

Guía para docentes

Programa educativo
Vivir en Salud

5° y 6° de
Educación Primaria



Coordinación técnica de Fundación MAPFRE: Raquel Manjón Cembellín
y Ana M^a Gómez Gandoy

Coordinación editorial de EMADE S.L: Manuel Sánchez Gómez
Texto: Verónica López Rodríguez, María Mondéjar Rodríguez
y Valentín Vasile

Diseño y maquetación: Cristina Espejo Calero
Ilustraciones: Noe Bribiesca Aguilar

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2021
Paseo de Recoletos, 23, 28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.com

Proyecto Vivir en Salud: Guía para docentes de 5^o y 6^o de Educación
Primaria

INDICE DE CONTENIDOS

1.	PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD	4
2.	OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE	5
3.	METODOLOGÍA	6
4.	MATERIALES DEL PROGRAMA	8
5.	PROPUESTA DE SESIONES	13
5.1.	PROPUESTA DE SESIÓN 1. APALANCADOS	14
5.2.	PROPUESTA DE SESIÓN 2. ¡HORA DE MOVERSE!	16
5.3.	PROPUESTA DE SESIÓN 3. CUIDANDO NUESTRO CUERPO	19
5.4.	PROPUESTA DE SESIÓN 4. ¡SEGUIMOS ACTIVOS!	22
6.	ENCUESTA DE SATISFACCIÓN	25

1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA VIVIR EN SALUD

Vivir en Salud es un programa educativo de **Fundación MAPFRE**, con la colaboración de la Academia Española de Nutrición y Dietética, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (Consejo COLEF) y la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, dirigido al alumnado del 2º ciclo de Educación Infantil y Educación Primaria.

Vivir en Salud nace con la intención de ser un estímulo a la hora promover hábitos de vida saludable desde edades tempranas, proporcionando actuaciones relacionadas con la alimentación saludable, la actividad física y el bienestar emocional. Asimismo, este programa está alineado con algunos de los Objetivos del Desarrollo Sostenible para la agenda 2030, con el objetivo de concienciar a las futuras generaciones sobre la importancia de llevar un estilo de vida saludable y sostenible.

Este programa se articula a través de talleres lúdicos para niños y niñas, donde a través del juego toman conciencia sobre la importancia de llevar una vida saludable; y también, se pone a disposición del profesorado y de las familias multitud de recursos didácticos para trabajar los hábitos saludables con los menores. Todos los recursos están adaptados pedagógicamente a la edad y necesidades de cada etapa educativa.

Puedes consultar el programa educativo **Vivir en Salud** de manera completa en nuestra página web: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

Si deseas más información sobre este proyecto, puedes ponerte en contacto con nosotros a través del formulario de contacto que encontrarás en www.fundacionmapfre.org



2. OBJETIVOS Y COMPETENCIAS CLAVE

El objetivo principal del programa **Vivir en Salud** en 5º y 6º de Educación Primaria es ofrecer al equipo educativo un amplio y variado conjunto de herramientas y recursos para promover en el alumnado el desarrollo de hábitos saludables relacionados con la actividad física.

Los objetivos pedagógicos, enfocados al alumnado, en esta etapa educativa, son los siguientes:

- Adquirir hábitos correctos de higiene postural.
- Valorar los beneficios del ejercicio, a nivel físico, cognitivo y psicosocial.
- Conocer los efectos negativos del sedentarismo.
- Aplicar las recomendaciones sobre actividad e inactividad física de la Organización Mundial de la Salud, disponiendo de ejemplos de ejercicios para trabajar.
- Utilizar un calzado adecuado.

Las actividades propuestas ayudan a desarrollar las siete competencias clave que describe la Ley Orgánica 8/2013, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en distinto grado, tal como se refleja en el siguiente esquema:

COMPETENCIA CLAVE	DESARROLLO
Comunicación lingüística	● ● ● ● ●
Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología	● ● ● ● ●
Competencia digital	● ● ● ● ●
Aprender a aprender	● ● ● ● ●
Competencias sociales y cívicas	● ● ● ● ●
Sentido de la iniciativa y espíritu emprendedor	● ● ● ● ●
Conciencia y expresiones culturales	● ● ● ● ●

3. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de los materiales se ha contado con un equipo multidisciplinar especializado en la realización de contenidos educativos. Todos los materiales han sido revisados por docentes en activo en la etapa educativa de Educación Primaria, con docencia en los niveles de 5º y 6º.

3.1 Flipped classroom

La metodología principal de utilización propuesta se basa en la realización de la flipped classroom o clase invertida. Esta metodología goza de una popularidad creciente ya que supone un gran aprovechamiento de los recursos y un aprendizaje más individualizado de los contenidos.

La flipped classroom supone que el equipo docente encarga un trabajo previo al alumnado, que desarrollará en su casa o en el aula, antes de la sesión de trabajo de los contenidos a abordar. Posteriormente, el profesor o profesora partirá de ese conocimiento adquirido en el trabajo previo para desarrollar los contenidos en la sesión del aula.



En el apartado de “Propuesta de sesiones”, encontraréis la descripción de varias sesiones para realizar con vuestro alumnado siguiendo esta propuesta metodológica.

