



MATERIAS: DESTREZAS LINGÜÍSTICAS, CIENCIAS DE LA NATURALEZA, CIENCIAS SOCIALES, EDUCACIÓN ARTÍSTICA.

EDAD: 1º ESO (12-13 años)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

La propuesta didáctica busca que el alumnado reflexione sobre los hábitos de vida saludable y especialmente de la importancia del ejercicio físico para crecer saludablemente.

Gran parte de las actividades están planteadas como una investigación guiada por diferentes recursos *online*, por lo que será necesario que el alumnado disponga de un ordenador con conexión a internet para cada grupo de trabajo.

Esta investigación busca motivar al alumnado a través de la realización de una campaña de concienciación en su entorno cercano.

Trabajo individual:

Algunos conceptos clave

No hace falta ser un deportista de élite para llevar una vida activa.

El ejercicio físico no es solo deporte

¿Quieres vivir más y mejor?

Antes de comenzar con la parte creativa de la propuesta, os planteamos algunas actividades para aclarar conceptos clave y disponer de información suficiente sobre la actividad física y sus beneficios.

1

Algunos conceptos clave

Resolución de la actividad:

Persona activa

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Por ejemplo...
Subir escaleras
Ir en bici al cole
Llevar las bolsas de la compra hasta casa

Persona sedentaria

Actividad física periódica, planificada y estructurada que tiene como objetivo la mejora o mantenimiento de la forma física o capacidades físicas. Por ejemplo...
Patinar
Bailar
Nadar

Actividad física

Ejercicio físico que se realiza como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas. Por ejemplo...
Waterpolo
Judo
Voleibol

Deporte

Persona que realiza ejercicio físico con regularidad. Por ejemplo...
Mi hermana
Un bombero

Ejercicio físico

Aquel que en su vida cotidiana no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Por ejemplo...
Mi padre
Mi amiga
Un oficinista

2

No hace falta ser un deportista de élite para llevar una vida activa.

HACER EJERCICIO	
¿POR QUÉ ME GUSTA?	¿POR QUÉ NO ME GUSTA?
Me lo paso bien	Me da pereza
Conozco a gente nueva	No se me da bien
Hace que después pueda concentrarme mejor	Mis amigos y amigas no hacen nada y no quiero ir solo o sola
Me ayuda a desconectar	Me da vergüenza ser malo o mala
Hace que me sienta bien	
Cuando lo hago de forma continuada me canso menos	

Podría ser interesante que el alumnado compartiera las actividades que realiza y dónde lo hace. De esta forma se pueden crear vínculos o intereses comunes entre los compañeros y compañeras e incluso animar a los menos activos a participar con ellos en alguna de las propuestas.

Desde el **Movimiento ACTÍVATE**, del **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**, nos proponen una herramienta de búsqueda de ocio activo. Os invitamos a ver los planes en vuestra comunidad autónoma pinchando en la siguiente imagen.





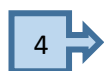
El ejercicio físico no es solo deporte

Está plenamente demostrada la relación entre la falta de actividad física, el sedentarismo y la incidencia de algunas de las enfermedades crónicas más frecuentes como por ejemplo la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardiovasculares o respiratorias. Según la Organización Mundial de la Salud en 2002, un 60% de las defunciones y un 47% de la carga de morbilidad a nivel mundial, se atribuye a enfermedades crónicas condicionadas, en parte, por la inactividad.

Según la **Organización Mundial de la Salud**, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Según la OMS, podemos lograr estos beneficios realizando 60 minutos de actividad moderada al día. Por ejemplo: Correr, caminar, ir en bicicleta, ir en monopatín, patinar, bailar, escalar o trepar, subir escaleras, nadar, limpiar la casa, hacer un playback para la fiesta del instituto...

En el caso de ser una persona sedentaria, la recomendación es proponerse mejorar la actividad diaria, para poco a poco ir aumentándola hasta los 60 minutos recomendados.

Lo bueno de que existan tantas opciones es que cada uno puede buscar la que más le guste.



¿Quieres vivir más y mejor?

Algunos argumentos que muestran la importancia del ejercicio físico como hábito de vida saludable y nos pueden servir para la campaña de concienciación:

- Según la OMS, el sedentarismo es uno de los principales factores de muerte prematura en todo el mundo dado que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT) como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes.
- El ejercicio físico contribuye a un mejor estado de salud muscular y cardiorrespiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de hipertensión, cardiopatías, ataques de apoplejía, diabetes depresión y varios tipos de cáncer.
- Reduce los niveles de tensión y estrés e incrementa los niveles de energía.
- Se incrementa el flujo sanguíneo y la oxigenación, lo que tiene efectos beneficiosos en el sistema nervioso central.
- Aumenta la producción de norepinefrina (noradrenalina), moderando la respuesta del cerebro al estrés.
- Favorece la liberación de endorfinas, sustancias químicas que producen sensación de bienestar y felicidad.

- La actividad cerebral también aumenta. Por un lado se producen más neuronas y más conexiones entre ellas y, por otro, aumenta la producción de sustancias químicas que previenen la degeneración de las neuronas del hipocampo.
- Mejora el sueño y el descanso.
- Aumenta la autoestima, influyendo también sobre la asertividad, la estabilidad emocional, la independencia, el autocontrol y el rendimiento académico o laboral, entre otros.

