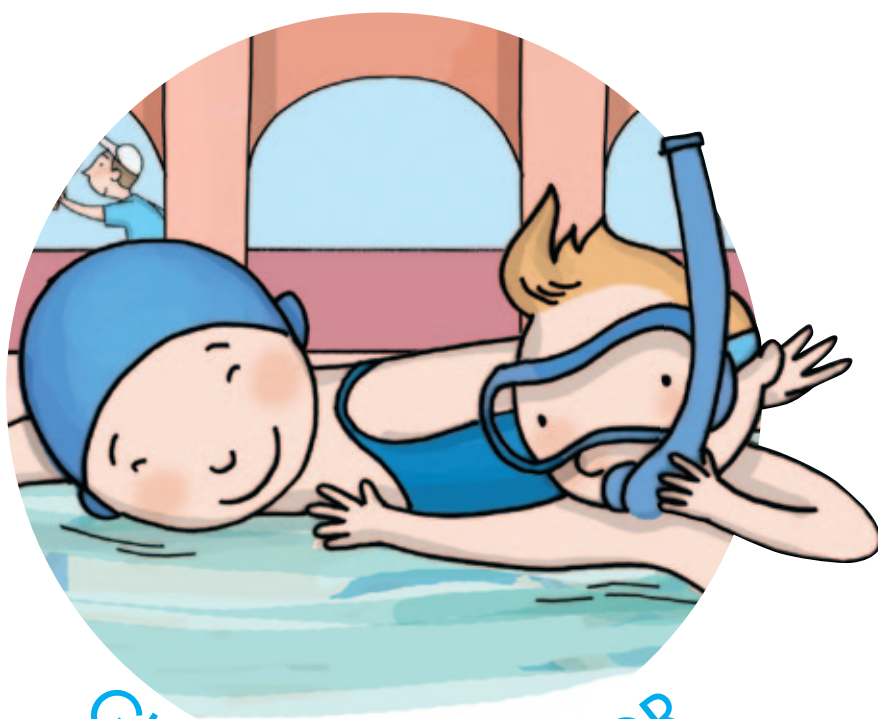


7-9 AÑOS

PROFESOR

JUGAMOS TODOS

DESCUBRIENDO HÁBITOS SALUDABLES



GUÍA DEL PROFESOR

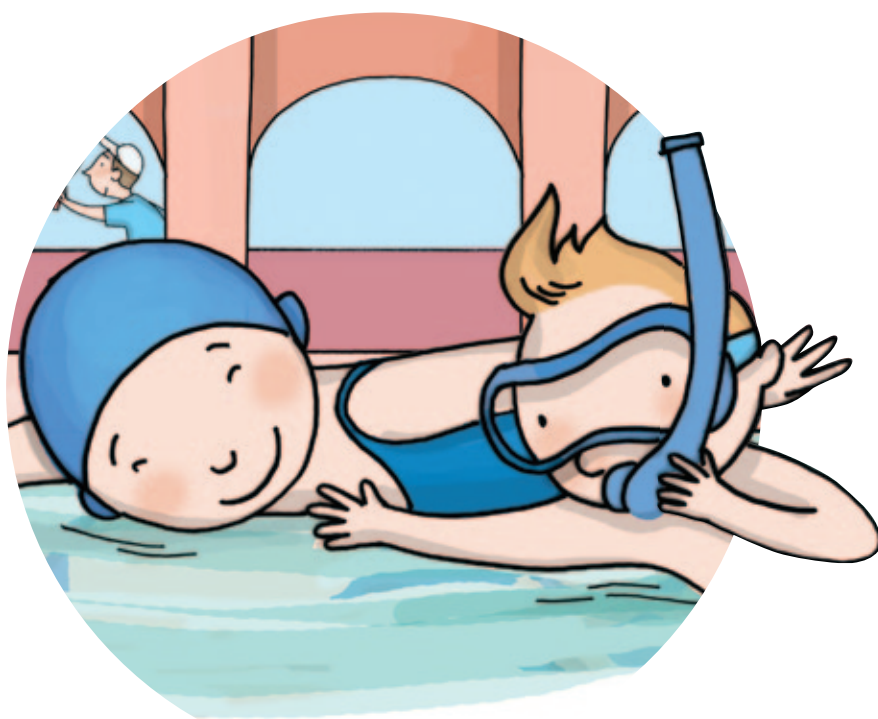
FUNDACIÓN **MAPFRE**

 **VIVIR
EN
SALUD**

sm

JUGAMOS TODOS

DESCUBRIENDO HÁBITOS SALUDABLES





Este material ha sido realizado con la colaboración de la Asociación Madrileña de Entrenadores Personales (AMEP).