3.2 Otras metodologías utilizadas:

Además de la flipped classroom, los materiales educativos utilizados en el programa Vivir en Salud han sido elaborados siguiendo otras propuestas metodológicas:

- **Gamificación.** Utilización del juego como herramienta educativa de primer orden. A través de la gamificación se pretenden conseguir los objetivos y metas educativas planteadas, a través de un procedimiento mucho más ameno y divertido, por lo que los aprendizajes adquiridos son mucho más significativos.
- **Metodologías activas,** donde el alumnado es el centro del aprendizaje y tanto sus etapas madurativas como sus diferentes capacidades son consideradas y tenidas en cuenta para hacer el aprendizaje más cercano a sus características individuales.
- **Trabajo por proyectos.** Los materiales se adaptan a la perfección al aprendizaje basado en proyectos que ya se desarrolla en numerosos centros. Esta metodología forma parte de los aprendizajes activos en los que se elaboran proyectos que dan respuesta a problemas de la vida real.
- **Utilización de las TAC,** Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento. Se trata de integrar las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), poniéndolas al servicio de la educación como un componente metodológico más, necesario para generar un aprendizaje significativo.

Todos los recursos y materiales están disponibles para su utilización y descarga en el apartado del Área de Promoción de la Salud, de Fundación MAPFRE, en el siguiente enlace: <https://www.fundacionmapfre.org/educacion-divulgacion/salud-bienestar/actividades-educativas/nuevo-programa-vivir-en-salud/>

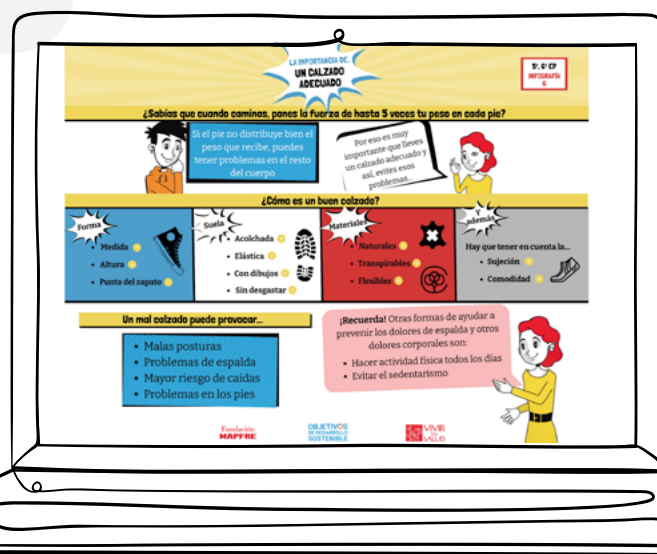
4. MATERIALES DEL PROGRAMA

En total, se han realizado doce completos materiales diferentes, disponibles de manera totalmente gratuita para todo el equipo docente, así como para las familias.

Los materiales se han agrupado en función de su tipología, estableciéndose cuatro categorías, que se detallan a continuación:

Módulo digital de infografías

El módulo digital se compone de seis infografías digitales interactivas en las que se trabajan diferentes aspectos de la actividad e inactividad física, los hábitos posturales y la importancia de utilizar un buen calzado. Las infografías tienen un diseño muy atractivo para los chicos y chicas con elementos decorativos, imágenes y recursos para fomentar la interacción.



En las infografías, accesibles de manera online a través de un ordenador, una tablet o un dispositivo móvil, el alumnado podrá pinchar en diferentes elementos que les ayudarán a ampliar la información contenida, a través de un enlace con imágenes, cuadros de texto, vídeos y otros recursos de utilidad.

Las infografías digitales interactivas pueden consultarse en el siguiente enlace:

Infografía 1

"Descubriendo la actividad física"



Infografía 2

"Beneficios de la actividad física"



Infografía 3

"¿Sabes qué es la inactividad física?"



Infografía 4

"Recomendaciones sobre la actividad física"



Infografía 5

"Hábitos posturales"



Infografía 6

"La importancia de un calzado adecuado"



Quizzes Gamificados

Se incluyen tres quizzes gamificados relacionados con las temáticas de trabajo. Los quizzes son juegos de preguntas para realizar online a través de un ordenador o cualquier dispositivo móvil, con conexión a Internet. Están realizados con una estética divertida y muy atractiva para los chicos y chicas de esta edad.

Los quizzes cuentan con un formato muy llamativo y divertido, que recuerda a distintos juegos clásicos o televisivos, para hacerlos aún más atractivos al público destinatario. Cada uno versa sobre un aspecto diferente tratado en las infografías del módulo digital:

- Quiz “Marcianitos inactivos”: trata sobre la inactividad física.
- Quiz “Pac-man entrena duro”: se trabajan las recomendaciones sobre la actividad física.
- Quiz “Arcade del posturo”: aborda los hábitos posturales y la importancia de un calzado adecuado.



Se puede acceder a los quizzes a través de los siguientes enlaces:

Quiz 1

“Marcianitos inactivos”



Quiz 2

“Pac-man entrena duro”



Quiz 3

“Arcade del posturo”



Breakout educativo

El breakout educativo es una modalidad de escape room o sala de escape que se desarrolla online, con los jugadores conectados a la sala de juego a través de un ordenador, tablet o smartphone, con conexión a Internet. Puede jugarse de manera individual o en pequeños grupos, pudiéndose llevar a cabo en el aula de la clase.

El objetivo de este breakout, titulado “El robo de las medallas”, es completar una misión relacionada con los beneficios de la actividad física, las consecuencias negativas de la inactividad física, los correctos hábitos posturales y la importancia en el uso de un calzado adecuado. Todo ello a través de la consecución de una serie de pruebas que los chicos y chicas deben ir superando, inmersos en la aventura de averiguar el paradero de unas medallas robadas el mismo día que se celebran unos campeonatos deportivos escolares.

