

Proyecto de Intervención Didáctica: Enseña salud

Didactic Intervention Project: Teach health

Autor:

Bustos, J.M.⁽¹⁾; Cachón, J.⁽¹⁾; Castro, R.⁽²⁾; Zagalaz, M.L.⁽¹⁾

Institución:

(1) Universidad de Jaén. jmbc0004@red.ujaen.es

(2) Universidad Internacional de la Rioja.

Resumen:

El fomento de la práctica de actividad física en la etapa de educación primaria es fundamental para inculcar valores relacionados con un estilo de vida saludable, sobre todo en los primeros años. Es por ello que el proyecto didáctico que se presenta está dirigido a escolares de primer curso, siguiendo las leyes de educación (LOE, 2006 y LOMCE, 2013).

El proyecto consta de doce unidades didácticas a través de las que el maestro deberá inculcar hábitos de vida saludable a los alumnos. De entre estas unidades se desarrolla una titulada "Un salto hacia la salud".

Palabras Clave:

Actividad física escolar, estilos de vida saludable, motivación, familia, escuela, socialización, medios de comunicación.

Abstract:

The fomentation of practice of physical activity in primary is important so as to instill values related to a healthy life style and especially in the earliest ages of this stage. Therefore, the didactic project is directed children of the first course of primary, following the laws of education (LOE, 2006 and LOMCE, 2013).

The project will consist of twelve didactic units where the teacher will have to instill habits of healthy life to the pupils. Finally, it will complement with one of the didactic units whose name is "A jump towards the health".

Key Words:

School physical activity, healthy lifestyles, motivation, family, school, socialization, massmedia.

1. PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Este proyecto didáctico está enfocado a primer curso de Educación Primaria con el objetivo general de transmitir valores relacionados con un estilo de vida saludable.

2. JUSTIFICACIÓN

Según Cachón, Lara y Zagalaz (2014) y Bustos (2014), es importante transmitir valores relacionados con la salud desde los primeros años del niño y, por ello, este proyecto de intervención didáctica está planificado especialmente para alumnos de primer curso de Educación Primaria.

En su elaboración hemos tenido presente tanto el RD 1513/2006 de 7 de diciembre (LOE) como el RD 126/2014 de 23 de abril (LOMCE), ya que se pretende innovar utilizando la nueva ley que será implantada gradualmente a lo largo de los próximos años.

La OM ECD/686/2014 de 23 de abril, nos ofrece los contenidos generales que los alumnos llevarán a la práctica en las clases de educación física, los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje que permitirán evaluar al alumnado. En cuanto a las siete competencias que propone la LOMCE, según Muñoz (2014), la finalidad de la educación física es desarrollar en las personas su competencia motriz y las competencias relacionadas con la salud. Este autor indica que, a pesar de que se aboga por una enseñanza por competencias y se enumeran las competencias clave, no se describe ni se explica ninguna de ellas como en la LOE. Por lo tanto, utilizaremos las fundamentaciones de las competencias básicas del RD 1513/2006 y las adaptaremos a las nuevas de la LOMCE, asimismo se seguirán los objetivos generales de etapa del área de educación física.

En cuanto, a los objetivos y contenidos específicos, se mostrarán en cada una de las unidades didácticas correctamente relacionados con el resto de elementos curriculares. El tipo de metodología didáctica y la evaluación se explicarán a lo largo del proyecto.

3. UNIDADES DIDÁCTICAS Y TEMPORALIZACIÓN

Para la temporalización de esta programación se tendrá en cuenta el número de horas lectivas fijadas por el RD 1513/2006 (105 horas; 3 horas por semana), por lo que a continuación se muestran las unidades didácticas que se llevarán a cabo junto con el número de sesiones y las semanas de realización (las clases se impartirán martes, miércoles y viernes a última hora).

Hay que considerar la posibilidad de aumentar el número de unidades didácticas y reducir las sesiones que se desarrollen en cada una de ellas. Además si se diera la circunstancia de que en el centro correspondiente no se programarán las tres clases semanales que prescribe el RD citado, el proyecto debería de adaptarse al contexto y temporalización real.

Tabla I. Temporalización del proyecto didáctico.

<i>Unidades didácticas</i>		<i>Nº de sesiones</i>	<i>Semanas de realización</i>
Primer trimestre	U.D. 1 “Empecemos el curso”	9	1, 2, 3
	U.D. 2 “Conozcamos nuestro cuerpo”	10	4, 5, 6, 7
	U.D. 3 “Somos equilibristas”	11	8, 9, 10, 11
	U.D. 4 “Nos orientamos en el espacio”	11	12, 13, 14, 15
Segundo trimestre	U.D. 5 “Nos orientamos en el tiempo”	6	16, 17
	U.D. 6 “Experimentamos formas de movernos”	8	18, 19
	U.D. 7 “Juegos con pelotas y balones”	9	20, 21
	U.D. 8 “Nuestros gestos”	9	22, 23
Tercer trimestre	U.D. 9 “Esto es el circo”	9	24, 25, 26
	U.D. 10 “Juegos populares y tradicionales”	9	27, 28, 29
	U.D. 11 “Un salto hacia la salud”	4	30, 31
	U.D. 12 “Imaginación al poder”	10	33, 34, 35, 36
Total	12 Unidades Didácticas	105	36

4. CONTEXTUALIZACIÓN

El proyecto se llevará a cabo en el centro docente privado Ave María San Isidro de Granada, fundado por Andrés Manjón (1846-1923), pedagogo

español creador de las escuelas del Ave María. Está ubicado en la calle Concepción Arenal nº 20 (C.P. 18013), junto a los barrios San Francisco Javier, Cercado Bajo de Cartuja y Doctores-Plaza de Toros. Las familias pertenecen a una clase social media-alta. En cuanto a los niños, están obligados a llevar uniforme. Se trata de un colegio concertado de dos líneas donde cada clase presenta una cantidad entre 20 y 25 alumnos. La oferta educativa comprende desde Educación Infantil hasta Educación Secundaria.

