALUDABLE"</p> <p>Uno de los integrantes será el pollito saludable que se situará de espaldas al resto del grupo y en una posición más adelantada. El pollito, de espaldas, gritará "¡Un, dos, tres, comida saludable otra vez!" a la vez que el resto del grupo tratará de llegar hasta él para ocupar su puesto. Si el pollito ve moverse a alguno de sus compañeros este deberá responder a una pregunta relacionada con la buena alimentación realizada por el pollito, si la respuesta es correcta se mantendrá en su posición y si la responde mal regresará al punto de partida.</p>	

SESIÓN 5


<p>CURSO: 1º ESO</p>	<p>UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud</p>
<p>SESIÓN: 5 ALIMENTACIÓN</p>	<p>Nº de alumnos: 30</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Incidir en la importancia de los hábitos alimenticios saludables. • Identificar diferentes tipos de alimentos según su procedencia (tierra, árbol ...). • Identificar cuáles son los alimentos saludables y no saludables. • Conocer el efecto nocivo del consumo de gominolas para nuestros dientes. • Conocer el papel que el ejercicio físico supone en nuestro organismo en relación al colesterol "malo" (LDL) y al "bueno" (HDL). • Saber la pirámide alimenticia. • Fomentar la integridad y la participación. 	
<p>Contenidos de la sesión:</p>	



- El aprendizaje de hábitos alimenticios saludables.
- El reconocimiento de alimentos según su procedencia.
- El papel del ejercicio físico en relación al LDL y el HDL en el organismo.
- El conocimiento de la pirámide alimenticia.
- La importancia de consumir alimentos saludables.

Materiales y recursos:

- **Material convencional de EF:**
 - ✓ Dos petos de distintos colores
 - ✓ 20 pelotas (10 de un color y 10 de otro)
 - ✓ 10 conos
 - ✓ 2 pelotas de baloncesto
 - ✓ 10 picas o cuerdas
 - ✓ Fichas de alimentos
- **Instalaciones deportivas:** Pabellón deportivo

	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
PI	<p>EJERCICIO 1: “TIERRA, MAR Y AGUA”</p> <p>El grupo irá trotando por todo el espacio. El profesor dirá un alimento y en función de su procedencia tierra, mar o árbol deberán sentarse, tumbarse o subirse a algo respectivamente. En el caso de que el profesor diga un alimento no saludable, tienen que correr a la basura más cercana.</p> <p>VARIANTES: Los desplazamientos se deberán hacer de distintas maneras (pata coja, hacia atrás, zancada...)</p>	
	<p>EJERCICIO 2: “DIENTES SANOS”</p> <p>El grupo se dispersa por todo el campo. Un alumno llevará puesto un peto naranja que representará una “gominola”, mientras que otra persona llevará un peto amarillo representado al “dentista”.</p> <p>La gominola tratará de pillar al resto de participantes con dientes sanos, a la vez que el dentista podrá curarlos. Cuando la gominola consiga atrapar a un diente sano, este se convierte en una caries y formarán una fila para pillar a los demás. La función del dentista será curar las caries, para ello podrá tocar al último</p>	




	<p>de la fila de las caries y formar una nueva fila con dientes sanos. Gana el equipo que a la señal del profesor tiene más integrantes en la fila.</p> <p>VARIANTE: Aumentar el número de dentistas para favorecer que se consiga una boca sana.</p>	
<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “QUE NO TE SUBA EL COLESTEROL”</p> <p>La clase se divide en dos equipos ocupando cada uno la mitad del campo. Por el terreno se repartirán balones rojos que representarán al LDL (colesterol malo) y balones azules (colesterol bueno). Por otro lado, una persona de cada equipo llevará un peto de color amarillo y actuará como “Ejercicio Física” cuya función es transportar HDL a su equipo.</p> <p>El equipo que a la señal del profesor consiga tener más HDL y menos LDL en su campo gana. Los balones serán lanzados con la mano.</p> <p>VARIANTE: Todos los balones representan el colesterol bueno (HDL) y se coloca un fitball en medio que representa el colesterol malo (LDL). Cada equipo deberá lanzar los balones hacia el fitball para llevarlo al campo contrario. El primero que lo consiga gana.</p>	
	<p>EJERCICIO 4: “DÍA DE MERCADO”</p> <p>Los dos equipos se colocan en cada mitad del campo con una pelota cada uno. En el terreno de juego se dispondrán conos a distintas distancias que representarán frutas y verduras. El propósito del juego será conseguir la mayor cantidad de conos posibles, para lo cual tendrán que desde dichos conos meter la pelota en los aros (representan el carrito de la compra)</p>	