El breakout da comienzo con un vídeo de presentación en el que una alumna de un colegio les presenta la misión a completar: encontrar las medallas de los “Juegos Escolares”, medallas que han desaparecido. Una vez visto el vídeo, los jugadores deben superar varias pruebas para poder avanzar en la trama y, finalmente, resolver la misión, contando con un tiempo limitado de 20 minutos para encontrar las medallas.

El breakout educativo es accesible a través del siguiente enlace:

Escape room

“El robo de las medallas”



Vídeo-tutoriales

La videoteca comprende dos vídeos educativos cortos realizados a modo de tutoriales, protagonizados por un personaje adolescente, por lo que resultan muy llamativos para los chicos y chicas de 5º y 6º de Educación Primaria.

En cada vídeo se trabaja una temática diferente: la actividad física, en la que nuestra protagonista, además de contarnos qué es esto de la actividad física, nos habla de sus beneficios de forma muy divertida; y la higiene postural, en la que veremos de la mano de nuestra protagonista, tres sencillos trucos para cuidar la espalda y todo el cuerpo. Para la visualización de los vídeos se requiere un ordenador o una tablet y conexión a Internet.















Estos materiales están disponibles para visualizar online en los siguientes enlace:

Vídeo 1
"Actividad física"



Vídeo 2
"Hábitos posturales"



NOMBRE DEL MATERIAL	TIPO	FORMATO	CURSO	TIEMPO	CONTENIDOS	ENLACE
MÓDULO DIGITAL DE INFOGRAFÍAS						
Infografía 1. Descubriendo la actividad física	Infografía digital	Online	5º, 6º	5 min	Explicación de las diferencias entre la actividad física, el ejercicio físico y el deporte. Incluye ejemplos de cada categoría.	
Infografía 2. Beneficios de la actividad física	Infografía digital	Online	5º, 6º	5 min	La importancia de realizar actividad física de manera regular. Beneficios para el cuerpo, la mente y las relaciones con los demás.	
Infografía 3. ¿Sabes qué es la inactividad física?	Infografía digital	Online	5º, 6º	5 min	Explicación del concepto de inactividad física y las consecuencias que tiene.	
Infografía 4. Recomendaciones sobre la actividad física	Infografía digital	Online	5º, 6º	5 min	La importancia de mantenerse activo para estar sano. Recomendaciones sobre actividad física y actividades sedentarias.	
Infografía 5. Hábitos posturales	Infografía digital	Online	5º, 6º	5 min	Consejos para evitar dolores de espalda y, en general, de todo el cuerpo, y la importancia de cuidar las posturas a diario.	
Infografía 6. La importancia de un calzado adecuado	Infografía digital	Online	5º, 6º	5 min	Recomendaciones sobre el uso de un buen calzado y las consecuencias de llevar un mal calzado.	
QUIZZES GAMIFICADOS						
Quiz 1. Marcianitos inactivos	Actividad digital	Online	5º, 6º	10 min	Juego de preguntas sobre la inactividad física, basado en el mítico juego <i>Space Invaders</i> .	
Quiz 2. Pac-man entrena duro	Actividad digital	Online	5º, 6º	10 min	El juego en el que se harán preguntas sobre la actividad física, sus recomendaciones y beneficios, basado en el juego <i>Pac-Man</i> .	
Quiz 3. Arcade del postureo	Actividad digital	Online	5º, 6º	10 min	Siguiendo la línea del juego de arcade <i>Mario Bros</i> , los participantes tendrán que contestar preguntas sobre los hábitos posturales y la importancia de un buen calzado.	
BREAKOUT EDUCATIVO “EL ROBO DE LAS MEDALLAS”						
	Actividad digital	Online	5º, 6º	20 min	Escape room digital para completar una misión sobre actividad e inactividad física, hábitos posturales y calzado adecuado.	
VÍDEO-TUTORIALES						
Vídeo 1. Actividad física	Vídeo	Online	5º, 6º	5 min	Vídeo en el que nuestra protagonista nos cuenta las claves de la actividad física y por qué es tan importante.	
Vídeo 2. Hábitos posturales	Vídeo	Online	5º, 6º	5 min	Vídeo en el que nuestra protagonista nos enseña trucos para cuidar la espalda y evitar problemas de salud relacionados con ella.	

5. PROPUESTA DE SESIONES

En este apartado se realiza la propuesta de varias sesiones completas de trabajo, aplicando la ya mencionada metodología flipped classroom. Por ello, dividimos la propuesta en dos apartados: fase 1 y fase 2.

La fase 1 consiste en el trabajo previo a los contenidos a abordar y está destinada a que el alumnado lo trabaje de manera autónoma, en casa o en el aula. En la fase 2, el docente integrará los contenidos de interés, utilizando los materiales que se proponen. Esta segunda fase se desarrollará siempre en el aula. Las propuestas están adaptadas a 55 minutos totales de duración, aunque en función de la clase en concreto, el tiempo puede ser variable.

Para cada propuesta se incluye la descripción de cada una de las actividades, la duración de las mismas y se indican los enlaces de acceso o descarga a los materiales, para facilitar la organización al docente. Se recomienda seguir el orden establecido de las sesiones propuestas pero, si las preferencias de cada docente son otras, se pueden trabajar sin seguir dicho orden. Si bien, la última sesión recoge todo lo anterior trabajado por lo que deberá ser la última en cualquier caso.

