

Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores

Documento elaborado por:
Mairena Sánchez López
David Gutiérrez Díaz del Campo
Abel Ruiz de la Hermosa Fernández Infante
Carlos López Vera
M^a Isabel Sánchez Brotons



Proyectos Escolares Saludables. Descansos Activos. Guía para profesores

Documento elaborado por:
Mairena Sánchez López
David Gutiérrez Díaz del Campo
Abel Ruiz de la Hermosa Fernández Infante
Carlos López Vera
M^a Isabel Sánchez Brotons



Ediciones de la Universidad
de Castilla-La Mancha

Entidades colaboradoras:



Universidad de
Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha



ILSI
Research
Foundation



© de los textos: sus autores

© de la edición: Universidad de Castilla-La Mancha

Edita: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla-La Mancha

Colección: ATENEA n° 4



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza la difusión y comercialización de sus publicaciones a nivel nacional e internacional.

Edición electrónica: <http://dx.doi.org/10.18239/atenea.04.2017>

Composición: El Perchero



Esta obra se encuentra bajo una Licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0. Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra no incluida en la licencia Creative Commons BY-NC-SA 3.0. solo puede ser realizada con la autorización expresa de los titulares, salvo excepción prevista por la ley. Puede acceder Vd. al texto completo de la licencia haciendo click en este enlace: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/es/legalcode.es>

Documento elaborado por:

Mairena Sánchez López

Profesora de la Facultad de Educación de Ciudad Real, Universidad de Castilla-La Mancha.

Investigadora del Centro de Estudios Sociosanitarios de Cuenca, Universidad de Castilla-La Mancha.

David Gutiérrez Díaz del Campo

Profesor de la Facultad de Educación de Ciudad Real, Universidad de Castilla-La Mancha.

Abel Ruiz de la Hermosa Fernández Infante*

Graduado en Educación Primaria e Infantil.

Investigador Predoctoral, Universidad de Castilla-La Mancha.

Carlos López Vera*

Graduado en Educación Infantil.

M^a Isabel Sánchez Brotons*

Estudiante del Grado en Educación Infantil.

* Becarios adscritos al proyecto “Descansos Activos para mejorar la salud y el rendimiento académico en los escolares. Adaptación de los materiales del programa TAKE10-CHILE!” (Convenio de colaboración entre la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la JCCM y la UCLM para el desarrollo de programas de fomento de la actividad física y el deporte).

En la redacción de los siguientes materiales se ha utilizado el masculino genérico para referirse a los individuos de ambos sexos, sin intención de que esta práctica (avalada por la RAE) suponga discriminación sexista alguna.

Índice

Presentación.....	8
Justificación.....	8
Objetivos del programa	9
Duración de las actividades.....	9
Estructura de las fichas.....	10
Momento idóneo para utilizar las actividades	10
Elección de la actividad y lugar para realizarla.....	11
Papel de coordinador. Recomendaciones para poner en marcha los descansos activos en tu centro.....	11
Referencias	12
Fichas Educación Infantil.....	14
Fichas Educación Primaria	20
Objetivos Curriculares	28





PRESENTACIÓN

Estos materiales son el resultado de un convenio de colaboración entre la Consejería de Educación, Cultura y Deportes de la JCCM y la UCLM para el desarrollo de programas de fomento de la actividad física y el deporte. Cuyos objetivos fueron:

- Adaptar los materiales originales del programa TAKE10-CHILE! al contexto y currículum educativo de Educación Infantil y Primaria de Castilla-La Mancha.
- Probar la aceptación y viabilidad de la metodología basada en la actividad física (AF) integrada en el currículum por parte de los maestros y centros escolares.
- Elaborar un documento que contenga la metodología y algunos ejemplos de los materiales adaptados para que los centros educativos puedan utilizarlo.

La metodología basada en la AF integrada dentro del currículum se caracteriza por incluir periodos cortos (5-10 minutos) de AF dentro del aula (p.ej., andar, correr o saltar) mientras se aprenden o repasan contenidos académicos de diferentes áreas curriculares (matemáticas, lengua, inglés o ciencias de la naturaleza). Por ejemplo, los niños pueden saltar encima de letras pintadas en el suelo para deletrear una palabra, contar o hacer operaciones matemáticas sencillas a la vez que saltan con una cuerda imaginaria, andar o correr dibujando diferentes trayectorias para representar figuras geométricas (ej.: triángulo, cuadrado), etc. Bajo esta filosofía nace el programa TAKE10! (www.take10.net) que fue desarrollado en 1999 por la Fundación para la Investigación ILSI, con el objetivo de promover la AF estructurada en bloques de 10 minutos dentro del aula, a la vez que se refuerzan los contenidos curriculares. TAKE10! ha sido implementado durante años en más de 40.000 escuelas de Estados Unidos y exportado a otros países como China (Happy10), Brasil (TIRE10!), Chile (TAKE10-CHILE!) y Reino Unido (TAKE10 UK) (1).

Esta metodología ha demostrado un efecto positivo tanto en términos de salud como académicos. Específicamente, ha mostrado ser efectiva para aumentar los niveles de AF moderada-vigorosa, disminuir el tiempo de sedentarismo, controlar el peso corporal, mejorar la forma física, reducir las conductas disruptivas haciendo que los escolares estén más atentos en las tareas, aumentar la diversión en el aula y mejorar la función cognitiva y el rendimiento académico (2-4).