	<p>colocados en diferentes posiciones de la portería. VARIANTE: Colocar conos en el suelo que representen comida no saludable y derribarlos con pelotas.</p>	
	<p style="text-align: center;">TAREA INTERMEDIA</p> <p style="text-align: center;">“CANASTA Y ADIVINA”</p> <p>Consistirá en un partido de baloncesto un poco peculiar. La clase se dividirá en cuatro grupos (A, B, C Y D) y cada miembro del grupo con un número diferente. Se enfrentarán el equipo A contra el B en una portería y el equipo C contra el D en la otra portería. A continuación, el profesor lanzará una pregunta relacionada con los temas tratados durante las sesiones anteriores seguida de un número que corresponderá a los alumnos que disputarán la posesión de balón. El equipo que consiga encestar primero tendrá la oportunidad de responder a dicha pregunta, en caso de error podrá responder el equipo contrario. Antes de responder podrán hacer una pequeña puesta en común entre todos los del grupo. Solo podrá responder un miembro del equipo el cual irá variando en las distintas rondas.</p>	
	<p>EJERCICIO 6: “PIRAMIDE A CONTRARELOJ”</p> <p>Por equipos, los alumnos se sitúan en mitad de la pista, formando una fila india, cuando el profesor de la salida, el primer alumno de la fila debe correr hasta el fondo de la pista para coger una tarjeta de alimentos que habrá sido colocada previamente volver y colocarla en la pirámide. Sin embargo, la pirámide debe ser construida en orden ascendente, es decir, que si el alumno coge una tarjeta equivocada debe darle la vuelta y volver sin tarjeta. Gana el equipo que antes rellene la pirámide.</p>	
<p>PF</p>		



<p>EJERCICIO 7: “ENTRA O CANTA”</p> <p>Formamos un círculo, los alumnos se sitúan cogidos de las manos y con las piernas abiertas. Mientras tanto los compañeros restantes deben andar alrededor del círculo. Cuando el profesor nombra un alimento saludable los alumnos deben entrar en el círculo por debajo de las piernas de los compañeros que lo forman. El compañero que se quede fuera deberá cantar una canción que contenga un alimento.</p>	
--	---

SESIÓN 6

<p>CURSO: 1º ESO</p> <p>SESIÓN: 6 RECICLAJE</p>	<p>UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud</p> <p>Nº de alumnos: 30</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al alumno la importancia del reciclaje. • Afianzar hábitos de reciclaje. • Conocer el problema de la contaminación y sus consecuencias. • Aprender a jugar con material reciclado. • Fomentar la diversión y la integridad. 	
<p>Contenidos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La modificación de los hábitos de consumo mediante el reciclaje, ahorrando así recursos naturales. • La diferencia entre los materiales que se pueden reciclar y los que no. • La clasificación de los materiales a reciclar atendiendo a los diferentes contenedores de colores para el reciclaje. • La importancia del reciclaje y su efecto positivo sobre nuestro planeta. • La elaboración de materiales con productos reutilizables. 	
<p>Metodología:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de Enseñanza: Asignación de tareas y Búsqueda e indagación. 	
<p>Materiales y recursos:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ 30 folios. ✓ 30 globos. ✓ 2 mochilas de ruedecillas y dos sin ruedecillas. ✓ Papeleras. ✓ Folios. ✓ Papel de periódico. ✓ Botellas de plástico. ✓ Cartones. • Instalaciones deportivas: Pabellón deportivo 	
<p>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p>



<p>PI</p>	<p>EJERCICIO 1: “TODO LIMPIO”</p> <p>Se dividirá la clase en dos grupos igualados y se colocarán para empezar cada grupo en una línea de fondo del campo del futbol sala.</p> <p>Por todo el campo se encontrará distinto dos tipos distinto de basura, plástico y papel/cartón (el mismo número de cada material). A cada equipo se le asignará un material y 4 papeleras del color indicado (una en cada línea de fondo y lateral del campo). A la señal de ya deberán de ir a por la basura que les corresponde y llevarlo a su papelera y solo podrán coger una cosa cada vez (es decir cogen uno lo tiran a la basura y ya pueden volver a por otro).</p> <p>Ganará el equipo que antes recoja toda su basura.</p> <p>VARIANTES: -Cambiar el material entre los equipos. -Recoger por parejas cogidos de la mano</p>	
	<p>EJERCICIO 2: “VOLTEALO”</p> <p>El profesor dividirá la clase en dos grupos que permanecerán formados en los siguientes juegos. Repartidos por toda la pista habrá trozos de cartón, unos marcados con un círculo y otros sin marcar. Uno de los equipos debe tratar de dejar todos los cartones del lado del círculo y el otro equipo debe intentar que los cartones permanezcan por el lado sin marcar. De esta manera todos los alumnos deben correr y moverse por todo el campo intentando darle la vuelta a todos los cartones contrarios. Gana el equipo que, al sonido del silbato, más cartones tenga a su favor.</p>	
<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “SALVEMOS NUESTROS RIOS”</p> <p>Manteniendo los grupos formados previamente, cada alumno tendrá con una hoja de periódico que representará una roca. El campo de futbol sala representara un rio y deberán cruzar de una portería a otra usando los folios, no podrán pisar el “agua”. A lo largo del rio habrá basura, el que consiga recoger más basura a lo largo del camino será el ganador y deberán de llegar al otro extremo en menos de 2 minutos.</p> <p>VARIANTE: Que haya menos hojas de periódico que personas.</p>	