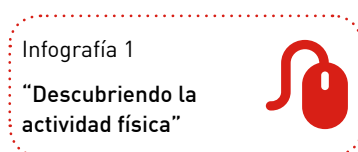
5.1 Propuesta de Sesión 1. Apalancados

FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 1 “¿Sabes qué es la inactividad física?”	5 min	15 min
Actividad: Anota tus tiempos	10 min	

Los chicos y chicas tendrán que leer la infografía 1 “¿Sabes qué es la inactividad física?” en la que aprenderán qué es la inactividad física y cuáles son sus riesgos para la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social. Para esta infografía, el alumnado necesitará un ordenador u otro dispositivo con conexión a Internet.

La infografía 1 “¿Sabes qué es la actividad física?” se encuentra disponible en el siguiente enlace:



Además, como añadido se pedirá al grupo que anote individualmente a lo largo de un día normal en su vida, los tiempos que dedica por un lado a utilizar pantallas (móvil, tablet, televisión, consola, ordenador...), a hacer deberes y a dormir y, por otro lado, los tiempos que dedica a actividades que requieren movimiento y activación corporal (pasear, ir al colegio, sacar al perro, etc). Los resultados de estas anotaciones se pondrán en común al inicio de la fase 2.

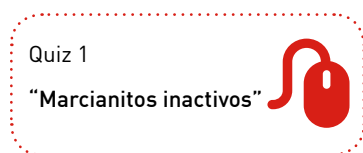
FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES Y ACTIVIDADES A DESARROLLAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Puesta en común inicial	10 min	55 min
Organización de equipos para el quiz Quiz 1 “Marcianitos inactivos”	15 min	
Puesta en común de resultados	10 min	
Alternativas a la inactividad física	20 min	

Esta sesión comenzará con la puesta en común de los tiempos dedicados a las diferentes actividades. Los chicos y chicas tendrán que ir comentando a qué actividades le dedican más tiempo. Normalmente los resultados de los tiempos que pasan con el móvil o la tablet les podrán sorprender, por lo que aprovecharemos para recordar las recomendaciones que hace la Organización Mundial de la Salud en ese sentido. Además, se les podrán dar consejos para controlar el tiempo de utilización de estos dispositivos, ayudándose de aplicaciones que, por ejemplo, miden el tiempo dedicado en una jornada.

A continuación se realizará el Quiz 1 “Marcianitos inactivos”, consistente en un juego de preguntas y respuestas relacionadas con la inactividad física, e inspirado en el famoso juego de arcade de los años 80 *Space Invaders*. Para mayor dinamismo de la actividad, proponemos realizar este quiz a modo de juego de equipos, otorgando puntos por las respuestas correctas. Para ello, antes de empezar el quiz se realizarán y organizarán equipos lo más equitativos posible (en número, género, etc). Finalmente se pondrán en común las conclusiones generales, destacando los aspectos más importantes de la inactividad física.

El quiz 1 “Marcianitos inactivos” está accesible en el siguiente enlace:



Tras el quiz, y manteniendo los grupos creados para el mismo, se realizará una actividad en la que cada grupo tendrá que elaborar un póster (con una cartulina y rotuladores) en el que se recojan ideas de alternativas a la inactividad física. Es decir, los grupos tendrán que proponer cómo pasar las tardes de una manera mucho más activa. Cada grupo podrá elegir a su portavoz para, antes de finalizar la sesión, hacer una puesta en común presentando todas las actividades propuestas de cada grupo.

5.2 Propuesta de Sesión 2. ¡Hora de moverse!

FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

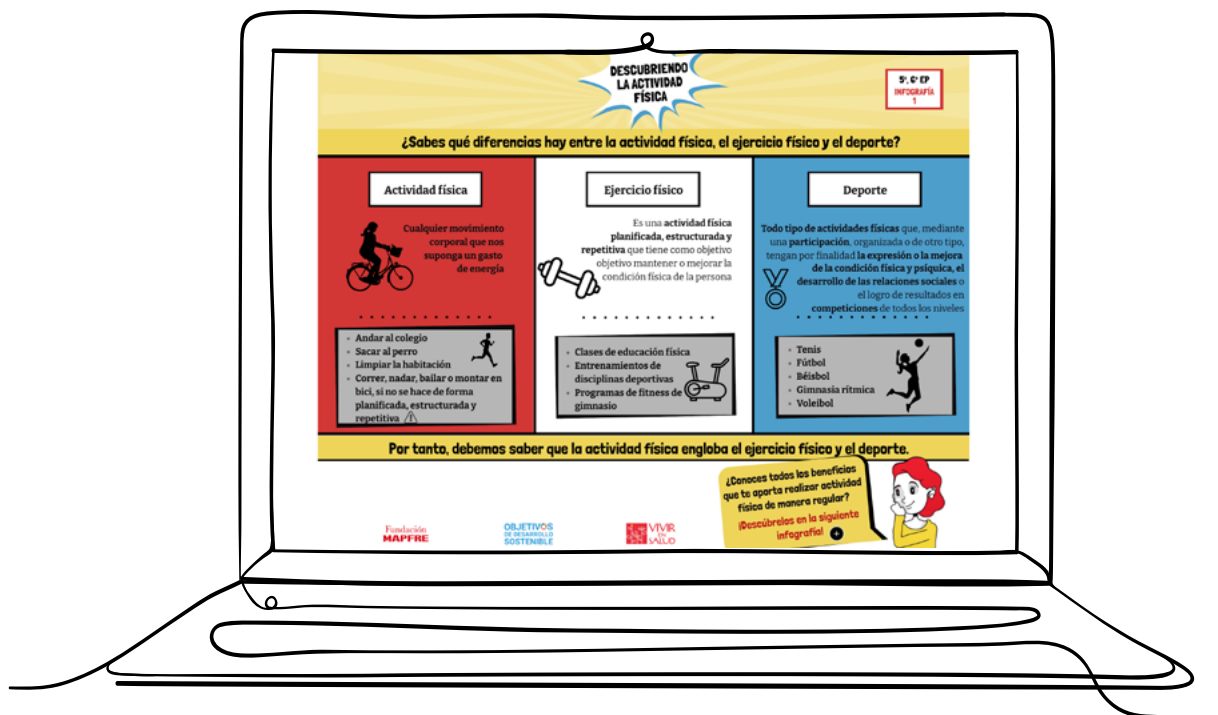
MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 1 “Descubriendo la actividad física”	5 min	15 min
Actividad: Tu actividad física diaria	10 min	