El centro dispone de una serie de instalaciones: sala de profesores, despachos de dirección, jefatura de secretaría y archivos, aula de música, pabellón cubierto, vestuarios, dos pistas de fútbol sala y otra de baloncesto, conserjería, biblioteca, laboratorio, talleres, salas de informática, sala de usos múltiples y capilla.

Este proyecto está dirigido a 1º curso y se ha aplicado al grupo A integrado por 25 alumnos, de los cuales 12 son niñas y 13 niños. Ninguno de éstos presenta algún tipo de discapacidad física ni psíquica. Por lo que no será preciso realizar adaptaciones curriculares.

El colegio desarrolla actividades extraescolares a través de una organización llamada "GAAM" en la que se anima a las familias y a los alumnos a participar en varias actividades para fomentar un estilo de vida saludable en la que la diversión será uno de los objetivos principales.

5. CONTENIDOS DE ÁREA

Según la OM ECD/686/2014 (LOMCE) de 23 de abril, los contenidos de área de la asignatura educación física del primer curso se encuentran en el Anexo I, clasificados en contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

6. OBJETIVOS GENERALES DE ÁREA

Los objetivos generales de área que se han tomado han sido los referentes al RD 1513/2006 de 7 de diciembre, que se han relacionado con los criterios de evaluación propuestos por el RD 126/2014 de 28 de febrero (Anexo III), son los siguientes:

1. Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás y como recurso para organizar el tiempo libre.

2. Apreciar la actividad física para el bienestar, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo y las demás personas y reconociendo los efectos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación y de los hábitos posturales para la salud.

3. Utilizar sus capacidades físicas, habilidades motrices y su conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de cada situación.

4. Adquirir, elegir y aplicar principios y reglas para resolver problemas motores y actuar de forma eficaz y autónoma en la práctica de actividades físicas, deportivas y artístico-expresivas.

6. Participar en actividades físicas compartiendo proyectos, estableciendo relaciones de cooperación para alcanzar objetivos comunes, resolviendo mediante el diálogo los conflictos que pudieran surgir y evitando discriminaciones por características personales, de género, sociales y culturales.

8. Utilizar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento de forma estética y creativa, comunicando sensaciones, emociones e ideas.

7. CRITERIOS DE EVALUACIÓN, ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE Y OBJETIVOS

Los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje descritos en la OM ECD/686/2014, se relacionan con los objetivos de primer curso de Educación Primaria y los generales de área (Anexo II).

8. COMPETENCIAS

Al finalizar este proyecto, el alumnado habrá adquirido seis de las siete competencias que se mencionan en el RD 126/2014 de 28 de febrero. En referencia a éste, Muñoz (2014:3) opina que: “se hace alusión a su concepto y

utilidad dentro de la introducción del RD y, posteriormente, se enumeran sin ningún tipo de detalle, adoptando la denominación de las competencias clave definidas por la Unión Europea”. Por lo que se utilizará el RD 1513/2006 para fundamentar cada una de las establecidas por la LOMCE adaptándose a ellas en relación al curso al que va dirigido:

1. Comunicación lingüística: se llevará a cabo mediante intercambios comunicativos que se dan en las clases. El alumnado aprenderá vocabulario específico del área.

2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: mediante la interacción del propio cuerpo en reposo o en movimiento en un espacio determinado intentando mejorar sus habilidades motrices. También a través de la valoración, el conocimiento y la práctica de la actividad física como medio para mantener un estilo de vida saludable. Además, el área contribuirá a la adquisición de hábitos de vida saludables. Por lo que mediante el juego se inculcará una vida saludable de acuerdo con las dimensiones física, mental y social.

3. Aprender a aprender: mediante el conocimiento de sí mismo y de las propias posibilidades y carencias para desarrollar un repertorio motriz variado que permita la transferencia a otras tareas motrices más complejas.

4. Competencias sociales y cívicas: se desarrollará mediante aquellas actividades en las que los alumnos intervienen colectivamente, de forma que mejoren sus habilidades sociales. Estas actividades facilitarán la relación, la integración y el respeto al mismo tiempo que desarrollarán actitudes de cooperación y solidaridad. La adquisición de esta competencia a través del juego permitirá que el alumno sea capaz de convivir con sus compañeros.

5. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: a través de ésta competencia el alumnado será capaz de tomar decisiones con progresiva autonomía mejorando su actitud positiva.

6. Conciencia y expresiones culturales: se desarrollará mediante la práctica de juegos tradicionales, populares, actividades expresivas..., de

manera que reconozcan y aprecien las manifestaciones específicas de la motricidad humana donde viven.

Además de estas competencias, la finalidad de la educación física es desarrollar las siguientes competencias incluidas en la LOMCE:

La **competencia motriz** que se indica en la LOMCE, en la que el RD 126/2014 dice: “no es suficiente con la mera práctica sino que es necesario el análisis crítico que afiance actitudes, valores referenciados al cuerpo, al movimiento y a la relación con el entorno”.

La competencia relacionada con la **salud** mediante acciones que posibiliten la adquisición de hábitos responsables de actividad física regular. Adoptando actitudes críticas ante las prácticas sociales insalubres.