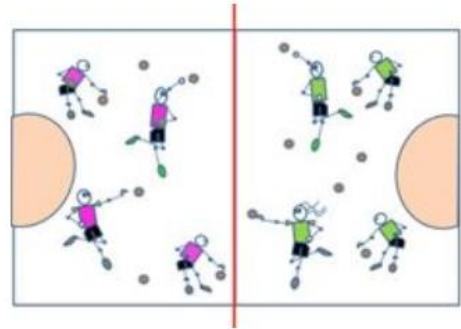
EJERCICIO 4: "CANASTA"

Con los grupos formados anteriormente se situará uno en un medio del campo de fútbol sala y la otra mitad en el otro medio.

En el centro de cada medio campo se situarán 3 papeleras que representarán plástico (amarillo), papel/cartón (azul) y vidrio (verde) los cuales estarán delimitados por un círculo formado por conos, en el cual nadie podrá entrar.

Por todo el campo habrá pelotas de papel periódico, tapones de botellas de plástico y pequeñas pelotas de los parques infantiles verdes (las cuales representarán botellas de vidrio). A la señal de ya deberán de intentar encestar e el máximo número de basura en su papelera adecuada (Cada equipo en el del campo contrario). Cuando se acabe la basura se hará recuento y ganará el equipo que más basura tenga (contando solamente la que éste en el contenedor adecuado).

Nota: Si la basura que ha tirado el equipo contrario caer fuera del círculo marcado podrán utilizarla.

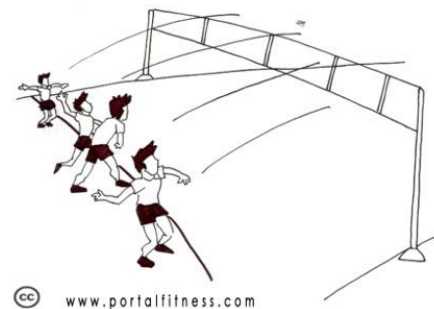


EJERCICIO 5: "LA BOLERA"

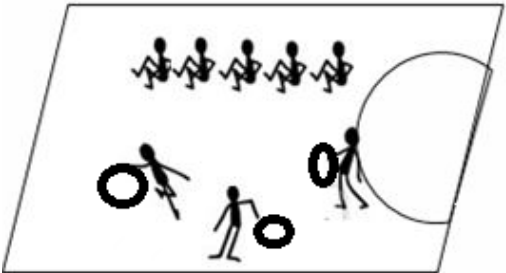
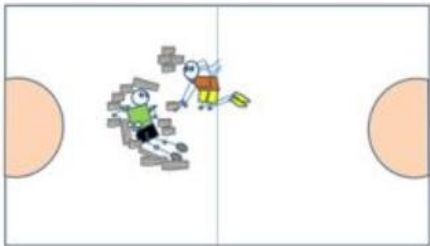
Formamos cuatro grupos que deben permanecer detrás de la línea de fondo del campo de fútbol. Jugarán un equipo contra otro formándose así dos partidas diferentes. Se colocan 20 botellas de plástico en el otro extremo de la pista. El primer equipo debe intentar derribar el máximo número de botellas durante un minuto. Al terminar este minuto el equipo contrario entrarán al campo y en diez segundos debe intentar levantar de nuevo el máximo número de botellas. El otro equipo dispondrá de nuevo de minuto para volver a derribar el máximo número de botellas. Gana el equipo que más botellas derribe.

Variantes:

- Para mayor dificultad los lanzamientos deben realizarse por encima de una cinta, y no por el suelo.
- Con balones de goma espuma el equipo que levanta las botellas permanece en el campo todo el tiempo. El otro equipo debe intentar derribar las botellas y a su vez, paralizar a los compañeros que si





	<p>son golpeados por una pelota deben permanecer parados.</p>	
	<p>EJERCICIO 6: “LA COMPRA” Los grupos permanecen igual y los alumnos se sitúan nuevamente detrás de la línea de fondo. Previamente se colocan diversos objetos al otro lado de la pista y se les proporciona a los alumnos bolsas de plástico. Los alumnos deben correr todos juntos hasta el otro extremo de la pista e intentar llevar el mayor número de objetos de nuevo al extremo contrario. El objetivo principal del juego es que los alumnos utilicen la menos cantidad de bolsas posibles y transportar el mayor número de objetos para favorecer así la reducción de material. Variante: - El profesor indica los objetos específicos que los alumnos pueden comprar.</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: “LA SOMBRA” Para empezar, vamos a romper en pequeños pedazos los periódicos utilizados previamente. Por parejas, una persona se tumbará en el suelo colocando sus piernas y brazos en la posición que él decida mientras el otro miembro de la pareja le coloca periódicos alrededor del cuerpo. Cuidadosamente ayuda al compañero tumbado a levantarse y verán cómo se ha quedado la forma del cuerpo. Se cambia el rol de las parejas.</p>	