Como primera fase de esta propuesta, el grupo leerá la infografía 1 “Descubriendo la actividad física”, en la que se trabajarán las diferencias entre actividad y ejercicio físico y deporte. Para esta infografía, el alumnado necesitará nuevamente un ordenador u otro dispositivo con conexión a Internet.

La infografía 1 “Descubriendo la actividad física” está accesible en el siguiente enlace:

Infografía 1

“Descubriendo la actividad física”



Además, se propondrá al grupo anotar individualmente qué suelen hacer en su día a día, diferenciando entre actividades físicas, ejercicio físico y deporte. Los resultados de estas anotaciones se pondrán en común al inicio de la fase 2 a nivel de aula para resolver las dudas que puedan surgir y hacer un resumen de las conclusiones y los aprendizajes obtenidos.

FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea inicial	10 min	55 min
Vídeo 1 “Actividad física” Puesta en común	10 min	
Infografía 4 “Recomendaciones sobre actividad física” Puesta en común	10 min	
Organización de equipos Diseño de una gymkhana o actividad física	25 min	

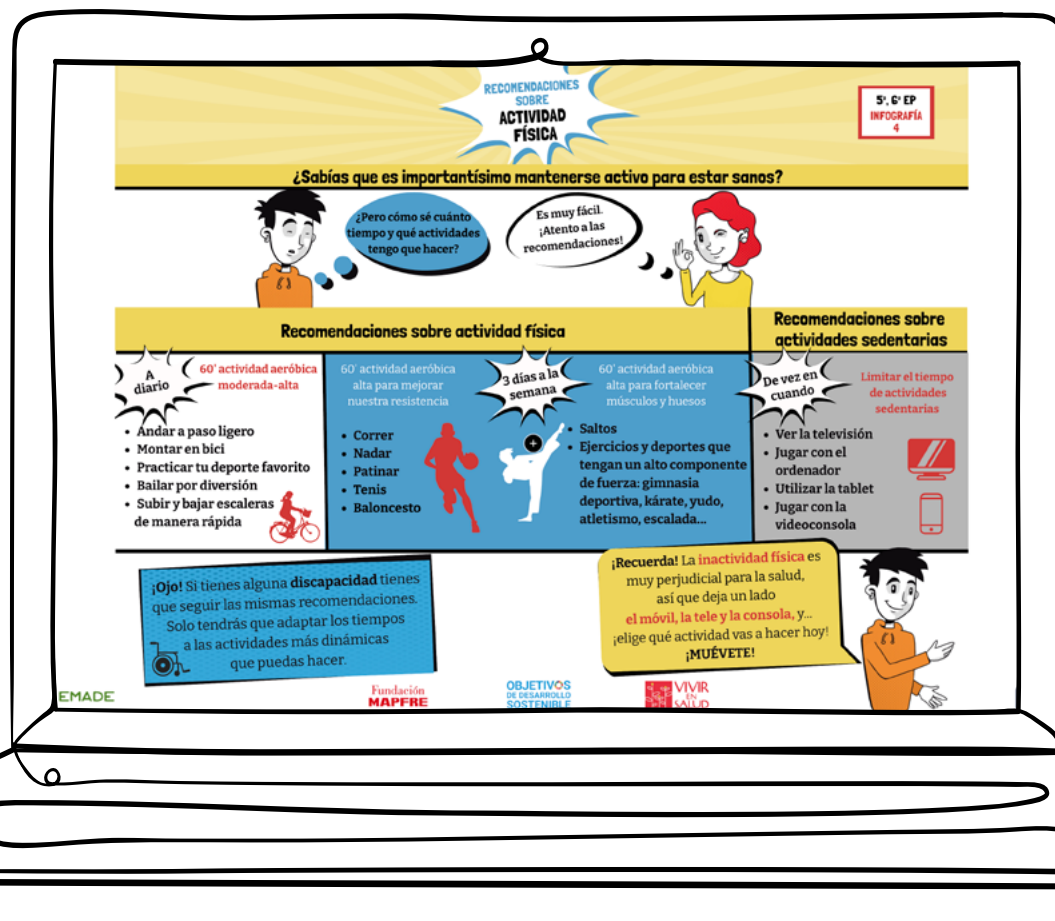
Comenzaremos esta sesión con una puesta en común de lo aprendido en la fase 1, tras la realización de la infografía en la que pudimos diferenciar la actividad física del ejercicio físico y del deporte. También se pondrán en común las actividades que suele hacer el grupo de clase, clasificándolas en las tres categorías vistas. Se podrá dividir la pizarra en tres e ir anotando todas para que, los chicos y chicas, puedan ampliar sus actividades.

