

Nombre \_\_\_\_\_



**MATERIAS:**

DESTREZAS LINGÜÍSTICAS,  
CIENCIAS Y MATEMÁTICAS

**EDAD: 4°** (9-10 años)

### OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

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

El enfoque de las actividades es eminentemente práctico y activo, buscando la motivación del alumnado a través de la funcionalidad de los aprendizajes y del juego, como manera natural de aprender.

#### **Trabajo individual**

1 \_ ¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

2 \_ ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Nombre \_\_\_\_\_

## 1 \_ ¿Qué sabes de los hábitos de vida saludables?

Los **hábitos de vida saludables** están relacionados, entre otras cosas, con alimentarse de forma variada y equilibrada, con dormir bien, con mantener una buena higiene, con desarrollar la creatividad y cuidar la mente y como no, con realizar ejercicio físico de forma habitual.



Os proponemos que se organicen por parejas para leer las afirmaciones de este Quiz de Genially y que piensen si son verdaderas o falsas y porqué. El el mismo Genially tienen argumentos para resolver sus dudas.

Si lo prefieres, puedes organizar esta actividad en formato de debate americano. Esta estrategia hace que todo el alumnado se posicione sin excepción y además fomenta la actividad dentro del aula. Consiste en dividir el espacio en dos partes por medio, por ejemplo, con una raya de tiza en el suelo. Se verbalizará una de las afirmaciones y el alumnado que piense que es verdadera se situará a un lado de la línea y los que crean que es falsa, al otro. Una vez posicionados podemos abrir un breve turno de palabra para que voluntariamente o animados por el docente, argumenten su respuesta, permitiendo que el resto de alumnos cambie de posición si les convencen de ello. A continuación, leeremos la respuesta correcta y la información explicativa.

¡Vamos allá!

Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ ¿Qué se entiende por actividad moderada y actividad vigorosa?

Cuando hablamos de **actividad moderada** nos referimos, por ejemplo, a ir andando al instituto, subir por las escaleras en lugar de utilizar en ascensor, sacar al perro a pasear... Y las **actividades vigorosas** son aquellas más intensas como la natación, el baloncesto, ir en bicicleta, bailar... **Todas ellas hacen que nuestro corazón trabaje más rápido y se haga más fuerte.**

**Nuestro corazón está en constante funcionamiento.** Si colocas la mano en el lado izquierdo de tu pecho sentirás su latido, que no es otra cosa que los movimientos que realiza para bombear la sangre a todas las partes de tu cuerpo: la frecuencia cardíaca. ¿Sabes cómo se mide?



En la siguiente presentación de CANVA, explicamos cómo hacer para descubrir a qué ritmo late nuestro corazón antes y después de hacer un pequeño esfuerzo.

¿Estás preparado?

El **ejercicio físico sirve para entrenar nuestro corazón y hacerlo más fuerte.** Hay algunos deportistas que, en reposo, tienen muy pocas pulsaciones, alrededor de 40. ¿Increíble no? Esto es posible porque, su corazón ha aumentado ligeramente de tamaño gracias al entrenamiento y al ser más grande y fuerte, bombea más sangre en cada latido.

Podemos aprovechar esta actividad para trabajar con el reloj y practicar la multiplicación comprobando que efectivamente el ritmo de nuestro corazón es constante.

- Calculamos las pulsaciones en 6 segundos y las multiplicamos por 10.
- Calculamos las pulsaciones en 15 segundos y las multiplicamos por 4.

Nombre \_\_\_\_\_

- Calculamos las pulsaciones en 30 segundos y las multiplicamos por 2.

Algunos datos curiosos que podemos comentar con los alumnos y alumnas (Información de la Fundación Española del Corazón):

- Ratones: 500-600 latidos por minuto: esperanza de vida de uno o dos años.
- Ballena y elefante: 20-30 latidos por minuto: esperanza de vida de unos 60 años (a esta edad los animales son considerados longevos).
- Hombre: 70 latidos por minuto: esperanza de vida actual mayor de 70 años.

**Después de calcular la frecuencia cardiaca, reflexionamos en gran grupo sobre los resultados que han obtenido.**

¿Habéis visto mucha diferencia entre las tres mediciones?

¿Y por qué creéis que sucede esto?



Nombre \_\_\_\_\_

### Trabajo en equipo

- 1 \_ Ideas para ser una persona activa
- 2 \_ Juegos para todos los días

#### 1 \_ Ideas para ser una persona activa

\_\_\_\_\_

Antes de nada, es importante tener ciertos conceptos claros.

¿Sabéis que diferencia hay entre ser activo o sedentario? ¿Y qué distingue a la actividad física del ejercicio y del deporte?



En este sencillo [Quiz de Genially](#) obtendréis las respuestas que os ayudarán a realizar la siguiente actividad.

**Ser una persona activa tiene muchos beneficios para crecer sanos**, pero para poder notar estos beneficios y ser una persona activa es recomendable hacer ejercicio al menos unos 60 minutos al día. Anímale a saber cuáles son estos beneficios.

Nombre \_\_\_\_\_



En la **dinámica de cabezas pensantes** que os proponemos a continuación, les animamos a que lo averigüen trabajando en equipo.

Seguro que obtendrán un montón de ideas y consejos para que otras personas que conocen se animen a hacer actividad física o practicar algún deporte.

**Si necesitan que les orientes en alguno de los beneficios, puedes facilitarles la siguiente información:**

- 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.
- Hacer ejercicio hace que la sangre circule mejor y nuestro cuerpo esté más oxigenado, eso nos ayuda a **que nuestro cerebro trabaje mejor y sea más creativo**.
- Hacer ejercicio en grupo **nos ayuda a hacer amigos nuevos**, aprender a respetar las opiniones de los demás y llegar a acuerdos.
- Tener una vida activa nos ayuda a mantener equilibrado lo que comemos y lo que quemamos, esto es beneficioso para **regular nuestro peso corporal**.
- El ejercicio físico puede hacerse jugando con nuestros amigos y amigas, **divirtiéndonos y ayudándonos a relacionarnos mejor**.
- El ejercicio físico nos ayuda a dormir mejor por la noche y que **nuestro cuerpo y nuestra mente se relajen y descansen**.

Nombre \_\_\_\_\_

## 2 \_ Juegos para todos los días

---

**Una buena forma de practicar ejercicio y pasarlo bien, es con los juegos de patio.**

Por eso, os proponemos que hagáis entre todos un **“LIBRO DE JUEGOS”**. En él recogeréis los juegos que más les gusten y si algún día se aburren, pueden consultarlo para coger ideas, o incluso ponerlo a disposición del resto de clases.

**Pero ¿cómo lo hacemos?** En esta [presentación de CANVA](#) les explicamos cómo organizar el libro. Por un lado, con juegos que ellos mismos conocen y por otro, con juegos que les expliquen sus mayores. Es probable que juegos de patio de sus padres o abuelos sean similares a los que juegan ellos y esto les resulte curioso.



**Actividad 1:** Pensad por equipos en algunos de vuestros juegos favoritos y escribidlos en la plantilla en blanco que podéis descargar en la presentación.

**Actividad 2:** Preguntad a vuestros padres y abuelos sobre los juegos que practicaban de pequeños, seguro que hay un montón que no conocéis o también habrá otros que no se os había ocurrido poner.

Luego los podéis compartir todos en una [pizarra colaborativa de PADLET](#)