

ACTIVIDADES - MAPA BASE

- La buena alimentación
- La higiene corporal
- Ejercicio físico
- El bienestar emocional

| Título | Cuestionario inicial |
|--------------------------------------|--|
| Descripción | Para comenzar con las actividades, lo primero que hará el alumnado será responder a una serie de preguntas acerca de sus hábitos alimenticios y deportivos, como introducción al tema de la salud y a las siguientes actividades que harán. |
| Espacio/s | Aula de informática |
| Tiempo/s | 1 sesión |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos→ alumnos y profesor materiales → ordenadores para responder el cuestionario, ya que es una encuesta de google drive |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | Individual: cada uno responde a las preguntas según sus hábitos |
| Anexo/s 1 | Documento cuestionario inicial/Link |
| Temas Transversales | <ul style="list-style-type: none"> - Participar en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico - Educación para la salud. |
| Evaluación | Inicial; sirve como introducción al tema de la salud y a las siguientes actividades |

| Título | Comer bien es divertido |
|--------------------------------------|---|
| Descripción | El alumnado preparará un menú semanal. En este menú deberán haber cinco comidas saludables, con cinco piezas de verduras y frutas diarias. Al acabar la actividad se llevarán el menú a su casa para colgarlo en el frigorífico, potenciando así un estilo de vida más saludable tanto en el aula como en casa. |
| Espacio/s | Aula |
| Tiempo/s | 2 sesiones |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos→ alumnos y profesor materiales → folios, lápices, bolis, rotus... (material escolar para preparar el menú semanal) |

ACTIVIDADES - MAPA BASE

| | |
|--------------------------------|--|
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | P-g de 4 o 5 personas. El menú se decidirá por pequeños grupos utilizando la técnica del folio giratorio. Individual: una vez que ya han decidido en pequeños grupos el menú cada uno copia su propio menú ajustándolo a sus necesidades individuales. |
| Anexo/s 1 | Ficha pirámide alimenticia |
| Temas Transversales | <ul style="list-style-type: none"> - Participar en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico - Educación para la salud. |
| Evaluación | Continua. El/la docente recogerá los menús para revisarlos y evaluarlos. |



*Anexo 1:

| | |
|--------------------------------------|---|
| Título | Las caries no son nuestras amigas |
| Descripción | Al comenzar la clase el/la docente enseña diferentes imágenes sobre dientes (unos en mejor estado y otros en peor). Posteriormente, el alumnado se agrupará en pequeños grupos para reflexionar sobre las imágenes vistas y pensar las causas de estas. Finalmente el /la docente explicará por qué se nos caen los dientes, qué dientes tenemos, cómo cuidarlos, etc. |
| Espacio/s | Aula |
| Tiempo/s | 1 sesión (50") |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos → alumnos y profesor materiales → folios, lápices |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | p-g: 4-5 personas |
| Anexo/s 2 | Fotos de diferentes tipos de dentaduras, ppt de explicación |
| Temas Transversales | Participar en actividades que le permita afianzar el espíritu emprendedor y la iniciativa empresarial a partir de aptitudes como la creatividad, la |

ACTIVIDADES - MAPA BASE

| | |
|------------|---|
| | autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico Educación para la salud |
| Evaluación | Será continua. |



*Anexo 2:



ACTIVIDADES - MAPA BASE

| | |
|--------------------------------------|--|
| Título | Mueve tu cuerpo |
| Descripción | El/la docente muestra a sus alumnos las consecuencias de no practicar deporte. Seguidamente cada pequeño grupo debe plantear una actividad en la que muevan el cuerpo. |
| Espacio/s | Aula |
| Tiempo/s | 1 sesión (50") |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos → alumnos y profesor materiales → papel, lápiz, goma de borrar |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | Grupo aula Pequeños grupos |
| Anexo/s | Vídeo importancia del deporte |
| Temas Transversales | Educación para la salud |
| Evaluación | Continua |

Anexo 3: [Vídeo importancia del deporte](#)

| | |
|--------------------------------------|---|
| Título | Mueve tu cuerpo (2) |
| Descripción | Se desplazarán al gimnasio, ahí cada pequeño grupo realizará su actividad en aproximadamente 10 minutos |
| Espacio/s | Gimnasio |
| Tiempo/s | 1 sesión (50") |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos → alumnos y profesor materiales → lo que necesite cada grupo |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | Grupo aula Pequeños grupos |
| Anexo/s | |
| Temas Transversales | Educación para la salud |
| Evaluación | Continua |