SESIÓN 7

<p>CURSO: 1º ESO</p>	<p>UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud</p>
<p>SESIÓN: 7 RECICLAJE</p>	<p>Nº de alumnos: 30</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al alumno la importancia del reciclaje. • Afianzar hábitos de reciclaje. • Conocer el problema de la contaminación y sus consecuencias. • Aprender a jugar con material reciclado. • Fomentar la integridad y la diversión. 	
<p>Contenidos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La modificación de los hábitos de consumo mediante el reciclaje, ahorrando así recursos naturales. • La diferencia entre los materiales que se pueden reciclar y los que no. 	



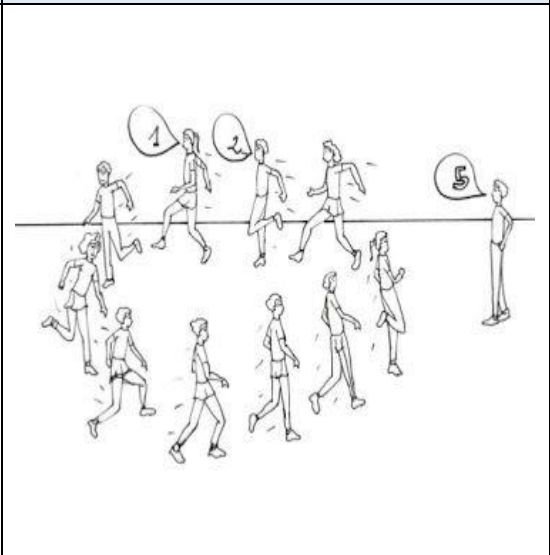
- La clasificación de los materiales a reciclar atendiendo a los diferentes contenedores de colores para el reciclaje.
- La importancia del reciclaje y su efecto positivo sobre nuestro planeta.
- La elaboración de materiales con productos reutilizables.

Materiales y recursos:

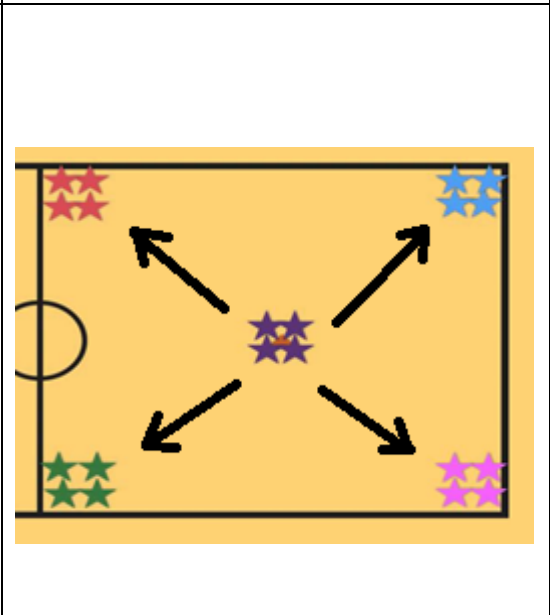
- **Material convencional de EF:**
 - ✓ Petos de colores.
 - ✓ Aros de colores.
 - ✓ Conos y picas.
 - ✓ Royos de papel higiénico.
 - ✓ Material reciclado.
- **Instalaciones deportivas:** Pabellón deportivo

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	REPRESENTACIÓN GRÁFICA
--	------------------------

PI **EJERCICIO 1: “El bosque encantado”**
 Con los alumnos dispersos por toda la pista el profesor irá contando una historia que los alumnos deben interpretar. En ella hablará de un precioso bosque con ríos, árboles y montañas y poco a poco irá contándoles como la basura contamina y ensucia el precioso paisaje. “Vamos andando por un camino a la orilla del río, ¡de repente vemos como la basura arrojada al río está contaminando toda el agua! Vamos todos a quitar esa basura de nuestro río...” el profesor irá nombrando a algún alumno y este debe continuar las historias. Los demás compañeros deben seguir con la representación de la historia.