JUSTIFICACIÓN

Mejorar el rendimiento académico y la salud de los escolares es hoy en día una preocupación emergente. La AF tiene el potencial para abordar ambas cuestiones. Desafortunadamente, actualmente, estamos presenciando una significativa reducción de los niveles de AF en los niños y adolescentes (5). En el sistema educativo



español, los escolares de Educación Primaria solo reciben 2-3 sesiones de 45 min/semana o 2 sesiones de 60 min/semana de Educación Física formal. En la etapa de Educación Infantil, en la mayoría de los centros, los niños sólo realizan 1 sesión a la semana de 55 minutos de psicomotricidad, tiempo insuficiente para alcanzar plenamente los objetivos y desarrollar los contenidos relacionados con la motricidad presente en el currículo. Además, se ha descrito que los escolares de esta edad invierten aproximadamente un 80% de la jornada escolar en actividades sedentarias. Estos datos son preocupantes si se tienen en cuenta las actuales recomendaciones de AF que señalan que los niños de 6-12 años deberían acumular al menos 60 minutos diarios de AF de intensidad moderada-vigorosa (6). Y en el caso de niños menores de 5 años, al menos 120 minutos diarios, 60 minutos de AF estructurada y 60 minutos o más de AF no estructurada (actividades recreativas, juegos, o deportes), y reducir los periodos sedentarios prolongados a menos de 1 h seguida (7).

La presión social por alcanzar los logros académicos ha provocado un estilo de enseñanza centrado en las actividades sedentarias dentro del aula y una reducción de las oportunidades para ser físicamente activo dentro de la escuela. Se ha instaurado la creencia de que el movimiento y la AF no son importantes para alcanzar los logros académicos. Sin embargo, la evidencia científica indica que debería imperar un enfoque totalmente opuesto en los centros escolares, ya que los resultados de las últimas revisiones de la literatura sobre la relación entre la AF y el rendimiento académico han concluido que dar oportunidades a los escolares para que sean físicamente activos dentro y fuera de la jornada escolar puede mejorar el rendimiento escolar, a la vez que mejoran otros aspectos de la salud de los niños (8, 9).

OBJETIVOS DEL PROGRAMA

1. Aumentar los niveles de actividad física diaria y reducir el sedentarismo durante el horario escolar.
2. Favorecer los procesos de aprendizaje a través de la mejora de la concentración, alivio de la tensión y el estrés.

DURACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Cada actividad tiene una duración entre 5-10 minutos aproximadamente: uno o dos minutos de repaso del contenido a reforzar, tres o cinco minutos de desarrollo y uno o dos minutos de vuelta a la calma.



ESTRUCTURA DE LAS FICHAS

Cada actividad incluye, en la parte de la izquierda:

Curso, área de conocimiento, contenido/s, objetivo/s de área (en el caso de Educación Infantil) o **generales** (en el caso de Educación Primaria), **competencias básicas** (en el caso de Educación Infantil) o **claves** (en el caso de Educación Primaria), **organización de la clase**, así como el espacio para llevarla a cabo.

En la parte de la derecha se detalla:

- **Clasificación según grado de intensidad de la AF y según el grado de exigencia cognitiva.** Representándose a través de colores (rojo: alta, amarilla: media y verde: baja) y formas (círculo para la intensidad de la AF y un cuadrado para la exigencia cognitiva).
- **Contenido a reforzar:** breve descripción del contenido que hay que reforzar.
- **Desarrollo:** actividad propuesta.

En la parte de abajo se describe:

- **Vuelta a la calma:** actividad para bajar la activación y preparar al alumno para volver a las actividades de clase. Pueden presentarse en forma de actividades que requieren un nivel de AF leve o en forma de preguntas que ayuden a tomar conciencia sobre la importancia de los hábitos saludables.
- **Variantes:** son adaptaciones para aumentar o disminuir la dificultad sobre la actividad propuesta con el objetivo de adaptarla a diferentes niveles y grupos.

MOMENTO IDÓNEO PARA UTILIZAR LAS ACTIVIDADES

Cada profesor elegirá el momento de la jornada escolar que mejor se ajuste a él y a los niños. No obstante, se recomienda su utilización cuando el docente observe que sus alumnos lleven mucho tiempo sentados o estén cansados de las tareas realizadas, de tal forma que permita recuperar su atención (recuerda que más de 45-50 minutos sentados reduce los niveles de atención y perjudica la salud).

Para favorecer la coordinación entre los diferentes profesores y motivar a su realización, se puede incluir un horario semanal, que se colocaría en un lugar visible dentro del aula, para indicar en qué momento se ha hecho la actividad.



ELECCIÓN DE LA ACTIVIDAD Y LUGAR PARA REALIZARLA

Se realizará la actividad que más se adapte a los contenidos que el profesor quiere trabajar, en función de la clasificación de las sesiones según el área de conocimiento. Debe tenerse en cuenta que las actividades propuestas permiten flexibilidad para que el profesor pueda reforzar otro contenido, manteniendo la metodología pero ajustándolo a su programación.

Se recomienda realizar 2 actividades al día, 5 días a la semana con el objetivo de conseguir 100 minutos de AF semanales. Siendo el mínimo recomendado 75 minutos de AF semanales con esta metodología (unas 7 actividades/semana).

Las sesiones no requieren de material específico y se realizarán normalmente en el aula, aunque es posible llevarlas a cabo en el pasillo o incluso en el patio una vez que los alumnos tengan las dinámicas interiorizadas y se minimice el tiempo de organización.

PAPEL DEL COORDINADOR. RECOMENDACIONES PARA PONER EN MARCHA LOS DESCANSOS ACTIVOS EN TU CENTRO

1. Empieza experimentando en tu propia aula/grupo.
2. Cuando te sientas seguro comparte tu experiencia:
 - Invita a tu clase a tus compañeros.
 - Pasa a las clases de tus compañeros y realiza un descanso activo.
 - Graba vídeos de tus descansos activos y compártelos.
3. Invita a todos los docentes de tu centro, pero sobre todo a los más motivados (se trata de crear poco a poco un grupo motivado que sea capaz de entusiasmar al resto).
4. Proporciona a tus compañeros evidencia científica sólida para convencer con argumentos de peso sobre:
 - Niveles actuales de AF de los escolares.
 - El aumento significativo de las conductas sedentarias.
 - Riesgos asociados al sedentarismo.
 - Beneficios para la salud y el rendimiento académico asociados a la AF.
 - Beneficios y ventajas de aplicar esta metodología en el aula.
5. Transmite los siguientes mensajes clave. Con este recurso didáctico:
 - NO se pierde tiempo, se gana.