9. SITUACIONES Y CONTEXTOS DE APRENDIZAJE

La LOMCE propone cinco acciones motrices en las que los elementos curriculares de la programación puedan estructurarse, de forma que cada juego de este proyecto didáctico se clasifica en función de ellas. Estas situaciones pueden relacionarse con la clasificación de aportó Parlebas (1988) al tratar la incertidumbre que provocan el compañero, el adversario y el medio (Muñoz, 2014). Veamos algunos tipos de juegos característicos de cada situación relacionada con las actividades que se llevarán a cabo:

a) Acciones motrices individuales en entornos estables: esquema corporal, habilidades individuales, preparación física...

b) Acciones motrices en situaciones de oposición: juegos de uno contra uno, de varios contra varios, deportes individuales y colectivos, juegos de lucha...

c) Acciones motrices en situaciones de cooperación, con o sin oposición: juegos tradicionales, actividades adaptadas del mundo del circo, relevos, deportes...

d) Acciones motrices en situaciones de adaptación al entorno físico: excursiones a pie, juegos en la naturaleza, actividades de orientación...

e) **Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión:** juegos cantados, expresión corporal, danzas, juego dramático...

10. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIA DIDÁCTICA

En la programación didáctica utilizaremos las siguientes metodologías que se engloban dentro de dos modelos didácticos tal y como se muestra en la Tabla II:

Tabla II. Modelos didácticos y metodologías.

<i>Modelos didácticos</i>	<i>Metodologías</i>
Constructivista	Asambleas
Tradicional	Mando directo
Constructivista	Descubrimiento guiado

Para comenzar la clase el maestro introducirá a los niños en el tema que se va a tratar mediante preguntas sugerentes. Durante cinco minutos intentará que, por medio de asambleas, los niños participen y respondan. Con esta metodología se pretende conocer qué sabe el alumnado para que la intervención del maestro en clase sea más eficaz. En cuanto al mando directo, se fundamenta en las órdenes y reglas que establezca el maestro y en la tarea que los alumnos tendrán que realizar. Otra de las metodologías es el descubrimiento guiado, ya que se guiará al alumnado para la obtención de algunos conocimientos mediante el juego.

La estrategia en la práctica será **global en su totalidad** ya que se emplearán estos tres tipos de metodologías en mayor o menor medida en función de la Unidad Didáctica (UD) a llevar a cabo.

11. EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se aplican presentan un proceso basado en el constructivismo que valora la enseñanza-aprendizaje desde el inicio hasta el final. Para ello se propone:

a) **Evaluación inicial:** la valoración del trabajo de los alumnos en clase se realizará mediante la progresión personal que se produzca en el proceso de

cada UD a partir de esta evaluación o de los resultados que se obtuvieran en el curso pasado así como cualquier anotación que disponga el maestro sobre el nivel de partida del alumnado para valorar y calificar la progresión de cada uno.

b) Evaluación continua o formativa: en cada trimestre se anotarán distintos aspectos del proceso de enseñanza-aprendizaje de cada alumno a nivel conceptual, procedimental y actitudinal. Para ello, en cada UD se realizará una ficha de seguimiento. Esta forma de evaluar permite tener al alumno informado de las capacidades adquiridas y de qué aspectos debe mejorar (Anexo III). Por tanto, se deduce que como procedimiento específico de seguimiento empleamos la observación directa valiéndonos de dichas fichas y listas de control de actitud que nos ayuden a calificar el trimestre (Anexo IV).

c) Evaluación sumativa: se tendrán en cuenta todas las fichas de seguimiento y la lista de control actitudinal de cada trimestre y a partir de los datos registrados se establecerá una nota cualitativa (insuficiente, suficiente, bien, notable, sobresaliente). Para ello se considerará el valor cuantitativo que hayan conseguido a través del proceso de enseñanza aprendizaje. Para ello le daremos un 25% a los conceptos y un 50% a los procedimientos que será registrado en la ficha de observación directa y un 25% a las actitudes recogidas en la lista de control.

12. RECURSOS DIDÁCTICOS

Los siguientes recursos didácticos son los que ayudarán a alcanzar los objetivos propuestos:

a) Recursos humanos: maestro de educación física y colaboradores.

b) Recursos funcionales: Proyecto Educativo de Centro, Proyecto Curricular de Centro y las programaciones docentes.

c) Instalaciones deportivas: pista polideportiva al aire libre, pabellón cubierto en caso tiempo meteorológico adverso y cuarto para guardar el material.

d) Recursos materiales: aros, pelotas, picas, cuerdas, conos, bancos suecos, materiales reciclados como maracas con vaso de yogur y arroz o sacos para carreras, discos voladores, pizarra, cinta métrica, pegatinas, tarjetas realizadas por el maestro, tizas, cucharas, pelotas de pingpong...

Al comenzar el proyecto los alumnos, junto al maestro, establecerán las normas de uso del material de clase colectivamente y entre todos realizarán un mural donde se muestren éstas.

13. DESARROLLO DE UNA UNIDAD DIDÁCTICA

La Tabla III muestra los juegos que los niños realizarán y los elementos curriculares que se desarrollan para conseguir los objetivos relacionados con la salud (Bustos, 2014):

Tabla III. Unidad Didáctica XI.