EJERCICIO 2: “Los cuatro contenedores”
 El profesor divide la clase en cuatro grupos los cuales permanecerán formados durante toda la sesión. Se reparten petos de colores. Un peto de para cada alumno del mismo color que sus compañeros de grupo. Los alumnos deben trotar por todo el campo mezclándose unos con otros. En cada esquina del campo de fútbol habrá un aro de color. Verde (Para el vidrio). Azul (Papel). Amarillo (Plástico) y gris (Desecho en general). El profesor dirá un material (Botella, caja de cartón, lata, etc.) y los alumnos deben correr hacia la esquina donde debe reciclarse ese material y entre todos hacer una figura formando dicho material.





<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “El camión de la basura”</p> <p>Con los mismos grupos formados en el ejercicio anterior, el profesor elige a un alumno que será el camión de la basura. Los alumnos que se la quedan deben tratar de pillar a los alumnos que sean de su mismo color que representan los residuos que debe coger dicho camión. El camión verde debe pillar a los petos verdes (Vidrio). El azul a los petos azules (Papel). El amarillo a los petos amarillos (Plástico) y el gris a los petos grises (Desecho en general) Una vez que un compañero pill a otro éste pasa a ser camión y debe intentar pillar a sus compañeros. Para estar a salvo, los alumnos pueden meterse en un círculo de su color, los cuales estarán repartidos por toda la pista, solo durante diez segundos.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un equipo hace de “camión de la basura” y puede pillar a cualquier compañero. 	
	<p>EJERCICIO 4: “¿Qué color, qué contenedor?”</p> <p>Con los mismos cuatro grupos ya divididos, cada grupo se sitúa en una esquina de la mitad del campo de fútbol. En el centro del campo quedan dispersas números hojas con nombres de materiales, y otros reales como cartón, papel o plástico. En cada esquina hay seis círculos de colores. Los alumnos deben intentar llevar a su esquina el mayor número de materiales para reciclar y alojarlos en el lugar correcto teniendo en cuenta los diferentes “contenedores”. Verde: Vidrio. Amarillo: Plástico. Azul: Papel. Rojo: Hospitalarios infecciosos. Naranja: Orgánico. Gris: Desechos.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El profesor nombra solo uno o dos contenedores y los alumnos deben buscar todos los materiales que pertenezcan a ese contenedor los cuales estarán mezclados con todos los demás. 	
	<p>EJERCICIO 5: “Circuito Reciclado”</p> <p>Permanecen los mismos grupos y se forman cuatro filas. Los alumnos deben superar un circuito en el que hay diferentes pruebas, todas ellas realizadas con material reciclado. El</p>	



	<p>profesor da la salida y el primer alumno debe tratar de meter un tapón en la botella (Esta está cortada por la mitad y unida al tapón con un hilo). Una vez que lo consigue puede empezar el circuito. Realizará un zigzag y pasará por debajo de una cinta. A continuación se deben hacer saltos a una pierna en aros hasta llegar a la segunda prueba donde habrá muchos tapones repartidos por el suelo. El alumno debe tirar los tapones e intentar encestar en platos de plástico (cada plato con diferentes puntuaciones). Continuará andando sobre la línea de fondo del campo de fútbol hasta llegar a la tercera y última posta. Aquí, al alumno debe formar un castillo con rollos de papel higiénico (5 Rollos en la base). Una vez realizado el castillo debe depositar todos los roys en la papelera que estará situada al final del circuito.</p> <p>Nota: En cuanto el primer alumno consiga superar la primera prueba sale el segundo de la fila. De esta manera conseguimos que los alumnos estén prácticamente todo el tiempo en movimiento.</p>	
	<p style="text-align: center;">TAREA INTERMEDIA “CREA TU PROPIO JUEGO”</p> <p>El profesor reparte diferentes materiales para que los alumnos, a través de los juegos realizados previamente y con el conocimiento de que se pueden reutilizar diferentes materiales para hacer juegos, los alumnos deben crear y fabricar sus propios juegos a partir de botellas, tapones, hueveras, platos de plástico, etc. El alumno creará todo esto mediante “manualidades” y para ello se les proporcionarán tijeras, pegamento, cuerda, etc.</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: “El círculo del saber”</p> <p>Los alumnos caminan en círculo mientras se pasan una pelota en sentido contrario al que caminan. Se realiza el juego de las palabras encadenadas: El alumno en posesión de la pelota dice una palabra que tenga alguna relación con las tres erres (Reciclar, reducir y reutilizar) y le pasa la pelota al siguiente compañero que debe decir otra palabra que</p>	



<p>empiece por la letra en la que termino la letra del compañero. Si en diez segundos el alumno no consigue decir ninguna palabra debe pasar la pelota y se suma un punto. Gana el alumno que menos puntos tenga.</p>	
---	--