- Mejora la imagen del centro.
 - Se trata de cubrir necesidades de los alumnos, por lo que el docente debe analizar estas necesidades y aplicar los recursos y estrategias que mejor vayan al contexto del grupo clase.
 - Mejora el aprendizaje y el bienestar del alumno, por lo que se debería incorporar en la metodología de forma habitual y permanente, no como una experiencia puntual.
6. Promueve conversaciones entre los docentes que lo apliquen para que hablen de sus experiencias y de cómo se sienten sus alumnos.
 7. Si el colegio cuenta con los permisos adecuados sube los vídeos al blog del colegio, esto creará expectación y “buen nombre” para el docente y el centro.
 8. Habla con los docentes de Educación Física y acordar varios movimientos básicos que sean idóneos para utilizarse en los descansos activos (que utilicen grandes grupos musculares, que sean funcionales y compensatorios de la postura sentada, impliquen poco desplazamiento tales como las sentadillas, sentarse en el suelo y levantarse, etc.). Podrán trabajar su técnica correcta en una sesión de Educación Física y así se disminuirá el tiempo de explicación en el aula y aumentará su efecto. Recuerda que si las características del aula y del centro te lo permiten puedes proponer también movimientos que requieran desplazamientos dentro del aula, o incluso realizar los descansos en los pasillos o patio.

REFERENCIAS

1. Kibbe DL, Hackett J, Hurley M, McFarland A, Schubert KG, Schultz A. Ten Years of TAKE10!: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Prev Med.* 2011; 52: S43-S50.
2. Mischo A, Vazou S. Effect of classroom-based physical activity intervention on body mass index and activity levels: A meta-analysis. *Med Sci Sports and Exerc.* 2014; 46: 231–232.
3. Fedewa AL, Ahn S. The effects of physical activity and physical fitness on children’s achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport.* 2011;82(3):521-35.
4. Webster CA, Russ L, Vazou S, Goh TL, Erwin H. Integrating movement in academic classrooms: understanding, applying and advancing the knowledge base. *Obes Rev.* 2015;16(8):691-701.
5. Telama, R. Tracking of physical activity from childhood to adulthood: a review. *Obes Facts.* 2009; 2:187-195.



6. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Organización Mundial de la Salud, 2010 [Consultado el 8/04/2016]. Disponible en: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789243599977_spa.pdf.
7. Tremblay MS, Leblanc AG, Carson V, Choquette L, Connor Gorber S, Dillman C, et al. Canadian Physical Activity Guidelines for the Early Years (aged 0-4 years). *Appl Physiol Nutr Metab*. 2012;37 (2): 345-69.
8. Diamond AB. The cognitive benefits of exercise in youth. *Curr Sports Med Rep*. 2015; 14 (4): 320-26.
9. Rasberry CN, Lee SM, Robin L, Laris BA, Russell LA, Coyle KK, et al. The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literatura. *Prev Med*. 2011;52 Suppl 1:S10-20.

FICHAS

EDUCACIÓN INFANTIL



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Nos movemos con los alimentos

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal

Curso:

2º Ciclo de Educación Infantil.

Contenidos:

Bloque 1:

- Las necesidades y los hábitos básicos.

Objetivos de área:

3, 4 y 5.

Competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Autonomía e iniciativa personal.
- Competencia para aprender a aprender.

Organización:

Individual.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar

- Breve repaso de los **hábitos de alimentación**, categorizando los alimentos, según tipo (Ej.: *frutas*: manzana, plátano, mandarina, etc., *Leche* y *derivados*, etc.) y clasificándolos según su importancia en la dieta.



Desarrollo

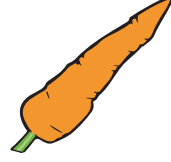
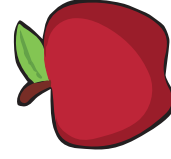
- Todos trotando en el sitio.
- Repiten el estribillo después del docente.



- El docente elige una categoría de alimentos y señala a un alumno. Éste tendrá que decir una palabra que pertenezca a esa categoría. (Ej.: Verduras: lechuga)
- Después de que hayan contestado varios alumnos se cambia de categoría.
- Deben participar todos los alumnos.

Estribillo:

Quando aprendemos en movimiento,
nos encontramos todos contentos.
Si te digo **verduras** tú me contestarás
moviéndote un poco más.



Vuelta a la calma



- Adivinanzas para aprender más:

- Órgano que utilizamos para pensar.
- Debemos lavarnoslos después de cada comida.
- Cuando hacemos ejercicio hace boom boom más depreisa.



Respuestas:
1. El cerebro
2. Los dientes
3. Tu corazón.

Variantes

- Además de decir la palabra deberán decir la letra por la que empieza.
- Si fallan, deberán **saltar** en el sitio durante unos segundos.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Días de la semana Conocimiento e interacción con el entorno

Curso:

2º Ciclo de Educación Infantil.

Contenidos:

- Bloque 1:**
- Las formas sociales del tiempo: el calendario, las estaciones, los días de la semana.

Objetivos de área:

2.

Competencias básicas:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.

Organización:

Individual.

Toda la clase en el rincón de la Asamblea.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar



- Breve repaso sobre los días de la semana.