A continuación, veremos el vídeo 1 “Actividad física” todos juntos en una pantalla digital o proyector. En este vídeo nuestra protagonista nos contará las claves de la actividad física y su importancia. Tras la visualización del vídeo y, antes de pasar a la infografía recomendada en el mismo, se realizará una breve puesta en común en la que podremos destacar los aspectos más importantes del vídeo.

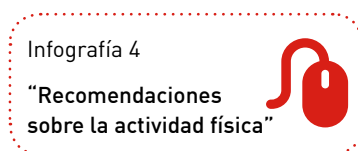
El vídeo 1 “Actividad física” está disponible en el siguiente enlace:



Posteriormente, y tal y como nos pedía nuestra protagonista, realizaremos la lectura de la infografía 4 “Recomendaciones sobre actividad física”. En ella veremos cómo mantenernos activos de muchas formas y también encontraremos recomendaciones sobre las actividades más sedentarias.



La infografía 4 “Recomendaciones sobre actividad física” está accesible en el siguiente enlace:



Por último se organizarán equipos de trabajo y en ellos tendrán que realizar una gymkhana o una actividad para educación física, en la que haya que mover todo el cuerpo y gastar energía. Se les darán pautas como la duración que debe tener (puede ser diferente para cada equipo), los materiales de los que podrían disponer, el lugar de realización, etc; los cuales dependerán enteramente de lo que determine cada profesor o profesora. Una vez terminadas las actividades, los equipos presentarán su actividad al profesorado y se tomarán en cuenta para realizarlas en la clase de educación física.

5.3 Propuesta de Sesión 3. Cuidando nuestro cuerpo

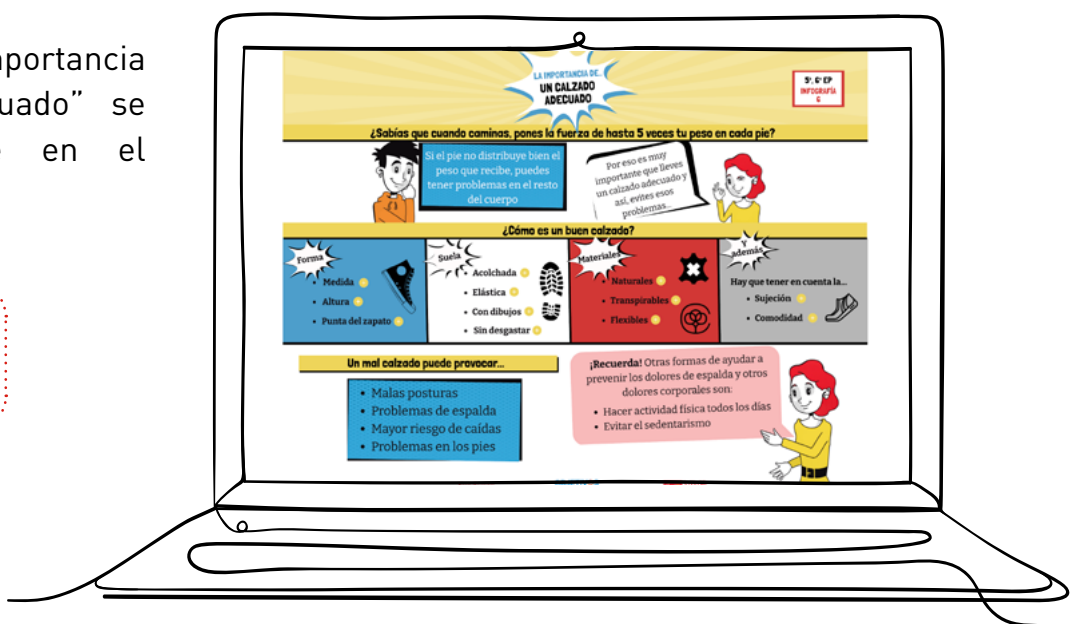
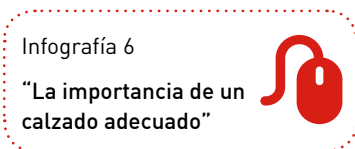
FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Infografía 6 “La importancia de un calzado adecuado”	10 min	30 min
¿Qué zapatos tengo en casa?	20 min	

En la infografía 6 “La importancia de un calzado adecuado”, se explica de manera muy visual cómo tiene que ser un buen calzado así como las consecuencias negativas que puede traer tener un calzado inadecuado.

Se propone como trabajo de la fase 1 de esta sesión la visualización de esta infografía, que está disponible en formato online, complementada con un pequeño trabajo de investigación en el que cada niño y niña busquen en su casa todos los zapatos que tienen, parándose a mirar en ellos cómo son: su forma, cómo es la suela, los materiales de los que están hechos y preguntando a su dueño o dueña si son cómodos. El alumnado tendrá que ir anotando todo el calzado que encuentre para luego ver si la mayoría de ellos están categorizados como calzado adecuado o inadecuado y compartir sus anotaciones con el resto de la clase en la fase 2. Habrá que tener especial cuidado a las particularidades de cada familia, ya que si hay algunas con menos recursos (en las que no pueden elegir calzado) habrá que poner en valor cuáles, dentro de sus posibilidades, son las más adecuadas.