SESIÓN 8

<p>CURSO: 1º ESO SESIÓN: 8 PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud Nº de alumnos: 30</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al alumno la importancia de los primeros auxilios. • Enseñar al alumno cómo actuar ante una posible evacuación. • Conocer y distinguir la existencia y el uso de los materiales básicos de un botiquín de primeros auxilios. • Conocer las lesiones más comunes producidas en la práctica deportiva y su tratamiento • Fomentar la integridad y la diversión 	
<p>Contenidos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La correcta aplicación de primeros auxilios ante posibles hemorragias, heridas o contusiones. • El conocimiento de los materiales que contiene un botiquín de primeros auxilios. • Las normas básicas de evacuación ante cualquier situación peligrosa. 	
<p>Materiales y recursos:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Petos de colores. ✓ Picas. ✓ Folios y rotuladores de colores. ✓ Material genérico (Porterías). • Instalaciones deportivas: Pabellón deportivo 	
<p>DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN</p>	<p>REPRESENTACIÓN GRÁFICA</p>



<p>PI</p>	<p>EJERCICIO 1: “Terremoto”</p> <p>Los alumnos comienzan la sesión corriendo por la pista de forma libre y atendiendo a las indicaciones del profesor. El profesor irá mencionando posibles lesiones y los alumnos deben caminar imitando que tienen dicha lesión. “Esguince de tobillo” caminando a la pata coja, “luxación de hombro” con el brazo sujeto por un cabestrillo, etc. En momentos determinados el profesor gritará “Terremoto” y los alumnos deben alejarse del centro de la pista y correr hacia la puerta o hacia la columna más cercana.</p>	<p>* Representación gráfica.</p>
	<p>EJERCICIO 2: “Sentados o tumbados”</p> <p>Para el siguiente ejercicio utilizamos la misma mecánica que en el ejercicio anterior y de esta manera los alumnos ya están organizados. Los alumnos continúan corriendo libremente por la pista esta vez como si fueran en una bicicleta. El profesor dice números del uno al seis y los alumnos deben ir de más lento a más rápido según el número que diga el profesor (siendo 1 Muy lento – 6 Muy rápido). El profesor, contando una historia, mencionará un choque o una caída y dirá que se ha producido una lesión. Si la lesión es del miembro superior los alumnos deben sentarse rápidamente. Por el contrario, si la lesión es del miembro inferior los alumnos deben tumbarse.</p>	
<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “El hospital”</p> <p>Dividimos la clase en dos grupos que quedarán ya formados para los siguientes ejercicios. Un grupo hace de médicos, y el otro de ciudadanos. Se la quedan cuatro personas que deben tratar de pillar a los ciudadanos para así enfermarlos. Una vez pillados estos deben permanecer quietos. El objetivo de los médicos es coger de la mano a los “pacientes” enfermos y llevarlos hasta la portería (hospital) donde una vez allí ya pueden seguir jugando como ciudadanos. Por otro lado, los cuatro jugadores que pillan deben tratar de convertir a todos los ciudadanos en pacientes.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uno de los pilladores se coloca en la línea de fondo y tratando que los 	



<p>médicos no consigan llegar al hospital con los enfermos.</p>	
<p>EJERCICIO 4: “Ojo a los Cojos” Con los mismos grupos de antes, se elige un grupo que serán los “sanos” y los otros tres grupos serán los “cojos” los cuales llevarán una pica como si fuera una muleta. El juego consiste en que los tres grupos de cojos deben tratar de pillar a los sanos. Los cojos, que van con muletas, no pueden correr, solo andar. De modo que deben organizarse para arrinconar a los sanos y poder pillarlos a todos sin la necesidad de correr. Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si aún con la superioridad es muy difícil pillar a los “sanos”, los cojos pueden utilizar las picas para formar una cadena. 	
<p>EJERCICIO 5: “Incendio” Para el siguiente juego los alumnos permanecen formando los mismos grupos. Deben trotar de forma aleatoria por toda la pista y cuando el profesor diga el nombre de un material que se pueda utilizar cuando se apliquen primeros auxilios los alumnos deben formar entre todos dicho material o herramienta (Objetos fáciles como pinzas, esponja, aspirina, etc.) en un momento del juego el profesor imitará una alarma de incendios. En ese momento los alumnos deben buscar a todos los componentes de su grupo y correr hasta la puerta. Una vez allí deben colocarse todos en fila imitando una evacuación ordenada del colegio si se produjera un incendio. Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando el profesor diga “incendio” deben juntarse todos los grupos y formar una fila ordenada para la supuesta evacuación. 	<p>* Representación gráfica.</p>
<p>EJERCICIO 6: “Los curanderos” Los alumnos se colocan todos en parejas y se reduce el espacio a medio campo de baloncesto. A cada pareja se le asigna una dolencia, enfermedad o lesión. Un compañero hace de curandero y su pareja de enfermo. Todos los alumnos se tapan los ojos con un pañuelo o camiseta y deben diciendo sin gritar, el nombre</p>	