Desarrollo



- Toda la clase en el rincón de la Asamblea. Comenzamos con el Lunes repitiendo la frase “El Lunes Am- paro me dijo que para tener un día saludable...” y le asignamos una acción (Ej.: inspirara hasta llenar mis pulmones).
- Seguimos con el siguiente día de la semana y una vez lo hemos realizado repetimos el primero y el segundo.
- Así hasta completar los 7 días de la semana.

Acciones:

Lunes: inspirara hasta llenar mis pulmones.

Martes: realizara un par de fondos.

Miércoles: levantara los brazos hacia arriba una y otra vez.

Jueves: estirara las piernas hacia delante.

Viernes: diera 5 saltos levantando los brazos.

Sábado: diera 6 saltos con los pies juntos.

Domingo: hiciera 8 sentadillas.



lunes



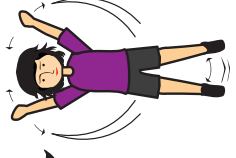
martes



miércoles



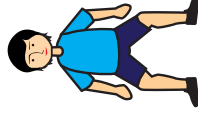
jueves



viernes



sábado



domingo



Vuelta a la calma

- Para aprender más:

- ¿Cómo puedo mantenerme activo durante la semana?
- ¿Cómo venís al colegio? ¿En coche, bici, andando...?



- Realizando actividad física, saliendo a jugar al parque, etc.
- Tratar de animar al alumnado para que se desplace de forma activa al colegio.
- Respuestas:

Variantes

- Para aumentar el nivel de dificultad también puede hacerse con los meses del año relacionando la acción con algún aspecto característico de cada mes.
- Si la actividad funciona y los alumnos se conocen las acciones pueden hacerlo por parejas.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

El salto del Canguro Conocimiento e interacción con el entorno

Curso:

2º Ciclo de Educación Infantil.

Contenidos:

- Bloque 1:**
- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio y en el tiempo.

Objetivos de área:

2.

Competencias básicas:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia social y ciudadana.
- Competencia en comunicación lingüística.

Organización:

Individual.

Toda la clase en el rincón de la Asamblea.

Espacio:

Aula.

Vuelta a la calma

-
-
-
-
-
-

- Los alumnos vuelven a sus mesas, cierran los ojos y durante dos minutos se imaginan que son como el viento, que vuela suave a través de los árboles. Respiran profundamente y abren los ojos listos para seguir con la siguiente actividad de clase.



Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar

- Breve repaso sobre las **unidades temporales de futuro y pasado**. Posteriormente el docente recitará el estribillo de la canción del canguro, para que los niños lo repitan hasta que lo aprendan.



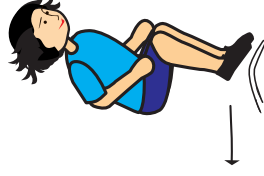
Desarrollo

-
-
-
-
-
-

- Todos los alumnos comienzan marchando en el sitio. El docente dirá una expresión de tiempo (*Ej.: anoche*) y los alumnos recitan el estribillo completando la última frase. Si la expresión se encuentra en pasado, darán un salto hacia atrás y si está en futuro, darán un salto hacia delante.
- El docente dice otra expresión y continúan hasta completar los 5 minutos.

Estribillo:

Soy como el canguro,
Saltando sin apuro
Pero es un salto especial
Porque es temporal
Para llegar hasta allí
Saltaremos **hacia atrás**



Expresiones temporales:

Mañana / ayer, esta mañana / esta tarde, esta noche / anoche, la próxima semana, la semana pasada, cualquier día, semana, mes, etc.

Variantes

- El nivel de dificultad irá en función de la edad y de los contenidos vistos en clase.
- Se puede ayudar con elementos visuales que permitan situar al alumno temporalmente.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Verdadero o falso

Lenguajes: Comunicación y Representación

Curso:

2º Ciclo de Educación Infantil.

Contenidos:

- Bloque 1:**
- Actitud positiva hacia la lengua propia y la extranjera.

Objetivos de área:

1.

Competencias básicas:

- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para aprender a aprender.

Organización:

Dos equipos.
Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar

- Breve repaso sobre **vocabulario en inglés** (Ej.: los colores en inglés).



Desarrollo

- Los alumnos se dividen en dos equipos, cada uno de ellos mirando a las paredes opuestas, dándose la espalda de manera que no puedan ver las acciones del equipo contrario.
- Los alumnos comienzan trotando en el sitio. El docente muestra la imagen de un elemento del vocabulario y hace una afirmación en inglés (Ej.: muestra el color verde y dice que es amarillo). Si la afirmación es verdadera los alumnos deberán seguir trotando, en caso contrario deberán agacharse o realizar fondos (Ej.: en el caso anterior como era falsa realizarían fondos).
- El docente debe determinar cuál es el primer equipo que realiza la actividad de forma correcta, otorgándoles un punto.
- Se realizarán varias rondas.



verdadero



falso

Vuelta a la calma

- - Se pedirá a los alumnos que vuelvan a sentarse en sus sillas. Posteriormente el docente les pedirá que hagan tres inspiraciones y espiraciones de forma lenta, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo. Se repetirá de nuevo esta acción con los ojos cerrados y el docente les indicará que cuando los vuelvan a abrir estarán preparados para continuar la clase con normalidad.



Variantes

- Elegir cada vez a un alumno para que sean ellos los que hagan una afirmación.
- Utilizar el vocabulario en función de la edad.
- Se puede realizar con otro vocabulario.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

¡Qué día tan divertido! Conocimiento e interacción con el entorno

Curso:

2º Ciclo de Educación Infantil.

Contenidos:

- Bloque 1:**
- Situación de sí mismo y de los objetos en el espacio y en el tiempo.

Objetivos de área:

2.

Competencias básicas:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico.
- Competencia matemática.
- Competencia en comunicación lingüística.