AUTORES

Borja Abad Galzacorta
Marina Barba Muñoz
David Cañada López

COLABORADORES

Lara Ruiz Álvarez
Marcela González-Gross

REVISIÓN DE TEXTOS

Ignacio Oscoz Zudaire

Coordinación técnica de FUNDACIÓN MAPFRE: Yolanda Mingueza Sebastián

Coordinación editorial: Carla Balzaretti

Edición: Aurora González

Diseño de cubierta e interiores: Estudio SM

Maquetación: M.º Jesús Merinero

Ilustraciones: Avi y Luis Filella

Fotografías: Archivo SM; THINKSTOCK

© FUNDACIÓN MAPFRE, 2011

Paseo de Recoletos, 23
28004 Madrid (España)
www.fundacionmapfre.com

© Ediciones SM, 2011

Impresores, 2 - Urbanización Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte, Madrid (España)
www.grupo-sm.com

ISBN: 978-84-9844-328-8

Depósito legal: M-12150-2012

Impreso en la UE / *Printed in EU*

El papel utilizado para la impresión de este libro ha sido fabricado a partir de madera procedente de bosques y plantaciones gestionadas con los más altos estándares ambientales, garantizando una explotación de los recursos sostenibles con el medio ambiente y beneficiosa para las personas.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, su tratamiento informático, la transmisión de cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright. Quedan exceptuadas de esta prohibición la reproducción y difusión de estos materiales para fines educativos o de investigación, no comerciales. Edición no venal. Prohibida su venta.

1. Presentación	4
2. Objetivos	4
3. ¿Cómo funciona la guía del profesor y el cuaderno de actividades del alumno?	5
4. ACTIVIDAD FÍSICA (I)	
4.1 La Pirámide de la Actividad para niños	8
4.2 Sesión práctica: Construyendo mi propia pirámide y Reportero por un día	9
5. ACTIVIDAD FÍSICA (II)	
5.1 La Pirámide de los Hábitos Saludables	10
5.2 Sesión práctica: Adivina adivinanza con mi cuerpo y con mi panza	11
6. ALIMENTACIÓN	
6.1 La Pirámide de la Alimentación	16
6.2 Sesión práctica: Busca la pareja	17
7. HIGIENE	
7.1 La mochila	18
7.2 Sesión práctica: Pasarela salud	20
8. Fichas del cuaderno del alumno	21
9. ¿Sabrías decirme...?	23
10. Solucionario	24
Bibliografía y webs.....	25

1. PRESENTACIÓN

La campaña **Vivir en Salud** de FUNDACIÓN MAPFRE nace con la intención de hacer reflexionar y propiciar actuaciones que repercutan de forma directa en los estilos de vida y en un desarrollo saludable de nuestro entorno social, familiar y laboral.

FUNDACIÓN MAPFRE, a través de **Vivir en Salud**, desarrolla una serie de acciones relacionadas con la alimentación sana y la actividad física, con el objetivo de ayudar a una mejora de la calidad de vida de la sociedad actual.

Cuestiones como la obesidad, la mala nutrición y las enfermedades cardiovasculares entre otras, nos plantean nuevos retos que debemos afrontar desarrollando intervenciones novedosas, como las que les presentamos en estos materiales. Hay que lograr introducir “cambios de hábitos” que mejoren la calidad de vida actual y futura. Todo ello sin olvidar el papel fundamental de los padres en la educación de sus hijos; sin su colaboración y participación es difícil avanzar.

Se entiende la salud como un proceso dinámico en el que el alumno debe sentirse en consonancia consigo mismo y con el entorno en el que vive donde es fundamental el respeto a su cuerpo, a los demás, a sus valores... Estos pilares son los que sustentan todo el trabajo que FUNDACIÓN MAPFRE ha realizado, realiza y realizará.

Los materiales gratuitos que componen este programa se distribuyen por edades: un ciclo de 5 a 7 años, un segundo ciclo de 7 a 9, un tercero de 9 a 11, y un último de 11 a 13 años. En cada franja de edad nos encontramos:

- **Libro de lectura.** Se aconseja su lectura previa al trabajo con los materiales. Ver relación de títulos en página 6.
- **Guía del profesor.**
- **Cuaderno de actividades** del alumno.
- **Decálogo** de hábitos saludables.