Unidad didáctica XI “Un salto hacia la salud”		
Nº de sesiones: 4	Curso: 1º de primaria	Trimestre: 3º
Objetivos Generales de Área (Asignatura): 1, 2, 8.		
Contenidos de área	Conceptuales	C.9; C.10.
	Procedimentales	P.12; P.13; P.14.
	Actitudinales	A.10 (Anexo II)
Metodología		Mando directo. Descubrimiento guiado. Asambleas.
Evaluación		Continua. Observación directa. Lista de control actitudinales (Anexo III, IV y V)
Objetivos específicos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar los alimentos más importantes para nuestra salud en la pirámide alimenticia. 2. Relacionar la actividad física con el bienestar. 3. Identificar posturas corporales saludables. 4. Expresar corporalmente hábitos relacionados con el aseo personal (lavarse las manos, el pelo, las manos, los dientes...). 5. Distinguir entre estado de relajación y de tensión. 6. Comprender mensajes corporales. 7. Interpretar ideas y sensaciones a través el gesto y el movimiento. 8. Valorar los beneficios de la práctica de actividad física regular. 9. Realizar el aseo después de clase. 	

Criterios específicos de evaluación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica los alimentos más importantes para nuestra salud en la pirámide alimenticia. 2. Relaciona la actividad física con el bienestar. 3. Identifica posturas corporales saludables. 4. Expresa corporalmente hábitos relacionados con el aseo personal. 5. Distingue entre estado de relajación y de tensión. 6. Comprende mensajes corporales 7. Interpreta ideas y sensaciones a través del gesto y el movimiento. 8. Valora los beneficios de la práctica de actividad física regular. 9. Realiza el aseo después de clase (Anexo VI) 	
Criterios de evaluación	3 y 5 (Anexo VI)	
Contenidos específicos	Conceptuales	C.1 La postura corporal. C.2 La alimentación. C.3 El aseo. C.4 El pulso.
	Procedimentales	P.1 Identificación de los tipos de alimentos que se deben consumir en mayor cantidad y las que menos. P.2 Expresión corporal de pasos a seguir para asearse. P.3 Identificación de posturas corporales saludables. P.4 Comprensión de mensajes corporales.
	Actitudinales	A.1 Valoración de la actividad física como un hábito saludable. A.2 Valoración de la higiene personal.
Competencias	1; 2; 3; 4; 5; 6.	

Sesión 1: "Asearse y comer es muy importante"		
Instalación: pabellón cubierto.		
Material: pegatinas, tarjetas con comidas dibujadas, pirámide alimenticia de cartón, pelota, disco de música y equipo de música.		
Parte de la sesión	Actividades	T.
Calentamiento	<p>1. Asamblea en la que el maestro hará preguntas sugerentes para conocer los conocimientos del alumnado sobre esta UD.</p> <p>2. Busca la fruta. El maestro pegará una pegatina con una fruta dibujada en la espalda de cada alumno mientras éstos se desplazan libremente. Cuando el maestro diga una fruta todos deberán buscar una para juntarse con el que la tenga.</p>	15´
Parte principal	<p>3. Comida sana. Se formarán 5 grupos. Cada cual recibirá una pista. Se colocarán varias comidas en varias tarjetas al lado de una pirámide alimenticia grande de cartón sin alimentos. Se harán 5 equipos y cada uno deberá colocar 5 tipos de comida según ellos creen lo importantes que son haciendo relevos. Cuando finalice la actividad se comentarán los resultados.</p> <p>4. Caries y dientes. Dos niños serán las chuches y los demás dientes. Éstos últimos tendrán que huir para que no les pillen. Si les pillan se les dirá que se ha "picado" y se convertirá en caries.</p> <p>Variantes: los dientes se convertirán en cepillo de dientes para acabar con las caries pillándolas.</p> <p>5. Canciones saludables. El maestro pondrá varias canciones relacionadas con el aseo y los niños deberán expresar corporalmente lo que dice la canción.</p> <p>Variante: se pondrán 24 aros por el suelo, cuando pare la música mientras expresan las acciones de las canciones tendrán que meterse en uno de los aros intentando evitar quedar fuera.</p>	30´
Vuelta a la calma	<p>6. Pasa la pelota. En círculo, los niños se pasarán la pelota y cuando el maestro de una señal uno parará la pelota y tendrá que decir por qué comida le gusta más y si es saludable o no.</p> <p>7. Nos aseamos. Se darán 10 minutos para asearse.</p>	15´

Sesión 2: “Pórtate bien con tu cuerpo”		
Instalación: pabellón cubierto. Material: conos y aros.		
Parte de la sesión	Actividades	T.
Calentamiento	<p>1.- Asamblea en la que el maestro hará preguntas sobre cuántas veces se lavan los dientes al día, cuántas veces se duchan al día y por qué creen que es importante.</p> <p>2. Imítame. Uno de los niños se la quedará y será imitado por el resto. El maestro incitará a los alumnos a realizar situaciones de alimentación o higiene (eres un plátano, lávate las manos...)</p>	15´
Parte principal	<p>3. Pasa por las estaciones. Se formarán 5 grupos y tendrán que hacer una carrera de relevos representando 5 pasos para la higiene (1ª agua, 2ª champú, 3ª gel, 4ª aclarado y 5º toalla) y dar el relevo.</p> <p>4. El antipiojos. Uno se la queda y lleva un aro. Tendrá que cazar con el aro a los piojos. Si pilla a algún piojo cambiará el rol. Variante: Después los que va pillando se la van quedando hasta que quede el último y se podrán salvar subiéndose en alto.</p> <p>5. Que no te dé el piojillo. Uno se la queda en medio de la pista (piojo) y el resto deberá cruzar de un lado a otro de la pista sin que le toque. Si son tocados se convierten en piojo y así hasta que quede el último en ser pillado.</p>	30´
Vuelta a la calma	<p>6. Tabú. Se formarán dos grupos y se organizarán en círculos. Se la quedará uno en medio. Los niños tendrán que representar acciones que se hacen con un objeto o acción de higiene personal (lavarse las manos, peine...) y el resto debe adivinarlo. El alumno que lo adivine tendrá que cambiar el rol y representar una acción de higiene que se le ocurra.</p> <p>7. Nos aseamos.</p>	15´