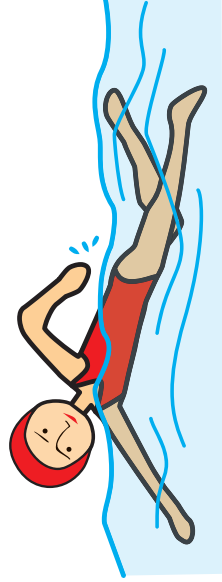
Organización:

Individual.

Repartidos por toda la clase.

Espacio:

Aula.



Desarrollo Actividad.....

- Se narra un cuento con acciones (en **AZUL**) que los alumnos deben llevar a cabo. En cada acción se hace una breve pausa para que los alumnos tengan tiempo de ejecutarla:

“Hacia un día maravilloso y decidí ir a jugar a la calle. Para llegar hasta la casa de mi amiga Cristina **CAMINÉ** y **CAMINÉ** y **CAMINÉ**. Entonces vi un pájaro que volaba tan alto que me entraron ganas de alcanzarlo, comencé a **SALTAR. SALTÉ** y **SALTÉ** al menos 10 veces (**1, 2, 3,...**). Estaba deseando ver a Cristina, así que comencé a **CORRER. CORRÍ** y **CORRÍ** y **CORRÍ**. Pff... quedé agotado pero cuando llegué, Cristina me dijo que quería jugar al baloncesto. Cogimos una pelota, la **BOTÉ** **CON UNA MANO** y luego la **CON LA OTRA**. Lo hice varias veces. **BOTÉ** y **BOTÉ** y **BOTÉ**. La pelota tan fuerte que se quedó atrapada en un arbusto que estaba bajo una colina. Tuvimos que **BAJAR** y **BAJAR** y **BAJAR** durante un buen rato. Allí había un muro enorme para escalar, y comenzamos a **ESCALAR. ESCALAMOS** y **ESCALAMOS** y **ESCALAMOS**.”

Una vez llegamos arriba, vimos un lago a lo lejos. Nos entraron tantas ganas de nadar que fuimos **CORRIENDO** hasta la caseta del guarda para preguntar si podíamos nadar. Nos asomamos por la ventana para ver si estaba dentro y tuvimos que **SUBIR** sobre las puntas de los pies. **SUBIMOS** y **BAJAMOS** al menos 10 veces (**1, 2, 3,...**). Nos dio el visto bueno, así que **CORRIMOS** y **CORRIMOS** y **CORRIMOS** hasta el lago y **¡SALTAMOS** al agua!

NADAMOS por todo el lago. Dimos **BRAZADA** **tras BRAZADA** **tras BRAZADA**. Luego dimos **BRAZADAS** **DE ESPALDA**. Dimos **BRAZADA** **tras BRAZADA** **tras BRAZADA**, hasta que quedamos agotados.

Nadamos hasta la orilla, donde el guarda nos había dejado unas toallas. Cristina es muy divertida, y al secarse comenzó a bailar. **BAILÓ** y **BAILÓ** y **BAILÓ** el Twist mientras se secaba. Se veía tan divertida que me puse a reír, y **REÍ** y **REÍ** y **REÍ**.

Era hora de comer. Me despedí de Cristina y **CAMINÉ** y **CAMINÉ** y **CAMINÉ** para regresar a mi casa. Tenía mucha hambre. Tenía tanta hambre que me puse a **CORRER** muy muy rápido. **CORRÍ** y **CORRÍ** y **CORRÍ**. Finalmente, llegué a casa. “¡Qué día más divertido!”. Antes de sentarme a comer me **LAVÉ** las manos, lo siguiente era **SENTARME** en la mesa de la cocina para disfrutar de una deliciosa comida. Después de sentarme, **RESPIRÉ PROFUNDAMENTE DOS VECES** y pensé otra vez “¡Qué mañana más divertida!”

- Tras finalizar el cuento motor es aconsejable realizar una puesta en común sobre la historia (resumen, realizar alguna pregunta, etc.).

FICHAS

EDUCACIÓN PRIMARIA



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Corazón Contento Ciencias de la Naturaleza

Curso:

1º y 2º de Educación Primaria.

Contenidos:

Bloque 2:
- Alimentos, hábitos de alimentación y hábitos saludables.

Objetivos generales:

h) y k).

Competencias clave:

- Comunicación lingüística.
- Competencia social y cívica.
- Aprender a aprender.

Organización:

Individual.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar

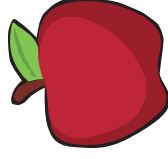
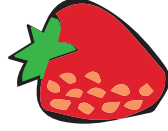


- Breve repaso sobre los **hábitos de alimentación y prácticas saludables** (Ej. ¿Recordáis qué son los hábitos de alimentación saludables? ¿Sabéis algún ejemplo? ¿Conocéis otras prácticas saludables para el ser humano?...)

Desarrollo



- - Esta actividad se lleva a cabo utilizando la siguiente rima:
Si el corazón contento quieres tener mucha _____ debes comer/hacer.
- - Al principio se puede repetir la rima varias veces mientras los alumnos marchan en el sitio hasta que se la aprendan.
- - El docente propone una categoría de elementos (8 frutas, 8 verduras, 8 actividades saludables para el cuerpo, etc.). A continuación, los alumnos, mientras marchan en el sitio, dirán en voz alta la rima, añadiendo en el espacio en blanco la categoría que vayan a nombrar (Ej.: *Si el corazón contento quieres tener mucha fruta debes comer*) y seguidamente levantarán la mano para nombrar los elementos pertenecientes a dicha categoría. Cada uno nombrará un elemento de la categoría hasta completarla.