ACTIVIDADES - MAPA BASE

| | |
|--------------------------------------|---|
| Título | Mueve tu cuerpo (3) |
| Descripción | Al terminar de exponer todos los grupos las actividades, el grupo entero con ayuda del docente reflexionará sobre la importancia del deporte y rellenará una ficha. Finalmente realizarán una ficha de evaluación. |
| Espacio/s | Gimnasio |
| Tiempo/s | 1 sesión (50") |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos→ alumnos y profesor materiales → papel, lápiz, goma de borrar |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | Grupo aula Pequeños grupos |
| Anexo/s | Ficha sobre el deporte y ficha de evaluación |
| Temas Transversales | Educación para la salud |
| Evaluación | Final |

Anexo 4:

FICHA REFLEXIÓN FINAL

1. ¿Cómo te sientes al haber realizado ejercicio físico?
2. ¿Crees que es importante para nuestra salud y bienestar hacer deporte?
3. ¿Has cambiado tu visión sobre la práctica deportiva?
4. ¿Serías capaz de decir algunas de las consecuencias de no practicar ejercicio físico?
5. ¿Serías capaz de decir algún beneficio de practicar ejercicio físico?

ACTIVIDADES - MAPA BASE

Anexo 5:

EVALÚA A TUS COMPAÑEROS

1. Comenta qué actividad te ha gustado más y por qué.
2. ¿Qué mejorarías de las actividades de tus compañeros?

EVALÚA A TU GRUPO

1. ¿Cómo crees que ha sido el trabajo realizado por tu grupo?
2. ¿Habéis tenido algún problema? ¿Cuál?
3. Califica del 1 al 10 a tus compañeros

EVALÚATE A TI MISMO

1. ¿Qué has aportado al grupo?
2. ¿Consideras que has trabajado bien? ¿Podrías mejorar algo?

| Título | ¿Qué sientes? |
|--------------------------------------|---|
| Descripción | Utilizando la enseñanza recíproca a cada pequeño grupo se les entrega un caso práctico relacionado con situaciones que requieran empatizar con personas que sienten diferentes emociones. El primero lee el caso, el segundo resume, el tercero realiza preguntas, el cuarto las responde y el quinto anticipa lo que va a suceder. En el caso de haber 4 participantes en el grupo, la parte de resumen se quedará omitida. |
| Espacio/s | Aula |
| Tiempo/s | 1 sesión |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos → alumnos y profesor materiales → papel, lápiz, goma de borrar, folios |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | Pequeños grupos: 4 o 5 personas |
| Anexo/s | Caso práctico |
| Temas Transversales | Educación para la salud |
| Evaluación | Continua |

ACTIVIDADES - MAPA BASE

¿Cómo te hubieras sentido si te hubiera ocurrido a ti?

Una niña de 12 años se queda encerrada sola en el ascensor durante 3 horas a pesar de que su padre le había advertido que no lo usará ya que el ascensor llevaba toda la semana estropeado.

Durante este encierro el vecindario escuchaba los gritos de la niña sin poder hacer nada por ayudarla. Sin embargo, como el vecindario se aburría al no poder hacer nada por ayudarla volvieron a sus casas y la pobre niña se volvía a quedar sola.

Al cabo de tres horas llegó la policía con sus padres (ya que no sabían nada porque se encontraban trabajando) y consiguieron rescatar a la niña. Sin embargo, fueron las tres horas más angustiosas de su vida.

| Título | Repasando con mapas conceptuales |
|--------------------------------------|---|
| Descripción | El alumnado tendrá que realizar un mapa conceptual final, donde aparezcan todos los conceptos nuevos que han aprendido y donde se refleje cómo lo han hecho, para así organizar todos sus conocimientos relacionándolos con las actividades hechas. |
| Espacio/s | Aula |
| Tiempo/s | 1 sesión |
| Recurso/s -humanos -materiales | humanos→ alumnos y profesor materiales → papel, lápiz, goma de borrar, folios, rotuladores, pinturas... |
| Agrupamiento (tipo de trabajo) | Pequeños grupos: 4 o 5 personas |
| Anexo/s | Folios en blanco din A3 |
| Temas Transversales | Educación para la salud |
| Evaluación | Final |