Sesión 3: “Aprendemos posturas saludables”		
Instalación: pabellón cubierto.		
Material: tarjetas con dibujos de partes del cuerpo y pelotas.		
Parte de la sesión	Actividades	T.
Calentamiento	<p>1. Asamblea en la que el maestro preguntará a los niños como duermen, cómo se sientan en la silla...</p> <p>2. Busca la parte de tu cuerpo. Los alumnos se encuentran trotando por la pista. Habrá 6 tarjetas con dibujos de alguna parte del cuerpo. (Tarjeta: columna vertebral, lumbares, abdominales, lumbares, rodillas, isquiotibiales, cadera, rodillas...). A la señal del maestro, deberán ser rápidos para ir hacia la tarjeta que se encontrará sobre el suelo. Cada vez que se coja una se preguntará donde se encuentra esa parte.</p>	15´
Parte principal	<p>3. Siéntate y levántate. Los alumnos se desplazan por el espacio de distintas formas (gateando, corriendo, trotando...). El maestro indicará como hacerlo prestando atención al mantenimiento de la espalda recta.</p> <p>A la señal del maestro, los alumnos buscarán una pareja y tendrán que hacer “sentadillas” usando como apoyo la espalda de su compañero. Si lo consideran fácil, el maestro propondrá a la pareja que llegue hasta el suelo y levantarse sin apoyar las manos.</p> <p>4. A que no me das. Los alumnos se organizan por parejas y uno de los alumnos se tumba boca arriba. Éste elevará la zona lumbar y el compañero meterá la mano debajo. A la señal del maestro el que esta tumbado debe bajar la lumbar para darle en la mano al compañero. Si le da se cambian los papeles.</p> <p>5. Mantén la pelota. Por parejas tendrán que colocar una pelota que será sujeta entre las espaldas. A la señal del maestro se tendrán que desplazar.</p> <p>6. Que se te cae. Por parejas, un alumno gateará con una pelota encima de su espalda, colocada por su compañero, intentando que no caiga.</p>	30´
Vuelta a la calma	<p>7. El minuto. Todos los alumnos se tumbarán en las colchonetas. A continuación tendrán que cronometrar en su cabeza, cuando crean que ha pasado deberán levantarse correctamente.</p> <p>8. Nos aseamos.</p>	15´

Sesión 4: "Disfruta de tu salud"		
Instalación: pabellón cubierto.		
Material: disco con música, cuento motor y una pelota.		
<i>Parte de la sesión</i>	<i>Actividades</i>	<i>T.</i>
Calentamiento	<p>1. Nos tomamos el pulso.</p> <p>2. Nos desplazamos como animales.</p> <p>3. ¿Tenemos el mismo pulso? Los niños tan solo tendrán que ponerse el dedo en la muñeca para darse cuenta que su pulso ha aumentado.</p>	15´
Parte principal	<p>4. Canción popular sobre movimiento. Los niños tendrán que moverse en función de los movimientos que la música diga.</p> <p>5. Cuento motor. El cuento motor consistirá en repasar todo lo que hemos visto hasta esta actividad. Para ello el maestro narrará un cuento en el que el niño tendrá que realizar todo lo que sea narrado. Se contará un cuento desde que Pepito se levanta hasta que se acuesta.</p> <p>Variante: los niños se inventarán un cuento motor con la ayuda del maestro.</p>	30´
Vuelta a la calma	<p>6. Los alumnos se sentarán formando un círculo y cada alumno dirá porqué piensa que es bueno practicar actividad física mientras se pasan una pelota. Si le pasa la pelota a uno que ya lo ha dicho tiene que hacer mímica ante sus compañeros sobre algún hábito saludable que el alumno piense.</p> <p>7. Nos aseamos.</p>	15´

14. RELACIÓN DE LOS ELEMENTOS CURRICULARES DE LA UD

La Tabla IV recoge la relación entre objetivos específicos y competencias a desarrollar en esta UD:

Tabla IV. Relación de objetivos específicos y contenidos específicos con competencias.

		Objetivos específicos								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Competencias	1					X				
	2	X	X	X	X		X		X	
	3							X		
	4				X			X		X
	5	X				X	X			X
	6			X	X			X		

En la Tabla V se muestra la relación entre los elementos curriculares indicados con los contenidos específicos:

Tabla V. Relación entre elementos curriculares.