Vuelta a la calma



- - El docente dividirá la clase en dos equipos, unos tomarán el papel de defensores de la comida basura y otros de la comida saludable.
- - Comenzará un debate por turnos.
- - Finalmente, se hará una puesta en común realizando la importancia de una dieta equilibrada y de hábitos de actividad física.



Variantes

- Un alumno es elegido para que formule una de las categorías en relación a los hábitos saludables.
- Realizar rondas haciendo diferentes actividades: saltos, dar palmadas, etc.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Verdadero o falso Matemáticas

Curso:

1º y 2º de Educación Primaria.

Contenidos:

Bloque 1:

– Suma y resta.

Bloque 1:

– Estrategias de cálculo mental.

Objetivos generales:

g).

Competencias clave:

– Comunicación lingüística.

– Competencia matemática.

– Aprender a aprender.

Organización:

Dos equipos.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar

- Breve repaso de la **suma y la resta** (Ej.: ¿Recordáis lo que era la suma y la resta? ¿Para que nos puede servir? ...)



.....



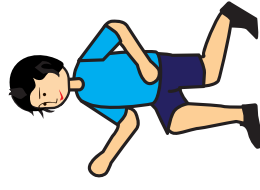
Desarrollo



- Los alumnos se dividen en dos equipos, cada uno de ellos mirando a una pared, dándose la espalda de manera que no puedan ver las acciones del equipo contrario.
- Los alumnos comienzan trotando en el sitio. El docente dice en voz alta una suma o resta con su resultado correspondiente, que podrá ser verdadero o falso: “*2 + 2 es igual a 5*”. Si la afirmación es verdadera los alumnos deberán seguir trotando, en caso contrario deberán agacharse o realizar fondos.
- El docente debe determinar cuál es el primer equipo que realiza la actividad de forma correcta, otorgándoles un punto.
- Se realizarán varias rondas.



verdadero



falso

Vuelta a la calma



- – Se pedirá a los alumnos que vuelvan a sentarse en sus sillas. Posteriormente el docente les pedirá que hagan tres inspiraciones y espiraciones de forma lenta, sintiendo como el aire entra y sale del cuerpo. Se repetirá de nuevo esta acción con los ojos cerrados y el docente les indicará que cuando los vuelvan a abrir estarán preparados para continuar la clase con normalidad.

Variantes

- Realizar rondas con problemas matemáticos sencillos.
- Realizar rondas utilizando la multiplicación o división (según nivel de los alumnos)



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Vamos a la luna Matemáticas/ Lengua Castellana y Literatura

Curso:

1º y 2º de Educación Primaria.

Contenidos:

- Números naturales.
- Situación en el plano y el espacio.
- Escucha de textos que estimulen la imaginación.
- Textos literarios: el cuento.

Objetivos generales:

e) y g).

Competencias clave:

- Comunicación lingüística.
- Competencia matemática.
- Aprender a aprender.

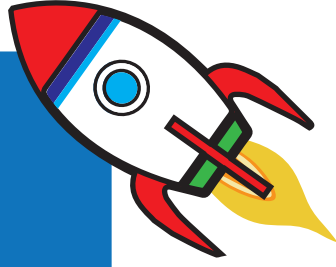
Organización:

Individual.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.



Desarrollo Actividad.....



- Se narra un cuento con acciones (en **AZUL**) que los alumnos deben llevar a cabo. En cada acción se hace una breve pausa para que los alumnos tengan tiempo de ejecutarla:

“Mateo llevaba semanas esperando su momento. Se levantó temprano y **SALTÓ** de la cama. **ESTIRO** todo su cuerpo. **LEVANTÓ LOS BRAZOS Y LOS ESTIRO HACIA ARRIBA TANTO COMO PUDO**. Luego **SALTÓ 10 VECES PORQUE ESTABA LOCO DE EMOCIÓN**. (Cuenta hasta 10 en voz alta marcando los saltos).

Ese día Mateo iba a viajar a la LUNA. Como estaba un poco impaciente, decidió ir **TROTAN-DO** hasta la nave espacial. **TROTÓ Y TROTÓ** y **TROTÓ**. Cuando llegó, tuvo que ponerse el traje espacial. Primero **METIÓ LA PIERNA IZQUIERDA** y luego **LA DERECHA**. Luego, **METIÓ LOS BRAZOS Y SE SUBIÓ LA CREMALLERA**. Por último, **SE PUSO EL CASCO ESPACIAL**, su parte favorita del traje. Era un poco difícil moverse con el traje, pero aun así **CAMINÓ A PASO LENTO** dentro de la nave espacial. **CAMINÓ Y CAMINÓ y CAMINÓ**. Luego tuvo que subir una larga escalera hasta llegar a su puesto de control. **SUBIÓ Y SUBIÓ y SUBIÓ** por la escalera. ¡Le quedaban 10 peldaños para llegar! (Cuentan hasta 10 mientras se mueven).

Al llegar a su asiento, Mateo se **SENTÓ** (sentadilla) y **ABROCHÓ SU CINTURÓN DE SEGURIDAD**. ¡Y comenzó la cuenta atrás! Como no lograba estarse quieto, **APLAUDIÓ POR ENCIMA DE SU CABEZA** para acompañar la cuenta atrás (**CLAP 10, CLAP 9, CLAP 8...CLAP 0, ¡DESPEGUE!**).

¡Mateo estaba en el espacio! Después de un rato se desabrochó el cinturón, ¡y adivina lo que pasó! Comenzó a **FLOTAR**. Primero **FLOTÓ HACIA LA DERECHA** y luego **FLOTÓ HACIA LA IZQUIERDA, (Y ASÍ SEGUIDAMENTE DURANTE 20 SEGUNDOS)**. ¡Era muy divertido! Más tarde, llegó a su destino, bajó de su nave espacial y pisó por primera vez la LUNA. Una vez allí, quiso ver hasta dónde podía **SALTAR**. En la LUNA se podía **SALTAR** muy muy alto. Mateo **SALTÓ 10 VECES** (Cuentan hasta 10 en voz alta marcando los saltos).