2. OBJETIVOS*

■ Objetivos para el profesorado

- Proporcionar recursos educativos que puedan ser aplicados en el funcionamiento de la clase y fuera de ella, modificando malos hábitos de alimentación, reduciendo la baja práctica de actividad física y corrigiendo problemas posturales.
- Motivar y situar al profesorado como referente de todos los agentes de cambio con el fin de tratar problemas relacionados con la mala alimentación y la falta de actividad física.

■ Objetivos para el alumno

- Aprender conceptos relacionados con la salud: actividad física, alimentación correcta e higiene postural.
- Adquirir, experimentando por sí mismos, hábitos saludables: practicar actividad física, tener una correcta higiene postural y llevar a cabo una alimentación sana.

Nota: (*) Para mayor información sobre todo el material consultar páginas 6 y 7 del libro

3. ¿CÓMO FUNCIONA LA GUÍA DEL PROFESOR Y EL CUADERNO DE ACTIVIDADES DEL ALUMNO?

■ **Objetivos para las familias**

- Concienciar de la importancia de la práctica de una actividad física regular, asumiendo hábitos saludables de higiene postural y de alimentación.
- Adquirir una serie de conceptos relacionados con el ámbito de la educación para la salud.

La **guía del profesor** viene estructurada en forma de unidad didáctica que se desglosa de la siguiente manera:

■ Una **parte teórica** que trabaja contenidos en tres áreas:

- Actividad física
- Alimentación
- Higiene

■ Una **parte práctica** formada por:

- 4 sesiones de 50 minutos de duración cada una. Dos de estas sesiones se plantean para el trabajo específico en el aula, cuyas actividades se podrán trabajar desde diferentes asignaturas como Matemáticas, Conocimiento del Medio, Lengua Castellana, Educación Artística, Idiomas o Tutoría. Las otras dos sesiones se plantean para la asignatura de Educación Física, trabajando en el gimnasio, polideportivo o espacio abierto de manera que el aprendizaje se dé a través del juego y del movimiento. Todas las actividades propuestas vendrán con las respuestas o soluciones.
- Fichas de trabajo adicionales, que aparecen también en el libro del alumno. Complementan, amplían y refuerzan los contenidos del libro de lectura. De esta manera ofrecemos al profesor más recursos para aumentar el número de sesiones y fortalecer los contenidos propuestos. Así mismo, estas fichas también podrán ser utilizadas como trabajo para casa, deberes, de forma que impliquemos directamente a los padres.
- Evaluación de la unidad didáctica. Se plantea un cuestionario a través del cual el profesor podrá valorar el grado de adquisición de los conocimientos trabajados por sus alumnos.

El **cuaderno de actividades del alumno**, contendrá:

- **Explicación teórica** sobre los contenidos a tratar, que versan sobre el libro de lectura.
- **Unidad didáctica** que se desarrolla en 4 sesiones tal y como se ha visto en el libro del profesor, adaptando el planteamiento y los contenidos al nivel de los alumnos.
- **Fichas de trabajo.**

Los materiales del programa (libros y cuaderno de actividades) están disponibles en castellano e inglés, son gratuitos y pueden descargarse en www.vivirensalud.com.

Si desea más información sobre materiales educativos *online*, preguntas, dudas y otros temas relacionados con una vida saludable. Puede consultar en www.educatumundo.com.

Detallamos a continuación los objetivos, contenidos y materiales que componen este proyecto educativo, atendiendo a las diferentes franjas de edad.