		Contenidos generales	Objetivos específicos	Criterios específicos de evaluación
Contenidos específicos	C.1	C.9; C.10	3	3
	C.2	C.10	1	1
	C.3	C.10	4	4
	C.4	P.14	5	5
	P.1	C.10	1	1
	P.2	C.10; P.2	4	4
	P.3	C.10	3	3
	P.4	P.12	6	6
	A.1	P.14	2 y 8	2 y 8
	A.2	A.10	9	9

15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bustos de la Coba, J.M. (2014). *Actividad Física saludable en escolares con perspectiva futuro*. Trabajo Fin de Grado para obtener el título de Maestro de Educación Primaria. Directora: M^a Luisa Zagalaz. Universidad de Jaén.
2. García, J.J., García, J.V. y Yuste, J.L. (2012). Educación Física en inglés. Una propuesta para trabajar la higiene postural en Ed. Primaria. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 22, 70-75.
3. García, M.J. y Valle, S. (2007). *Cómo programar en Educación Física paso a paso*. Barcelona, España: INDE publicaciones.
4. Muñoz, J.C. (2014). El currículo del área de Educación Física de Primaria en la LOMCE. Análisis del RD 126/2014. *EmásF, Revista Digital de Educación Física*, 5 (27).
5. OM ECD/686/2014, de 23 de abril, por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos de la etapa. BOE nº 106 de 1/5/2014.
6. RD 126, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria (2014). BOE nº 52 de 1/3/2014.
7. RD 1513, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria (2006). BOE nº 293 de 8/12/2006.
8. Cachón, J., Lara, A. y Zagalaz, M.L. (2014). *Fundamentos de la programación de Educación Física en Primaria*. Madrid: Síntesis.

16. Anexos

Anexo I.- Elaborado en base a la Orden Ministerial ECD/686/2014 (LOMCE) de 23 de abril por la que se establece el currículo de la Educación Primaria para el ámbito de gestión del Ministerio de Educación, Cultura y deporte y se regula su implantación, así como la evaluación y determinados aspectos organizativos de la etapa.

CONTENIDOS DE ÁREA		
Bloque 1. Habilidades perceptivo-motrices	Conceptos	<p>C.1 Esquema corporal. Toma de conciencia del propio cuerpo y de las principales partes que intervienen en el movimiento.</p> <p>C.2 Toma de conciencia del propio cuerpo en relación con la tensión y relajación.</p> <p>C.3 Nociones asociadas a relaciones temporales, como antes, durante, después, principio o final.</p> <p>C.4 Nociones básicas de duración.</p>
	Procedimientos	<p>P.1 Posibilidades sensoriales. Experimentación, exploración y discriminación de las sensaciones: visuales, auditivas, táctiles, olfativas y kinestésicas, interoceptivas.</p> <p>P.2 Experimentación de posturas corporales diferentes. Posibilidades de movimiento.</p> <p>P.3 Afirmación de la lateralidad. Experimentación de dominio de la lateralidad.</p> <p>P.4 Experimentación de situaciones simples de equilibrio estático y dinámico sobre bases estables, variando el número de apoyos.</p> <p>P.5 Percepción espacio-temporal. Nociones asociadas a relaciones espaciales, como dentro-fuera; encima-debajo; delante-detrás, cerca-lejos o agrupados-dispersados.</p> <p>P.6 Observación y experimentación de la respiración en diferentes situaciones de esfuerzo y relajación.</p>
	Actitudes	<p>A.1 Desarrollo de la confianza en uno mismo a través de la actividad física.</p> <p>A.2 Aceptación de la propia realidad corporal.</p>
Bloque 2. Habilidades motrices básicas.	Conceptos	<p>C.5 Control de las habilidades motrices básicas en situaciones habituales.</p>
	Procedimientos	<p>P.6 Identificación de formas y posibilidades de movimiento. Experimentación de diferentes formas de la ejecución de desplazamientos, saltos, giros, equilibrios y manejo de objetos.</p> <p>P.7 Resolución de problemas motores sencillos.</p> <p>P.8 Práctica de juegos motores, sensoriales, simbólicos, cooperativos y populares y tradicionales del entorno.</p> <p>P.9 Descubrimiento de la cooperación y la oposición con relación a las reglas de juego.</p>

	Actitudes	<p>A.3 Aceptación de distintos roles en el juego.</p> <p>A.4 Reconocimiento y valoración de las personas que participan en el juego.</p> <p>A.5 Comprensión y cumplimiento de las reglas de juego, valoración de su funcionalidad.</p> <p>A.6 Disposición favorable a participar en actividades aceptando la existencia de diferencias en el nivel de habilidad.</p> <p>A.7 Valoración del juego como medio de disfrute y de relación con los demás.</p>
Bloque 3. Actividades físicas artístico-expresivas	Conceptos	<p>C.6 Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del cuerpo relacionadas con el tono muscular, la mímica facial, los gestos y los ademanes.</p> <p>C.7 Descubrimiento y exploración de las posibilidades expresivas del movimiento relacionadas con el espacio, el tiempo y la intensidad.</p> <p>C.8 Sincronización del movimiento con estructuras rítmicas básicas.</p>
	Procedimientos	<p>P.10 Práctica de bailes y danzas populares adaptadas al desarrollo motor.</p> <p>P.11 Exteriorización de emociones y sentimientos a través del cuerpo, el gesto y el movimiento, con desinhibición.</p> <p>P.12 Observación y comprensión de mensajes corporales.</p> <p>P.13 Imitación de personajes, objetos, animales y acciones que resulten familiares.</p>
	Actitudes	<p>A.8 Participación activa en situaciones que supongan comunicación corporal.</p> <p>A.9 Disfrute mediante la expresión a través del propio cuerpo y el movimiento.</p> <p>A.10 Reconocimiento y respeto por las diferencias en el modo de expresarse a través del cuerpo y del movimiento.</p>
Bloque 4. Actividad física y salud	Conceptos	<p>C.9 Movilidad corporal orientada a la salud.</p> <p>C.10 Adquisición de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.</p>
	Procedimientos	<p>P.14 Relación de la actividad física con el bienestar.</p>
	Actitudes	<p>A.11 Respeto de las normas de uso de materiales y espacios en la práctica de actividad física.</p>