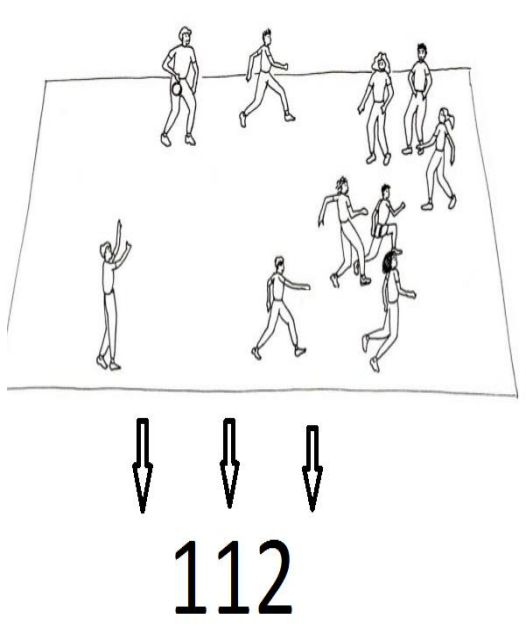
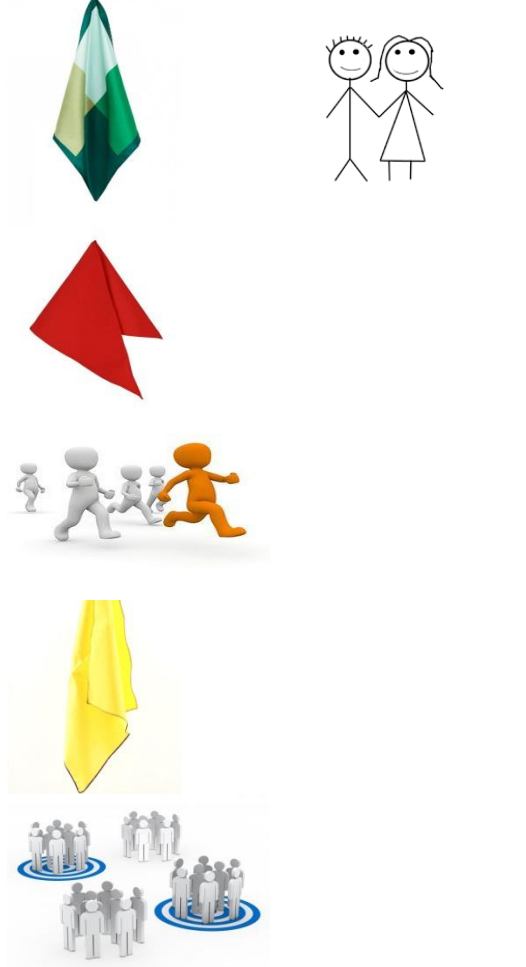
	<p>de la enfermedad o la lesión que padecen. Por otro lado, el curandero debe ir diciendo que cura esa enfermedad. El juego consiste en que cada enfermo encuentre a su curandero para que de esta manera pueda ser curado.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si resulta muy difícil encontrar a los compañeros los alumnos forman grupos de cuatro. 	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: “¿Qué había?”</p> <p>Se unen los grupos dos y dos formando así dos equipos para el último juego. Se dejará en un lado de la pista rotuladores y folios. El primer equipo tiene un minuto para, en los folios, dibujar y poner el nombre de todos los materiales, lesiones, enfermedades, medicinas, etc. que se les ocurra. A continuación, el profesor dará la orden para que, en 30 segundos, el equipo contrario se desplace hasta los folios, lea, e intente memorizar el mayor número de palabras dibujadas en los folios. Gana el equipo que más palabras acierte.</p>	

SESIÓN 9


<p>CURSO: 1º ESO SESIÓN: 9 PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p>UNIDAD DIDACTICA: Educación para la salud Nº de alumnos: 30</p>
<p>Objetivos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Mostrar al alumno la importancia de los primeros auxilios. • Enseñar al alumno cómo actuar ante una posible evacuación. • Conocer y distinguir la existencia y el uso de los materiales básicos de un botiquín de primeros auxilios. • Conocer las lesiones más comunes producidas en la práctica deportiva y su tratamiento • Fomentar la integridad y la diversión 	
<p>Contenidos de la sesión:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • La correcta aplicación de primeros auxilios ante posibles hemorragias, heridas o contusiones. • El conocimiento de los materiales que contiene un botiquín de primeros auxilios. • Las normas básicas de evacuación ante cualquier situación peligrosa. 	
<p>Materiales y recursos:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • Material convencional de EF: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Petos de colores. ✓ Pañuelos (Rojo, amarillo y verde). ✓ Conos de colores. ✓ Colchonetas finas. ✓ Picas. ✓ Vendas y gasas. 	