CUADRO DE OBJETIVOS

MATERIALES		¿HA ENCOGIDO EL JERSEY?		JUGAMOS TODOS		UN GIGANTE EN LA PANDILLA	
1.º CICLO PRIMARIA (5-7 AÑOS)		PROFESOR		2.º CICLO PRIMARIA (7-9 AÑOS)		PROFESOR	
1.º CICLO PRIMARIA (5-7 AÑOS)		PROFESOR		3.º CICLO PRIMARIA (9-11 AÑOS)		PROFESOR	
PRINCIPAL	Tomar conciencia de la importancia de la salud y los hábitos saludables.	Avanzar en el conocimiento de la salud y su importancia, a nivel individual, acercando los conceptos de las pirámides de la actividad física, los hábitos saludables y la alimentación.		Conocer características de la actividad física, de la alimentación y de la higiene, desarrollando hábitos encaminados a la creación de una vida saludable.			
ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los beneficios de la práctica de actividad física. Adquirir hábitos encaminados a colaborar en las tareas domésticas. Tomar conciencia de la importancia de la salud y los hábitos saludables. 	Cap. 4 Sesión 4.2	<ul style="list-style-type: none"> Aprender y poner en práctica la pirámide de la actividad física para niños. Conocer y llevar a cabo la pirámide de los hábitos saludables. Tomar conciencia y respetar los diferentes niveles de condición física entre los compañeros. 	Cap. 4 Sesión 4.2 Cap. 5 Sesión 5.2	<ul style="list-style-type: none"> Recordar y afianzar los beneficios físicos, cognitivos y psicosociales de la práctica de actividad física. Desarrollar las diferentes recomendaciones de actividad física necesaria para mantener y mejorar la salud. Acercar al alumno los conceptos y valores de trabajo en equipo y responsabilidad. 	Cap. 4 4.2 Sesión práctica	
ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Poner en práctica el hábito de desayunar correctamente: qué, cómo, cuándo y dónde. Concienciar sobre la realización de las cinco comidas diarias. Conocer la importancia del agua para la vida. 	Cap. 5 Sesión 5.2 Cap. 6 Sesión 6.2	<ul style="list-style-type: none"> Conocer la pirámide de la alimentación e introducir sus pautas en la alimentación personal. 	Cap. 6 Sesión 6.2	<ul style="list-style-type: none"> Valorar la importancia del agua. Conocer cuál es el correcto nivel de hidratación. Distinguir las diferentes bebidas hidratantes y elegir la más adecuada a cada momento. Descubrir la cocina intercultural y aprender a valorarla. Reconocer alimentos específicos según zonas geográficas. Desarrollar actividades en grupo. 	Cap. 5 5.2 Sesión práctica Cap. 6 6.2 Sesión práctica	
HIGIENE	<ul style="list-style-type: none"> Cuidar la higiene postural general. Prestar atención a la higiene bucal. Concienciar y valorar la importancia de cuidar la espalda. Conocer el tiempo necesario de descanso y sueño. 	Cap. 7 Sesión 7.2	<ul style="list-style-type: none"> Identificar los diferentes tipos de mochilas. Preparar una mochila para distribuir el peso adecuadamente. 	Cap. 7 Sesión 7.2	<ul style="list-style-type: none"> Identificar y valorar pautas generales sobre higiene deportiva: antes, durante y después del ejercicio. 	Cap. 7 7.2 Sesión práctica	

CUADRO DE CONTENIDOS

MATERIALES	¿HA ENCOGIDO EL JERSEY?			JUGAMOS TODOS			UN GIGANTE EN LA PANDILLA		
	1.º CICLO PRIMARIA (5-7 AÑOS)	PROFESOR	ALUMNO	2.º CICLO PRIMARIA (7-9 AÑOS)	PROFESOR	ALUMNO	3.º CICLO PRIMARIA (9-11 AÑOS)	PROFESOR	ALUMNO
ACTIVIDAD FÍSICA	<ul style="list-style-type: none"> Beneficios de la práctica de actividad física en esta edad. Recomendaciones de juegos y de actividad física. Hábitos saludables. 	Cap. 4 Sesión 4.2	<ul style="list-style-type: none"> Secretos 4 y 7 Secreto 9 	<ul style="list-style-type: none"> Pirámide de la actividad física para niños. Pirámide de los hábitos saludables. 	Cap. 4 Sesión 4.2 Cap. 5 Sesión 5.2	Cap. 2 Fichas 1 y 2 Cap. 3 Fichas 3 y 4	<ul style="list-style-type: none"> Beneficios físicos, cognitivos y psicosociales de la práctica de actividad física. Recomendaciones de actividad física necesaria para mantener y mejorar la salud. Actividades en grupo. 	Cap. 4 4.2 Sesión práctica	Cap. 4 Ficha 1
ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> El desayuno: qué, cómo, cuándo y dónde. Recomendaciones y propuestas de desayuno. Importancia de las cinco comidas al día (consumo alimentos adecuados). El agua. 	Cap. 5 Sesión 5.2 Cap. 6 Sesión 6.2	<ul style="list-style-type: none"> Secreto 3 Secreto 5 Secreto 8 	<ul style="list-style-type: none"> Pirámide de la alimentación. 	Cap. 6 Sesión 6.2	Cap. 4 Ficha 5	<ul style="list-style-type: none"> El agua. Bebidas hidratantes. Nivel de hidratación. La sed. Cocina intercultural. Alimentos específicos según zonas geográficas. Actividades en grupo. 	Cap. 5 5.2 Sesión práctica Cap. 6 6.2 Sesión práctica	Cap. 5 Ficha 2 Cap. 6 Ficha 3
HIGIENE	<ul style="list-style-type: none"> Higiene postural (!): general. Higiene bucal. Cuidado de la espalda. Importancia del descanso. 	Cap. 7 Sesión 7.2	<ul style="list-style-type: none"> Secreto 1 Secreto 6 Secreto 2 Secreto 10 	<ul style="list-style-type: none"> Higiene postural II: la mochila. 	Cap. 7 Sesión 7.2	Cap. 5 Ficha 6	<ul style="list-style-type: none"> Higiene deportiva. Tratamiento de la misma antes, durante y después del ejercicio. 	Cap. 7 7.2 Sesión práctica	Cap. 7 Ficha 4

