

Título	<b>Act. 1: ¿Son mis hábitos saludables?</b>
Descripción	Los alumnos tienen que rellenar una encuesta acerca de sus hábitos para después comprobar si son buenos, regulares o malos en base a la puntuación obtenida.
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión
Recurso/s -humanos -materiales	Ficha-encuesta Papel y lápiz
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Anexo/s	Anexo I: Encuesta
Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión lectora</li> <li>• Situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las TIC</li> </ul>
Evaluación	Evaluación inicial: ver cuál es el punto de partida en cuanto a hábitos saludables, por parte del docente y del alumno

Título	<b>Act. 2: Asamblea saludable</b>
Descripción	Todos los alumnos, mediados por el profesor, hablan sobre lo que ellos saben de los hábitos saludables. El profesor les va haciendo preguntas para guiar sus intervenciones y a reconducir las creencias erróneas. Al final de la asamblea, el profesor apuntará en la pizarra los hábitos saludables más importantes que se hayan puesto en común.
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión

Recurso/s -humanos -materiales	Pizarra y tiza/rotulador
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupo aula
Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión oral</li> <li>• Educación cívica</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Confianza en uno mismo</li> <li>• Sentido crítico</li> </ul>
Evaluación	Evaluación inicial: ver cuál es el punto de partida del alumnado en cuanto a hábitos saludables.

Título	<b>Act. 3: Comunidad saludable</b>
Descripción	<p>En una primera sesión los niños verán modelos de textos prescriptivos para realizar una receta. Irán a ordenadores y buscarán una receta sencilla, equilibrada y saludable para elaborar una merienda ellos mismos.</p> <p>En la siguiente sesión, realizarán una visita al comedor social de su comunidad y en él elaborarán la receta escogida por grupos. Cada uno traerá los alimentos que necesite para realizar la receta y se podrá utilizar los utensilios que haya en la cocina.</p> <p>Una vez elaborados los platos, cada grupo explicará su receta (por qué la han escogido y cómo la han elaborado) y después todos probarán las diferentes meriendas y harán una votación a la mejor merienda, atendiendo a criterios nutricionales y creativos.</p>
Espacio/s	Sala de ordenadores y comedor social.
Tiempo/s	1 sesión: sala de ordenadores 2 sesiones seguidas a la tarde: comedor social
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenadores</li> <li>• Alimentos variados</li> <li>• Utensilios de cocina</li> </ul>

Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupos pequeños de 3 o 4 personas
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión lectora</li> <li>• Expresión escrita y oral</li> <li>• Trabajar con las TIC</li> <li>• Educación cívica</li> <li>• Igualdad efectiva entre hombres y mujeres</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Trabajo en equipo</li> <li>• Sentido crítico</li> </ul>
Evaluación	Evaluación continua: El profesor recogerá las recetas, las corregirá y después las devolverá a cada alumno. Después anotará en una rúbrica el desarrollo de la actividad

Título	<b>Act. 4: ¿Sabemos lo que comemos?</b>
Descripción	Para esta sesión los alumnos tendrán que traer de sus casas envases de alimentos (cajas de leche, cereales, galletas...). Se les explica la información nutricional que tienen que buscar y cómo ésta se presenta en los envases, explicándoles la importancia de la misma. A continuación, rellenarán una ficha con la siguiente información: fecha de caducidad, ingredientes y cantidad de azúcares.
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión: 10 minutos explicación del profesor y 40 minutos para realizar la actividad
Recurso/s -humanos -materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ficha</li> <li>• Papel y lápiz</li> <li>• Envases</li> </ul>
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Anexo/s	Anexo II: ¿Sabemos lo que comemos?

Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprensión lectora</li> <li>• Expresión escrita</li> <li>• Autonomía</li> </ul>
Evaluación	Evaluación continua: El profesor recogerá la ficha que adjuntará al portafolio personal de cada alumno.