Anexo II.- Elaborado en base al Real Decreto 1513/2006 (LOE) y a la OM ECD/686/2014 (LOMCE) de 23 de abril

<i>Criterios de evaluación</i>	<i>Estándares de aprendizaje</i>	<i>O.G.</i>	<i>Objetivos generales de curso</i>
1. Resolver retos y situaciones motoras sencillas aplicando las habilidades perceptivo-motrices.	1.1. Reconoce e identifica los segmentos corporales que intervienen en un movimiento.	4	1.1.1. Identificar los segmentos corporales que intervienen en un movimiento. 1.1.2. Reconocer los segmentos corporales que intervienen en un movimiento.
	1.2. Identifica y expresa diferentes sensaciones percibidas durante las tareas motoras.		1.2.1. Identificar sensaciones percibidas durante las tareas motoras. 1.2.2. Expresar sensaciones que les provoca llevar a cabo ciertas actividades motoras.
	1.3. Diferencia situaciones corporales de tensión y relajación que se producen en su cuerpo durante las tareas motoras.		1.3.1. Diferenciar situaciones corporales de tensión y relajación que se produce en su cuerpo durante las tareas motoras.
	1.4. Identifica y utiliza su brazo y pierna dominante en la ejecución de acciones motoras.		1.4.1. Identificar su brazo y pierna dominante en la práctica de acciones motoras. 1.4.2. Utilizar su brazo y pierna dominante en la ejecución de acciones motoras.
	1.5. Muestra un control global de la respiración.		1.5.1. Mostrar control global de la respiración en las diferentes prácticas de acciones motoras.
	1.6. Mantiene el equilibrio estático y dinámico en diferentes posturas y con bases de sustentación estables.		1.6.1. Mantener el equilibrio tanto estático como dinámico en diferentes posturas y con bases de sustentación estables.
	1.7. Utiliza las nociones espaciales básicas desde sí mismo para orientar objetos.		1.7.1. Utilizar las nociones espaciales básicas desde sí mismo para orientar objetos.
	1.8. Utiliza las nociones básicas de tiempo, orden y duración para organizar su acción motora.		1.8.1. Utilizar nociones básicas de tiempo, orden y duración para organizar su acción motora.
	1.9. Se orienta en el espacio siguiendo o utilizando determinados estímulos.		1.9.1. Orientar sus movimientos de acuerdo con determinados estímulos.
2. Resolver situaciones motrices sencillas aplicando habilidades motrices básicas.	2.1. Utiliza distintos tipos de desplazamiento (andar, correr, saltar, reptar, trepar, entre otros), en distintas direcciones y ritmos, adaptándose a la variación de los mismos y coordinando los movimientos de brazos y piernas.	3	2.2.1. Utilizar distintos tipos de desplazamientos en distintas direcciones y ritmos, adaptándose a la variación de los mismos y coordinando los movimientos de brazos y piernas.

	<p>2.2. Adapta las habilidades de salto con la pierna dominante y con dos pies a diferentes condiciones de impulso y caída, de altura y longitud y a la superación de determinados elementos en movimiento, manteniendo el equilibrio.</p>		<p>2.2.1. Adaptar las habilidades de salto con la pierna dominante y con dos pies a diferentes condiciones de impulso y caída, de altura y longitud y a la superación de determinados elementos en movimientos, manteniendo el equilibrio.</p>
	<p>2.3. Realiza giros básicos sobre el eje corporal longitudinal, manteniendo el equilibrio general en la acción y coordinando todos los segmentos corporales.</p>		<p>2.3.1. Realizar giros básicos sobre el eje corporal longitudinal, manteniendo el equilibrio general en la acción y coordinando todos los segmentos corporales.</p>
	<p>2.4. Ejecuta lanzamientos y recepciones de móviles, con diferentes partes del cuerpo, a diferentes distancias y alturas, y desde diferentes posiciones estables.</p>		<p>2.4.1. Ejecutar lanzamientos y recepciones de móviles, con diferentes partes del cuerpo, a diferentes distancias y alturas, y desde diferentes posiciones estables.</p>
	<p>2.5. Utiliza las habilidades motrices básicas para resolver retos motores adecuándose a las normas y requerimientos de los mismos.</p>		<p>2.5.1. Utilizar habilidades motrices básicas para resolver retos motores adecuándose a las normas y requerimientos de los mismos.</p>
<p>3. Utilizar las posibilidades expresivas del cuerpo y del movimiento para representar y acompañar estructuras rítmicas simples, canciones gesticuladas y juegos.</p>	<p>3.1. Reproduce estructuras rítmicas simples a través de desplazamientos o de movimientos de segmentos corporales.</p>	8	<p>3.1.1. Reproducir estructuras rítmicas simples a través de desplazamientos o de movimientos de segmentos corporales.</p>
	<p>3.2. Sincroniza su movimiento a estructuras rítmicas básicas y a la música en canciones gesticuladas y danzas populares de ejecución simple.</p>		<p>3.2.1. Sincronizar su movimiento a estructuras rítmicas básicas y a la música en canciones gesticuladas y danzas populares de ejecución simple.</p>
	<p>3.3. Simboliza animales, oficios o acciones que le resulten familiares a través de gestos y movimientos.</p>		<p>3.3.1. Simbolizar animales, oficios o acciones que le resulten familiares a través de gestos y movimientos.</p>
<p>4. Utilizar nociones, principios y estrategias básicos para comunicarse o resolver las situaciones de juego o de movimiento.</p>	<p>4.1. Expresa de forma oral las sensaciones experimentadas durante las actividades.</p>	6	<p>4.1.1. Expresar de forma oral las sensaciones experimentadas durante las actividades.</p>
	<p>4.2. Diferencia las nociones topológicas básicas en representaciones gráficas en distintos soportes (papel, ordenador...).</p>		<p>4.2.1. Diferenciar nociones topológicas básicas en representaciones gráficas en distintos soportes.</p>
	<p>4.3. Describe el proceso, las reglas y las acciones que presentan los juegos infantiles.</p>		<p>4.3.1. Describir el proceso, las reglas y las acciones que presentan los juegos infantiles.</p>
	<p>4.4. Identifica estrategias básicas de oposición y cooperación en juegos y situaciones motrices.</p>		<p>4.4.1. Identificar estrategias básicas de oposición y cooperación en juegos y</p>