4. ACTIVIDAD FÍSICA (I)

4.1 LA PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS

La **Pirámide de la Actividad Física** fue creada por la Park Nicollet Medical Foundation, fundación americana en defensa de una vida más saludable.

Se basa en el modelo de la **Pirámide Alimentaria**.

La **Pirámide de la Actividad Física para Niños** es una representación gráfica para que los niños y las familias comprendan con facilidad la importancia de elegir una actividad y las veces que se debe realizar semanalmente.

La pirámide consta de cuatro niveles (figura 1):

- El **nivel 3** reúne las actividades de carácter más sedentario a las que habría que dedicar menos horas, como ver la televisión, jugar a la consola o sentarse delante del ordenador.
- El **nivel 2** agrupa actividades donde se desarrolla la fuerza y la flexibilidad, como el judo o la gimnasia.
- El **nivel 1** recoge actividades de carácter aeróbico, como una carrera ligera, nadar de forma suave, y algunos deportes como fútbol y baloncesto.
- En **la base** se recomiendan actividades cotidianas diarias, como ir caminando al colegio, ayudar a hacer la compra, subir las escaleras de casa o pasear al perro.

Figura 1



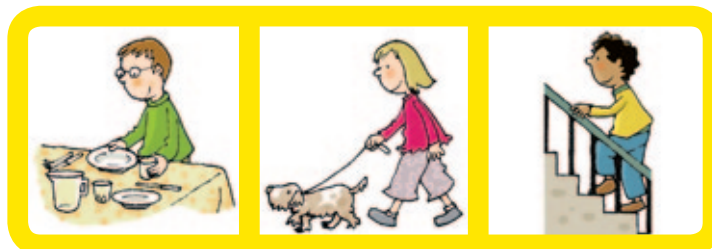
NIVEL 3: No más de dos horas al día



NIVEL 2: 2-3 veces a la semana (fuerza y flexibilidad)



NIVEL 1: 3-5 veces a la semana (resistencia)



BASE: Todos los días



✓ **RECOMENDACIÓN:**

Realizar **una hora al día** de actividad física moderada o vigorosa, y **2-3 veces por semana**, trabajo de fuerza y flexibilidad.

CONSTRUYENDO MI PROPIA PIRÁMIDE Y REPORTERO POR UN DÍA

Objetivos

- Afianzar lo aprendido sobre la práctica de una actividad física interactuando con diferentes grupos (compañeros, familia, barrio...).
- Diferenciar distintos roles dentro del grupo de trabajo, fomentar la escucha, respetar los turnos y tomar la iniciativa en una conversación.
- Comunicarse en diferentes lenguas.

Áreas: Tutoría/Conocimiento del Medio/Educación Física/Lengua Castellana/Lengua Extranjera.

Material: Ficha de trabajo.

Lugar: Clase, aula de informática, biblioteca..., opcional según la forma de investigar.

Introducción

El profesor explicará la actividad que se detalla a continuación en la parte principal y dará las pautas para la realización de la misma:

- Los alumnos se dividirán por parejas, sin hablar entre ellas.
- Las dudas se solucionarán en grupo.
- El turno de la entrevista lo decidirán las parejas por consenso.