¡Era tan apasionante! **MIRANDO HACIA ABAJO** podía ver la Tierra. Estaba ansioso por regresar y contar a sus compañeros cómo había sido su viaje hacia la LUNA. Mateo **REGRESÓ A SU NAVE FLOTANDO, ENTROÓ DENTRO, SE SENTÓ, ABROCHÓ SU CINTURÓN** y regresó a casa. ¡Qué buen viaje!

- Tras finalizar el cuento motor es aconsejable realizar una puesta en común sobre la historia (resumen, realizar alguna pregunta, etc.)



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

¡Tú Eliges! Ciencias de la Naturaleza

Curso:

3º y 4º de Educación Primaria.

Contenidos:

Bloque 3:

- Clasificación de los seres vivos. Reino de las plantas. Reino de los animales. Reino de los hongos. Otros reinos.

Objetivos generales:

h) y k).

Competencias clave:

- Comunicación lingüística.
- Competencia social y cívica.
- Aprender a aprender.

Organización:

Individual.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar



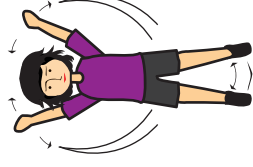
- Realizar un breve repaso de los **diferentes reinos en los que se clasifican los seres vivos** (Reino de las plantas, Reino de los animales, Reino de los hongos, etc.). Poner algunos ejemplos de cada uno.

Desarrollo



Desarrollo

- El docente escribe en la pizarra (en dos columnas) lo siguiente:
 - Reino de las plantas5 Sentadillas o agacharse
 - Reino de los animales5 Saltos estirando los brazos hacia arriba
 - Reino de los hongos.....Levantar la rodilla y tocarla con el codo contrario 5 veces
 - Otros reinos.....Correr en el sitio
- El docente dice en voz alta: *“El tigre pertenece al reino de”*. Los alumnos deben realizar la acción correspondiente a la opción correcta, en este ejemplo realizarían 5 saltos estirando los brazos hacia arriba.
- Otros tipos de acciones que se pueden realizar son: dar palmadas, agacharse, que hagan círculos con los brazos, etc.
- Se realizarán varias rondas.



Vuelta a la calma



- - El docente elige un alumno al cual le traspasará el poder del sueño. Inmediatamente éste deberá traspasar el poder del sueño nombrando a otro compañero. Una vez dicho su nombre, este alumno deberá sentarse y quedarse “dormido” en su sitio, para después decir otro nombre. En cadena y poco a poco el aula quedará temporalmente dormida. Cuando todos estén completamente “dormidos” el docente contará hasta 10 y entonces “despertará” con energía para continuar la actividad siguiente.



Variantes

- Un alumno es elegido para que formule una afirmación a sus compañeros.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

El ahorcado Primera lengua extranjera: Inglés

Curso:

3º y 4º de Educación Primaria.

Contenidos:

Bloque 1:

– Léxico de alta frecuencia (comidas y bebidas - alimentación).

Objetivos generales:

f).

Competencias clave:

– Comunicación lingüística.

Organización:

Individual.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

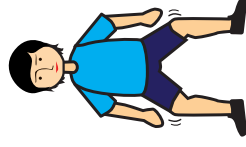
Contenido a reforzar

• Breve repaso sobre el **vocabulario de las comidas y bebidas en inglés**.



Desarrollo

- El docente elegirá una palabra (Ej.: cake) y escribirá líneas en la pizarra según las letras que tenga la palabra.
- Los alumnos comenzarán a trotar en el sitio. En orden, el docente irá eligiendo a un alumno y éste deberá decir una letra. Si la letra pertenece a la palabra todos deberán realizar 10 saltos y si no se encuentra en la palabra realizarán 10 sentadillas.
- Continúan hasta adivinar la palabra. Una vez completada deberán clasificar la comida o bebida en saludable y no saludable.
- El docente propondrá tantas palabras como quiera hasta completar el tiempo.



Vuelta a la calma

- El docente pedirá a los alumnos que vuelvan a sus asientos. Se les indicará que cierren los ojos y que imaginen que son, por ejemplo, una hoja que se ha caído del árbol y va lentamente cayendo hacia el suelo. Los alumnos dejan caer su cuerpo sobre la mesa, respiran 5 veces profundamente y se vuelve a incorporar, listos para continuar con la clase.



Variantes

- La persona que adivine la palabra saldrá a poner la siguiente.
- Podrán comprar vocales si realizan 10 saltos de tijera (saltos abriendo y cerrando piernas en el sitio).
- Se podrá realizar con otro vocabulario.



Proyectos Escolares Saludables Descansos Activos



Castilla-La Mancha

Somos deporte

Simón Manda

Lengua Castellana y Literatura

Curso:

3º y 4º de Educación Primaria.

Contenidos:

Bloque 4:
- Identificación de las sílabas de una palabra sencilla.

Bloque 4:
- Identificación de la sílaba tónica.

Objetivos generales:

b) y e).

Competencias clave:

- Comunicación lingüística.
- Aprender a aprender.

Organización:

Individual.

Cada alumno detrás de su silla.

Espacio:

Aula.

Desarrollo Actividad

Contenido a reforzar

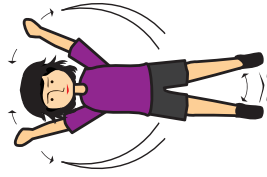


- Realizar un breve repaso de la **identificación de las sílabas** (Ej. ¿Recordáis que es una sílaba?, ¿Cuál es su función?...).