			situaciones motrices.
5. Adoptar hábitos básicos de higiene corporal, relacionados con la actividad física y la salud.	5.1. Realiza autónomamente el aseo básico al finalizar la clase de educación física.	2	5.1.1. Realizar autónomamente el aseo básico al finalizar la clase de educación física.
	5.2. Identifica algunos efectos beneficiosos que el ejercicio tiene en la salud y en su bienestar.		5.2.1. Identificar algunos efectos beneficiosos que el ejercicio tiene en la salud y en su bienestar.
6. Identificar y respetar las normas de juegos y actividades y de uso de los materiales y los espacios, relacionándolas con la seguridad y la salud.	6.1. Utiliza en las clases de educación física ropa y calzado adecuados para el desarrollo de las actividades.	2	6.1.1. Utilizar en las clases de educación física ropa y calzado adecuados para el desarrollo de las actividades.
	6.2. Usa adecuadamente los materiales y los coloca siguiendo las instrucciones establecidas.		6.2.1. Usar adecuadamente los materiales y colocarlos según las instrucciones establecidas.
	6.3. Respeta las normas de uso de materiales y espacios para evitar accidentes.		6.3.1. Respetar las normas de uso del material y el espacio de clase para evitar accidentes.
7. Participar con interés y respeto en las actividades, valorando la actividad física como medio de disfrute y de relación.	7.1. Disfruta de las actividades y muestra interés por participar activamente.	1	7.1.1. Disfrutar de las actividades y muestras de interés por participar activamente.
	7.2. Acepta la diversidad funcional en la ejecución propia y la de otros.		7.2.1. Aceptar la diversidad funciones en la ejecución propia y la de otros.
	7.3. Valora las posibilidades de disfrute y socialización de las actividades físicas.		7.3.1. Valorar las posibilidades de disfrute y socialización de las actividades físicas.
	7.4. Demuestra un comportamiento respetuoso consigo mismo y con los demás.		7.4.1. Demostrar un comportamiento respetuoso consigo mismo y con los demás.

Anexo III.- Elaboración propia

Apellidos, Nombre: _____				
Fecha de nacimiento: _____				
Domicilio: _____ Tlf.: _____				
Datos médicos: _____				
Otras consideraciones: _____				
Primer trimestre				
CONCEPTUALES				CALIFICACIÓN
PROCEDIMENTALES				
ACTITUDINALES	Faltas		Colaboración	
	Respeto		Respeto del material	
	Participación		Aseo	
CALIFICACIÓN FINAL				
Segundo trimestre				
CONCEPTUALES				CALIFICACIÓN
PROCEDIMENTALES				
ACTITUDINALES	Faltas		Colaboración	
	Respeto		Respeto del material	
	Participación		Aseo	
CALIFICACIÓN FINAL				
Tercer trimestre				
CONCEPTUALES				CALIFICACIÓN
PROCEDIMENTALES				
ACTITUDINALES	Faltas		Colaboración	
	Respeto		Respeto del material	
	Participación		Aseo	
CALIFICACIÓN FINAL				

Anexo IV.- Elaboración propia

<i>Lista de control actitudinal</i>			
<i>Pautas de observación</i>	<i>Con frecuencia</i>	<i>A veces</i>	<i>Nunca</i>
El alumno es participativo			
Se esfuerza en conseguir lo propuesto			
Interviene en las asambleas			
Cuida el material de clase			
Respeto a sus compañeros			
Cumple las normas de clase			
Atiende a las explicaciones			
Muestra un comportamiento positivo hacia la asignatura			
Porcentaje trimestral de la nota de actitud	Con frecuencia=2 A veces=1 Nunca=0 Suma de las calificaciones obtenidas x 25% / 16		

Anexo V.- Elaboración propia

<i>Criterios específicos de evaluación</i>	1	2	3	4	5
1. Identifica los alimentos más importantes para nuestra salud en la pirámide alimenticia.					
2. Relaciona la actividad física con el bienestar.					
3. Identifica posturas corporales saludables.					
4. Expresa corporalmente hábitos relacionados con el aseo personal.					
5. Diferencia entre estado de relajación y de tensión.					
6. Relaciona la actividad física con un estilo de vida saludable.					
7. Interpreta ideas y sensaciones a través del gesto y el movimiento.					
8. Valora los beneficios de la práctica de actividad física regular.					
9. Realiza el aseo después de clase.					
Calificación de la “Unidad Didáctica XI”	Suma de la puntuación de cada criterio x (50%+25%) / 45				

Anexo VI.- Elaboración propia

<i>Criterios específicos de evaluación</i>	<i>Criterios de evaluación</i>
1; 2; 3; 6; 8; 9	5
4; 5; 7	3