Parte principal

El profesor pedirá que rellenen una ficha con los hábitos que tienen al realizar una actividad física (ficha 1 del libro del alumno "Construyendo mi propia pirámide"). Cada alumno deberá completar los apartados para recoger la información correspondiente a dicha actividad.

Al terminar la investigación individual, el profesor continuará con la ficha 2, "Reportero por un día", donde hay espacio para trabajar con los compañeros.

Cada alumno preguntará a un compañero. Primero, uno de ellos será el reportero y el otro, el entrevistado; luego cambiarán los roles. Así hasta completar la ficha. Algunas de estas preguntas y respuestas se pueden proponer en diferentes lenguas: inglés, francés, etc.

La **ficha** tendrá preguntas similares a estas: "¿Cómo vas a casa desde el colegio? ¿A qué distancia está? ¿Subes en ascensor o por las escaleras? ¿Ayudas en las tareas de casa?". Después, el alumno marcará el cuadro que indica la frecuencia con que el compañero realiza una actividad física.

Vuelta a la calma

Compartir en grupo las sensaciones durante el desarrollo de la sesión, las conclusiones y las dudas que hayan podido surgir a lo largo de la actividad y afianzar, así, el aprendizaje.

5. ACTIVIDAD FÍSICA (II)

5.1 LA PIRÁMIDE DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

La Pirámide de los Hábitos Saludables

da recomendaciones sobre los buenos hábitos; entre estos se incluyen la higiene corporal, la actividad física, la alimentación y las actividades de ocio.

- El **nivel 3** incluye actividades para hacer de vez en cuando, como jugar a la consola.
- El **nivel 2** aconseja realizar ejercicios de fuerza y flexibilidad entre 2-3 veces a la semana; realizar algún deporte; visitar bibliotecas o museos y, también, conocer lugares nuevos durante los días festivos.
- El **nivel 1** indica las actividades que se han de ejecutar entre 3-5 veces por semana, como el estudio, el deporte o el juego en los parques. También que, cuando sea posible, se juegue en grupo ya que, además de saludable, es más divertido.
- En **la base** se proponen hábitos diarios, como realizar 60 minutos de actividad física, ducharse, lavarse las manos antes y después de cada comida y después de ir al servicio, lavarse los dientes, comer 5 veces al día o dormir de 8 a 10 horas.

Figura 2



NIVEL 3: No más de dos horas al día



NIVEL 2: 2-3 veces a la semana



NIVEL 1: 3-5 veces a la semana



BASE: Todos los días

RECOMENDACIÓN:

Es importante lavarse los dientes tres veces al día, tomar una ducha al menos una vez al día, y lavarse las manos con jabón antes de todas las comidas y después de ir al servicio.

Este apartado se completará con la ficha 3 *Verdadero o falso* y ficha 4 *Una carta para mí*, del cuaderno del alumno.

ADIVINA ADIVINANZA CON MI CUERPO Y CON MI PANZA

Objetivos

- Afianzar todo lo aprendido sobre la práctica de actividad física, los hábitos saludables y la alimentación.
- Utilizar el cuerpo como herramienta de comunicación y desarrollar la creatividad y la expresión corporal.

Áreas: Tutoría/Plástica/Conocimiento del Medio/Educación Física/Lengua Extranjera.

Material: Cartulinas o pizarras rotuladas.

Lugar: Clase o gimnasio.

Introducción

El profesor explicará la actividad que se detalla a continuación en el apartado “Parte principal” y dará las pautas para realizarla. Repasará la Pirámide de los Hábitos Saludables.

- Realizará tantos grupos como crea necesario.
- Para que la respuesta sea válida, tendrá que ser completa. Habrá que reconocer la actividad y colocarla adecuadamente en la **Pirámide de los Hábitos Saludables**.
- Cada respuesta positiva valdrá un punto para el equipo que conteste.
- El primer equipo en alcanzar los puntos determinados por el profesor será el ganador.

Parte principal

Los equipos, de cuatro alumnos como mínimo, se colocarán cada uno a un lado de la clase.

En cada turno saldrá un compañero diferente y tendrá que conseguir que su equipo adivine lo que el profesor le pida que represente mediante la mímica (una actividad física, un hábito, un alimento, y el lugar que tiene en la pirámide que le corresponde). El primer grupo en adivinarlo se llevará un punto.

Por ejemplo, el profesor le dice a un alumno al oído: “Jugar en el parque”. Para que un equipo logre un punto deberá decir: “Jugar en el parque, Pirámide de Hábitos Saludables, 3-5 veces a la semana”.