La infografía 6 “La importancia de un calzado adecuado” se encuentra disponible en el siguiente enlace:



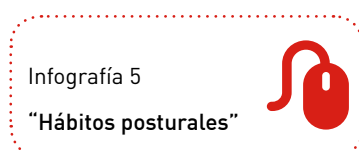
FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea sobre las investigaciones	15 min	55 min
Infografía 5 “Hábitos posturales” Puesta en común	10 min	
Vídeo 2 “Hábitos posturales”	5 min	
Organización de equipos para el Quiz 3 “Arcade del posturo” Puesta en común y cierre de la sesión	25 min	

Esta segunda fase de la sesión comenzará con la puesta en común de las pequeñas investigaciones propuestas en la primera fase. Los niños y niñas podrán exponer sus investigaciones y, entre toda la clase, realizaremos un resumen de las principales características encontradas en calzado que utilizan. Podremos ir anotando en la pizarra todo lo que vayan diciendo para no perder ningún comentario y llegar a unas conclusiones interesantes sobre las consecuencias de llevar un calzado inadecuado. Dirigiremos el final de esta puesta en común hacia los hábitos posturales, enlazando los contenidos con esta segunda sesión.

Así empezaremos trabajando con la infografía 5 “Hábitos posturales”, disponible online, en la que veremos la importancia de cuidar nuestras posturas cuando vamos al cole, estamos sentados (tanto en el colegio como en casa), cuando estamos delante de una pantalla, cuando cogemos objetos pesados, estamos mucho tiempo de pie o incluso, cuando dormimos. Después de trabajarla online, la pondremos en común comentando un poco entre todo el grupo qué hábitos posturales tienen y si creen que podrían mejorarlos.

La infografía 5 “Hábitos posturales” puede verse en el siguiente enlace:



Tras finalizar la infografía, veremos el vídeo “hábitos posturales” en el que una adolescente nos cuenta, de una manera muy amena, tres trucos para cuidar nuestra espalda y todo nuestro cuerpo.

El vídeo “Hábitos posturales” puede visualizarse en el siguiente enlace:

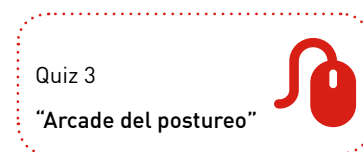


Por último se realizarán equipos para terminar la sesión de una manera muy divertida: ¡jugando al quiz “Arcade del posturo”!. Un quiz con estética de los juegos de arcade de los años 80, tipo *Mario Bros*, en el que las preguntas irán encaminadas a saber qué han aprendido sobre las posturas que hay que mantener para no hacernos daño en la espalda y en el resto del cuerpo, y también, para evaluar de una forma muy entretenida lo aprendido respecto al uso del calzado.

Para mayor dinamismo de la actividad, proponemos otorgar puntos por las respuestas correctas a los diferentes equipos. Finalmente se pondrá en común sacando las conclusiones generales de toda la sesión.



El quiz 3 “Arcade del posturo” está accesible en el siguiente enlace:

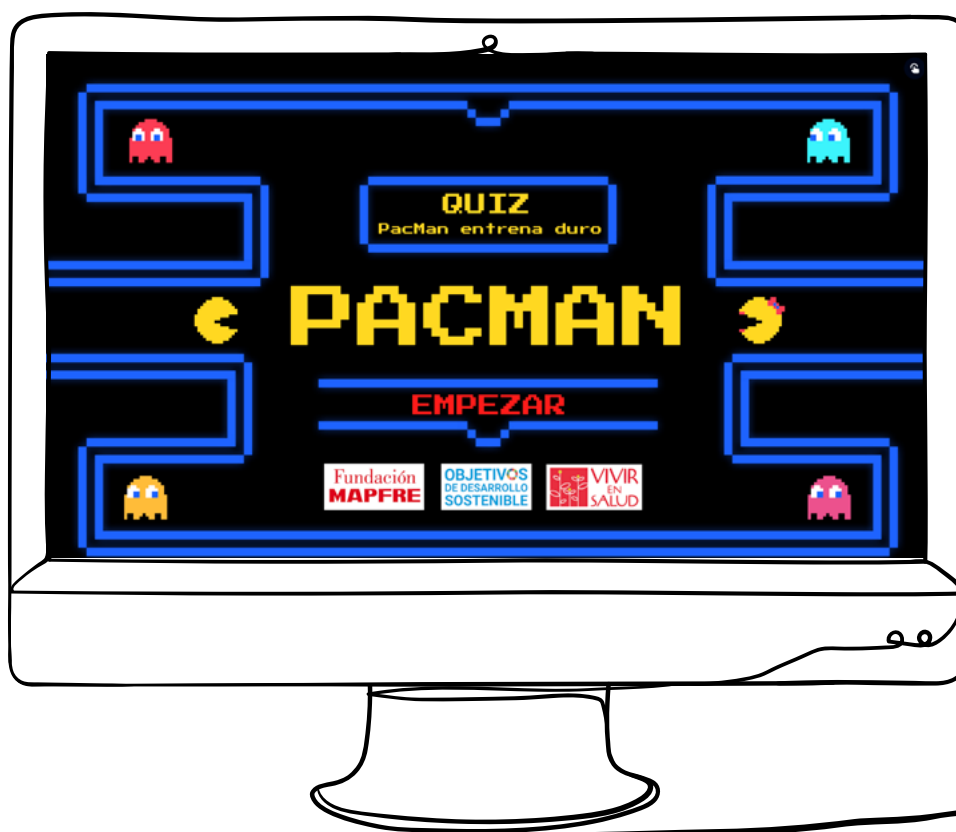


5.4 Propuesta de Sesión 4. ¡Seguimos activos!

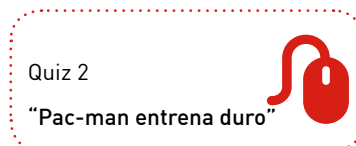
FASE 1: Desarrollo en casa o en clase

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Quiz "Pac-man entrena duro"	10 min	30 min
Actividad física	20 min	

En esta propuesta, como trabajo inicial, los niños y niñas tendrán que jugar al quiz *Pac-man entrena duro*, un juego de preguntas y respuestas basado en el mítico juego, en el que descubrirán por qué es importante realizar actividad física de manera regular.



El quiz "Pac-man entrena duro" está disponible en el siguiente enlace:



Como estamos incidiendo mucho en la importancia de realizar cada día un rato de actividad física, se propondrá al grupo realizar al menos una, de una duración de 20 minutos. Puede ser una actividad física, un ejercicio físico o, incluso, practicar un deporte. Al día siguiente deberán poner en común la actividad realizada con el resto de la clase.

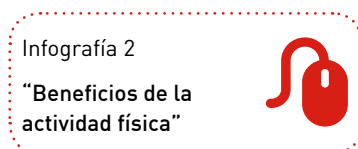
FASE 2: Desarrollo en el aula

MATERIALES A UTILIZAR	DURACIÓN ESTIMADA	DURACIÓN TOTAL
Asamblea inicial sobre actividad física	5 min	55 min
Infografía 2 “Beneficios de la actividad física” Puesta en común	10 min	
Normas y organización del breakout Breakout “El robo de las medallas” Puesta en común - cierre sesión	40 min	

En la fase 2 de esta sesión, comenzaremos realizando una asamblea en la que pondremos en común las diferentes actividades físicas que realizaron el día anterior y cómo se sintieron al hacerla, después, cómo durmieron, etc. Pueden ir tomando notas en la pizarra para no olvidar ningún comentario que pueda resultar interesante. Además guiaremos la asamblea para terminar hablando de los beneficios de la actividad física para así enlazar con la siguiente actividad: la lectura activa de la Infografía 2.

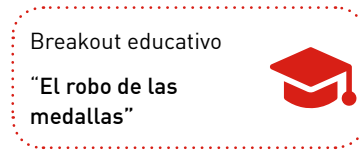
Como decíamos, se realizará la infografía 2 de manera individual, para, posteriormente realizar una breve puesta en común con todo lo trabajado.

La infografía 2 “Beneficios de la actividad física” está disponible en el siguiente enlace:



Para continuar y a modo de cierre y resumen de todo lo trabajado en las sesiones previas, realizaremos el breakout “El robo de las medallas”, un juego interactivo tipo escape room en el que, por grupos, tendrán que ir superando diferentes pruebas para conseguir encontrar las medallas que han sido robadas del campeonato deportivo del colegio. Para ello, es fundamental establecer ciertas normas antes de comenzar el breakout. Además, se puede realizar de manera individual, en parejas, en pequeños grupos o a nivel de toda la clase. Para fomentar la participación y el trabajo en equipo, recomendamos realizar esta actividad en pequeños grupos de entre tres y cuatro alumnos. Es importante tener en cuenta que, para llevar a cabo esta actividad, se necesita un ordenador o dispositivo móvil (tablet) y conexión a Internet, además de un dispositivo adecuado para escuchar audios, ya que el juego integra un vídeo con explicaciones. El alumnado deberá tener un papel y bolígrafo o lapicero para tomar notas durante el juego.

Se puede acceder al breakout educativo a través del siguiente enlace:



Tras la finalización del breakout educativo, proponemos la puesta en común del juego para valorarlo y dejar claras las conclusiones obtenidas así como hacer un cierre de las sesiones trabajadas durante todos estos días. Se puede proponer como actividad extra, realizar pósters hechos por el propio alumnado con cartulinas, que recojan las conclusiones obtenidas tanto de hábitos posturales, como de recomendaciones de actividad física.

6. ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

Para poder seguir mejorando, el Área de Promoción de la Salud de Fundación MAPFRE pone a disposición del profesorado una encuesta de satisfacción del programa educativo Vivir en Salud para poder valorar el proyecto y poder destacar los aspectos positivos y aquellos aspectos de mejora que sean necesarios realizar.

Se puede acceder directamente al formulario a través de este enlace:

[https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir en salud v2 encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4](https://fundacionmapfre.force.com/area/survey/runtimeApp.app?invitationId=0Ki5p0000009WhT&surveyName=vivir+en+salud+v2+encuesta&UUID=821c5d8d-d17a-4e93-81e4-34b419014fa4)

Fundación **MAPFRE**

Con la colaboración de:



CONSEJO COLEF
CONSEJO GENERAL
DE LA EDUCACIÓN FÍSICA
Y DEPORTIVA

www.fundacionmapfre.org