Título	<b>Act. 5: Tesoro de las emociones</b>
Descripción	<p>Al principio de la sesión pondrán en común las diferentes emociones que conozcan y las escribirán en papelitos que meterán dentro de un cofre del tesoro.</p> <p>Después, se revolverán los papeles y, uno a uno, los niños representarán una emoción y el resto tendrá que adivinar cuál es. Cuando se adivine una emoción, el alumno que la ha representado deberá poner un ejemplo de la vida cotidiana en la que él mismo u otras personas puedan sentir esa emoción.</p>
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión: 10 minutos para debatir qué emociones existen y escribirlas en papelitos y 40 minutos para el juego
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cofre</li> <li>• Papelitos</li> </ul>
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupo aula
Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión oral</li> <li>• Educación cívica</li> <li>• Creatividad</li> <li>• Iniciativa</li> <li>• Confianza en uno mismo</li> <li>• Sentido crítico</li> </ul>
Evaluación	Evaluación continua: el profesor rellenará una rúbrica que adjuntará al portafolios personal de cada alumno.

Título	<b>Act. 6: Tablón de la higiene y el sueño</b>
Descripción	<p>Al comienzo de la unidad didáctica, colocaremos en clase un tablón en el que cada alumno anotará sus hábitos de higiene y sueño respecto al día anterior durante dos semanas.</p> <p>De esta forma, serán más conscientes de lo que hacen y estarán motivados a mejorar sus hábitos.</p> <p>Al finalizar las dos semanas, podrán observar si ha habido una evolución respecto a sus hábitos y lo compararán con el resto de registros de hábitos saludables.</p>
Espacio/s	Aula ordinaria
Anexos	Anexo III: Tablón de la higiene y el sueño
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablón de higiene y sueño</li> </ul>
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía</li> <li>• Sentido crítico</li> </ul>
Evaluación	Evaluación continua: a lo largo de la actividad los alumnos irán viendo su evolución y al final se adjuntará al portafolios

Título	<b>Act. 7: Nos vamos de excursión</b>
Descripción	<p>La profesora explica a sus alumnos que se van a ir un fin de semana a una casa rural en la que podrán realizar multitud de actividades, sobre todo al aire libre. Cada grupo tiene que planificar una actividad para ese fin de semana, teniendo en cuenta que impliquen a todo el grupo, que haya un consenso y que atiendan a los gustos de la mayoría, y que incluyan actividades en las que se realice ejercicio físico.</p> <p>Una vez planificadas las actividades, prepararán y realizarán una exposición en la que cada grupo presentará su actividad.</p>

Espacio/s	Aula ordinaria y sala de ordenadores
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenadores</li> <li>• Proyector</li> </ul>
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupos pequeños heterogéneos de 5 personas.
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresión oral</li> <li>• Comunicación audiovisual</li> <li>• Trabajar con las TIC</li> <li>• Desarrollar y ampliar el emprendimiento</li> <li>• Inclusión educativa y no discriminación</li> <li>• Atención a la diversidad</li> <li>• Igualdad efectiva entre hombres y mujeres</li> <li>• Prevención y resolución pacífica de conflictos</li> <li>• Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan la discriminación</li> <li>• Autonomía</li> <li>• Sentido crítico</li> <li>• Desarrollo sostenible y medio ambiente</li> <li>• Creatividad</li> </ul>
Evaluación	Evaluación continua: A cada grupo el profesor entregará una rúbrica y, durante las exposiciones, evaluarán a sus compañeros. Además, el profesor, con su propia rúbrica, contrastará las de los compañeros. La planificación de la actividad se adjuntará al portafolios.

Título	<b>Act. 8: Mi experiencia saludable</b>
Descripción	<p>Tras un fin de semana en el que toda la clase se fue a una casa rural y pusieron en práctica las actividades que diseñaron, así como trabajar los hábitos saludables y las emociones trabajados durante el módulo instruccional, los alumnos tendrán que realizar una reflexión personal.</p> <p>Esta reflexión se realizará por escrito para, posteriormente, defenderla oralmente (leyéndola delante de toda la clase) e incluirá los siguientes apartados, proporcionados por la profesora en una ficha de preguntas guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hábitos saludables (sueño, alimentación, higiene)</li> <li>• Actividades realizadas</li> <li>• Emociones propias y ajenas</li> </ul>

Espacio/s	Aula ordinaria
Anexos	Anexo IV: Preguntas guía
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresión oral y escrita</li><li>• Prevención y resolución pacífica de conflictos</li><li>• Autonomía</li><li>• Sentido crítico</li><li>• Creatividad</li></ul>
Evaluación	Evaluación final: El profesor recogerá la redacción de cada alumno y evaluará su evolución.