- **Instalaciones deportivas:** Pabellón deportivo

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES Y DESARROLLO DE LA SESIÓN		REPRESENTACIÓN GRÁFICA
<p>PI</p> <p>EJERCICIO 1: “112”</p> <p>Se forman cuatro grupos los cuales permanecerán formados para el resto de los juegos de la sesión. Los alumnos corren por la pista de fútbol libremente. El profesor dirá un número y los alumnos deben formar grupos con ese número de personas sin tener en cuenta sus grupos principales (Pueden mezclarse). Pero cuando el profesor diga 112 (Número de Emergencias) los alumnos deben buscar a su grupo y juntarse todos en una esquina del campo.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando el profesor diga 112 los alumnos deben buscar a sus compañeros de grupo y formar en el suelo los número 1 1 2. 		
<p>EJERCICIO 2: “La marea”</p> <p>Los alumnos se dispersan por el terreno de juego y empiezan a correr libremente. El profesor tendrá tres pañuelos de colores que representan las banderas en las playas (Rojo, amarillo y verde). Cuando el profesor levante el pañuelo rojo todos los alumnos deben salir inmediatamente de la pista porque está prohibido el baño. Si el profesor levanta el pañuelo amarillo los alumnos deben formar grupos de cinco, ya que cuando hay riesgos es mejor bañarse acompañado. Y por último cuando el profesor levante el pañuelo verde los alumnos deben formar parejas, ya que aunque la marea esté tranquila no es aconsejable bañarse solos.</p>		



<p>PP</p>	<p>EJERCICIO 3: “El tiburón”</p> <p>Siguen los mismos grupos formados en el primer ejercicio de la sesión. Dos grupos harán de tiburones y los otros dos de bañistas. Comienza el juego y dentro de las líneas que delimitan el campo de fútbol los tiburones deben intentar pillar a los bañistas. Una vez que los han pillado los compañeros bañistas pueden salvar a sus compañeros de la siguiente manera: Deben acercarse a ellos y colocarlos en PLS (Posición Lateral de Seguridad) la cual habrá sido explicada previamente en clase. El bañista puede seguir jugando pasados 10 segundos en esta posición. Cuando los alumnos estén realizando esta maniobra no pueden ser pillados.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meter un rol más en el juego: Los socorristas. Este grupo va por libre corriendo por la pista y no pueden ser pillados. Su única función es colocar a los bañistas en PLS para poder salvarlos. 	  <p>Postura Lateral de Seguridad</p>
	<p>EJERCICIO 4: “ Los celadores”</p> <p>Con los mismos cuatro grupos formados en el ejercicio anterior, los alumnos se sitúan detrás de la línea de fondo del campo de fútbol. Cada equipo tiene una colchoneta. Un alumno hace enfermo y los demás compañeros deben poner al enfermo en la camilla (colchoneta) y entre todos llevarlo hasta el extremo contrario del campo. Se puede andar rápido, pero nunca correr. Una vez allí, otro alumno pasa a ser el enfermo hasta que todos los enfermos sean transportados.</p> <p>Variante:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mismo ejercicio pero sin colchonetas. Los alumnos deben ingeniárselas para entre todos formar una silla, camilla, etc. con sus manos para transportar al enfermo. 	
	<p>EJERCICIO 5: “Los Lazarillos”</p> <p>Los alumnos se dividen formando parejas. Un compañero hará de ciego y el otro de lazarillos. El que hace de ciego portará una pica la cual</p>	



	<p>utilizará para evitar chocar con ningún objeto o con otro compañero.</p> <p>El profesor indicará el camino que deben seguir utilizando como carriles las líneas pintadas de los campos de fútbol, tenis y baloncesto. Los lazarillos por su parte deben guiar a los ciegos comunicándoles hacia donde deben girar</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Los lazarillos no pueden hablar, solo pueden tocar la espalda del ciego para hacerlos girar. - Se forman grupos de cuatro y en fila india todos con los ojos tapados excepto el último que es el lazarillo. 	
	<p style="text-align: center;">TAREA INTERMEDIA "A actuar"</p> <p>Los alumnos deben realizar un sketch o pequeño teatro en el cual tendrán que saber representar y actuar de la mejor manera para resolver el problema que se les plantea. A cada grupo se le planteará situaciones diferentes acorde con la temática que se ha trabajado durante dichas sesiones. Estas situaciones serán: incendio en el instituto, terremoto en el instituto, mareo, lesión de tobillo y herida superficial. Podrán utilizar todo el material disponible en el pabellón para llevar a cabo las representaciones.</p>	
<p>PF</p>	<p>EJERCICIO 7: "Doctor, Doctor"</p> <p>El profesor explica algunos vendajes sencillos para tobillo, muñeca, etc. o cómo hacer un cabestrillo. Los alumnos se colocan por parejas haciendo uno de Doctor y el otro de lesionado. El lesionado le dice al doctor la lesión producida y este debe aplicarle el vendaje. El profesor estará en todo momento ayudando a los alumnos a realizar los vendajes.</p>	