Desarrollo



- - El docente dice en voz alta una palabra sencilla para que los alumnos señalen sus sílabas en voz alta mientras realizan una determinada acción motriz: Ej.: "Simón manda (decir las sílabas de la palabra ca-mión) realizando (saltos). En este caso se realizará un salto por cada sílaba.
- - En las primeras rondas se puede escribir la palabra en la pizarra.
- - Otros tipos de acciones que se pueden realizar son: dar palmadas, agacharse, que hagan círculos con los brazos, etc.
- - Se realizarán varias rondas.



Vuelta a la calma



- - Se pedirá a los alumnos que se imaginen que son un robot. Deben andar por el aula imitando la característica forma de moverse de un robot. Pasados unos segundos, indicaremos que las pilas comienzan a agotarse y que cada vez se mueven más lentos. Finalmente guiaremos a los alumnos a sus sillas, donde los robots se quedarán sin pilas y permanecerán en silencio e inmóviles durante unos segundos.
- A continuación seguiremos la clase con normalidad.



Variantes

- Realizar rondas con un ritmo más rápido.
- Siguiendo la misma metodología, identificar la sílaba tónica con un pisotón en el suelo.



OBJETIVOS CURRICULARES



Objetivos de área de Educación Infantil

Conocimiento de sí mismo y autonomía personal:

1. Conocer, representar y utilizar el cuerpo, sus elementos, funciones, posibilidades de acción y de expresión de una forma controlada y coordinada.
2. Formarse una imagen ajustada de sí mismo en la interacción con los otros y en el desarrollo de la autonomía personal.
3. Identificar, dominar y comunicar los sentimientos, emociones, necesidades o preferencias propias y conocer, comprender y respetar las de los otros.
4. Realizar con autonomía y seguridad los hábitos personales, las actividades habituales y tener iniciativa para resolver las nuevas tareas y problemas que presenta la vida cotidiana.
5. Desarrollar actitudes de hábitos de respeto, ayuda y colaboración con los demás; de promoción de la salud y de protección del entorno.

Conocimiento e interacción con el entorno:

1. Observar y explorar con interés el entorno natural para conocer y valorar los componentes básicos e interpretar algunas de sus relaciones y desarrollar actitudes de cuidado, respeto y responsabilidad en su conservación.
2. Iniciarse en las habilidades matemáticas, actuando sobre elementos y colecciones, identificando sus atributos y cualidades y estableciendo relaciones de agrupamientos, clasificación, orden y cuantificación.
3. Relacionarse con los demás, de forma cada vez más equilibrada y satisfactoria, interiorizando progresivamente las pautas de comportamiento social y ajustando su conducta a ellas.
4. Conocer distintos grupos sociales cercanos a su experiencia, algunas de sus características, producciones culturales, valores y formas de vida, generando actitudes de confianza, respeto y aprecio.

Lenguajes: Comunicación y Representación:

1. Utilizar el lenguaje oral para expresar sentimientos, deseos e ideas, y valorar su uso como herramienta de relación con las demás, de regulación de la convivencia y como instrumento de aprendizaje tanto en lengua propia como extranjera.
2. Comprender las intenciones y mensajes de otros niños y adultos, adoptando una actitud positiva hacia la lengua, tanto propia como extranjera.
3. Iniciarse en los usos sociales de la lectura y la escritura explorando su funcionamiento y valorándolas como instrumento de comunicación, información y disfrute.
4. Comprender y disfrutar escuchando, interpretando y leyendo textos literarios mostrando actitudes de valoración, disfrute e interés hacia ellos.



5. Comprender y representar ideas y sentimientos empleando el lenguaje plástico, corporal y musical mediante el empleo de diversas técnicas y acercarse al conocimiento de obras artísticas expresadas en esos lenguajes.
6. Utilizar el ordenador para acceder al uso del lenguaje multimedia para mejorar o reforzar habilidades y conocimientos.

Objetivos generales de la Educación Primaria

- a) Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia, aprender a obrar de acuerdo con ellas, prepararse para el ejercicio activo de la ciudadanía y respetar los derechos humanos, así como el pluralismo propio de una sociedad democrática.
- b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, siendo crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.
- c) Adquirir habilidades para la prevención y para la resolución pacífica de conflictos, que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar y doméstico, así como en los grupos sociales con los que se relacionan.
- d) Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidad.
- e) Conocer y utilizar de manera apropiada la lengua castellana y desarrollar hábitos de lectura.
- f) Adquirir en una lengua extranjera, al menos, la competencia comunicativa básica que les permita expresar y comprender mensajes sencillos y desenvolverse en situaciones cotidianas.
- g) Desarrollar las competencias matemáticas básicas e iniciarse en la resolución de problemas que requieran la realización de operaciones elementales de cálculo, conocimientos geométricos y estimaciones, así como ser capaces de aplicarlo a las situaciones de su vida cotidiana.
- h) Conocer los aspectos fundamentales de las Ciencias de la Naturaleza, las Ciencias Sociales, la Geografía, la Historia y la Cultura.
- i) Iniciarse en la utilización, para el aprendizaje, de las tecnologías de la información y la comunicación, desarrollando un espíritu crítico ante los mensajes que reciben y elaboran.



- j) Utilizar diferentes representaciones y expresiones artísticas e iniciarse en la construcción de propuestas visuales y audiovisuales.
- k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social.
- l) Conocer y valorar los animales más próximos al ser humano y adoptar modos de comportamiento que favorezcan su cuidado.
- m) Desarrollar sus capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás, así como una actitud contraria a la violencia, a los prejuicios de cualquier tipo y a los estereotipos sexistas.
- n) Fomentar la educación vial y actitudes de respeto que incidan en la prevención de los accidentes de tráfico.

Entidades colaboradoras:



Universidad de
Castilla-La Mancha



Castilla-La Mancha