Trabajo en equipo

Nuestra campaña publicitaria

¡Creatividad al poder!

Evaluación

Las actividades propuestas a continuación buscan que el alumnado utilice los aprendizajes y conceptos aprendidos con el fin de crear su propia campaña publicitaria. Para ello se recomienda que trabajen en grupos de 4 alumnos y alumnas, tomando las decisiones conjuntamente.

1

Nuestra campaña publicitaria

En esta primera actividad cada equipo dará forma a su campaña guiados por las propuestas planteadas en el material del alumno. Para ello deberán responder a las siguientes preguntas:

- **¿A quién va dirigida la campaña?** Al resto del colegio, a los familiares, a la gente que vive en el barrio o en el pueblo...
- **¿Cómo les haréis llegar la información?** Existen multitud de formas de difundir una campaña de sensibilización y concienciación. Algunas propuestas pueden ser: a través de panfletos informativos, por medio del blog de aula, enviando correos electrónicos, a través la web del colegio, pegando carteles por la escuela, haciendo una breve exposición por el resto de clases...
- **¿Cómo vais a llamar su atención?** Para dar respuesta a esta cuestión se propone al alumnado que tenga en cuenta tres aspectos fundamentales que hacen efectiva la publicidad:
 - **ORIGINALIDAD:** Debe captar la atención de vuestro público.

- **MENSAJE:** Debe informar de manera clara y sencilla, convencerles de lo importante que es hacer ejercicio físico para su salud. Debe provocar una reacción en las personas que la vean, que se acerquen a mirar, que reflexionen, que tengan ganas de investigar más sobre ese tema...
- **ESTÉTICA:** Tiene que ser atractivo, agradable de ver.

Con el fin de ofrecerles modelos o fuentes de inspiración, podemos mostrar carteles de distintas entidades. En ellos pueden observar la distribución de la información, el tipo de fuentes que emplean, las imágenes o dibujos, los colores, el eslogan o frase con gancho que aparece...

2

¡Creatividad al poder!

Ha llegado el momento de que creen su tarea final dejando volar su imaginación. Para ello se propone que empleen una técnica de introducción al trabajo cooperativo conocida como "1-2-4". Con ella se pretende la participación de todos y cada uno de los miembros del grupo para conseguir un objetivo común, la creación de su cartel publicitario.

La técnica consta de 3 fases:

- 1- **Boceto individual:** Diseñad y plasmad en un folio un cartel que os gustaría hacer con vuestro equipo. Recordad que tiene que estar dirigido al público que habéis decidido previamente y debe cumplir las funciones que hemos mencionado.
- 2- **Trabajamos en parejas:** Compartid en parejas vuestro boceto.
- 4- **Trabajo en grupo:** Poned en común todas las propuestas y diseñad el cartel final.

Una vez decidido el boceto del cartel habiendo puesto en común las ideas de todos los miembros del equipo deben darle color, seleccionar las imágenes que van a utilizar... Para ello les proponemos que utilicen el **programa de software libre Impress**.

Aquí podéis encontrar un tutorial sencillo para aprender a manejar el programa:

https://www.youtube.com/watch?v=Rb4_h-MLFTg

3

Evaluación

El trabajo en el aula, así como el trabajo cooperativo, precisa, además de una evaluación por parte del docente, de una reflexión por parte del alumnado, tanto para ver sus puntos fuertes como las posibles mejoras que pueden llevar a cabo. Además, puede resultar útil, que el alumnado tenga claro qué se espera de ellos y cómo vamos a evaluarlos.

A continuación os proponemos una breve autoevaluación para los equipos de trabajo. En ella se plantea que cada grupo evalúe a cada uno de los alumnos y alumnas que lo componen de forma consensuada. Se puede plantear al finalizar todo el trabajo propuesto o bien, para cerrar cada una de las sesiones de trabajo.

Hábitos de vida saludable: la actividad física

Nuestra campaña publicitaria

Orientaciones para el docente

Muy probablemente, al comenzar a utilizar esta herramienta de evaluación, invertiremos bastante tiempo en que el alumnado comprenda cómo hacerlo y sean capaces de completarla de manera consensuada. Con el tiempo y la práctica, cada equipo y cada alumno en particular será más consciente de cómo ha trabajado y de qué es lo que se espera de ellos, reduciendo considerablemente el tiempo invertido en la evaluación.

EVALUACIÓN ENTRE IGUALES DEL PROCESO DE TRABAJO escala de rango

¿CÓMO HEMOS TRABAJADO?	DEBE MEJORAR				BIEN				MUY BIEN			
	ALUMNO1	ALUMNO2	ALUMNO3	ALUMNO4	ALUMNO1	ALUMNO2	ALUMNO3	ALUMNO4	ALUMNO1	ALUMNO2	ALUMNO3	ALUMNO4
Cada uno ha cumplido con su función.												
Hemos acabado en el tiempo propuesto.												
Todos hemos participado.												
Hemos respetado el turno de palabra.												
Hemos escuchado las ideas de los demás.												
Hemos respetado las indicaciones para realizar la tarea.												
Se han tomado las decisiones conjuntamente.												
¿Qué hemos hecho especialmente bien?					¿Qué cosas deberíamos mejorar?							