El profesor propondrá actividades, alimentos y hábitos de cada una de las pirámides.

Vuelta a la calma

Construir una pirámide de cuatro caras con los dibujos que se adjuntan en las siguientes páginas. Fotocopiar cada dibujo (si es posible en color), recortarlo y pegarlo para formar la pirámide completa: por un lado la **Pirámide de la Actividad Física** (Figuras 3, 4, 5 y 6), por otro lado la de la **Alimentación**, por otro la de los **Hábitos Saludables** y, por último, la **Pirámide de los Propósitos**, donde los alumnos escribirán los objetivos del año para tener una vida más saludable. En la base escribirán las ideas más sencillas, que puedan hacer todos los días y, arriba, una difícil o que les cueste más; que realizarán esporádicamente.

5. ACTIVIDAD FÍSICA (II)

Figura 3

CARA 1. PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (SESIÓN PRÁCTICA 4.2)

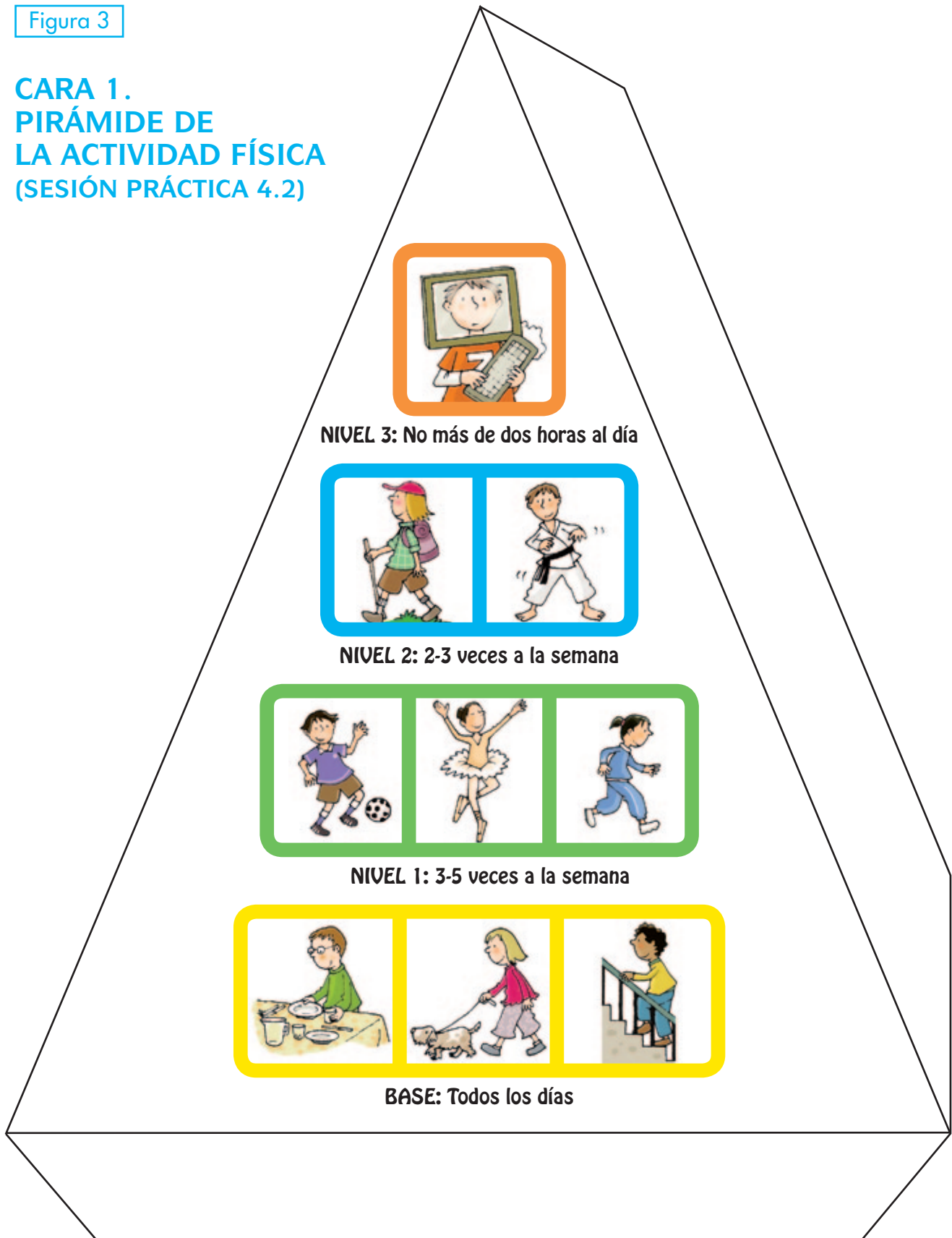
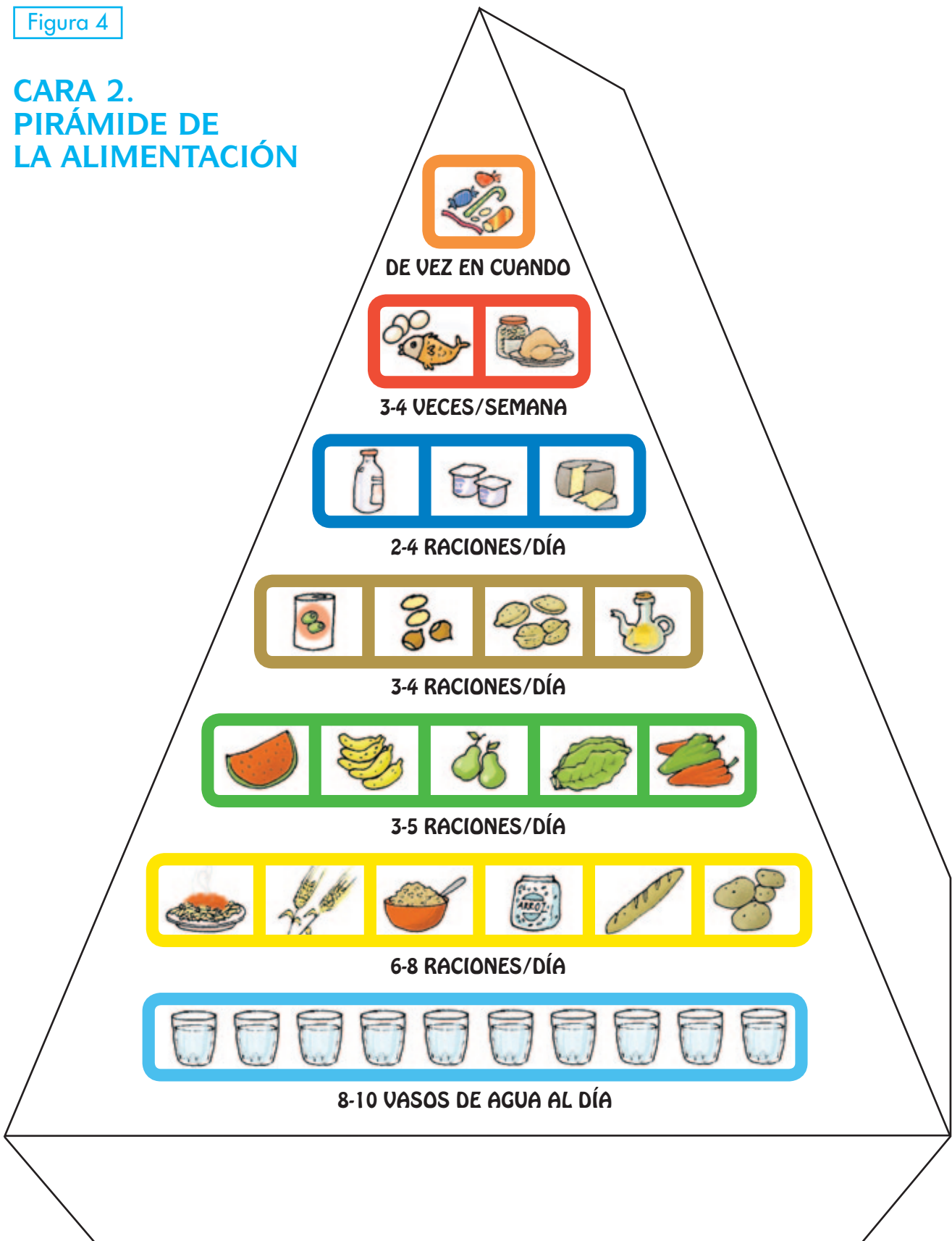


Figura 4

CARA 2. PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



5. ACTIVIDAD FÍSICA (II)

Figura 5

CARA 3. PIRÁMIDE DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

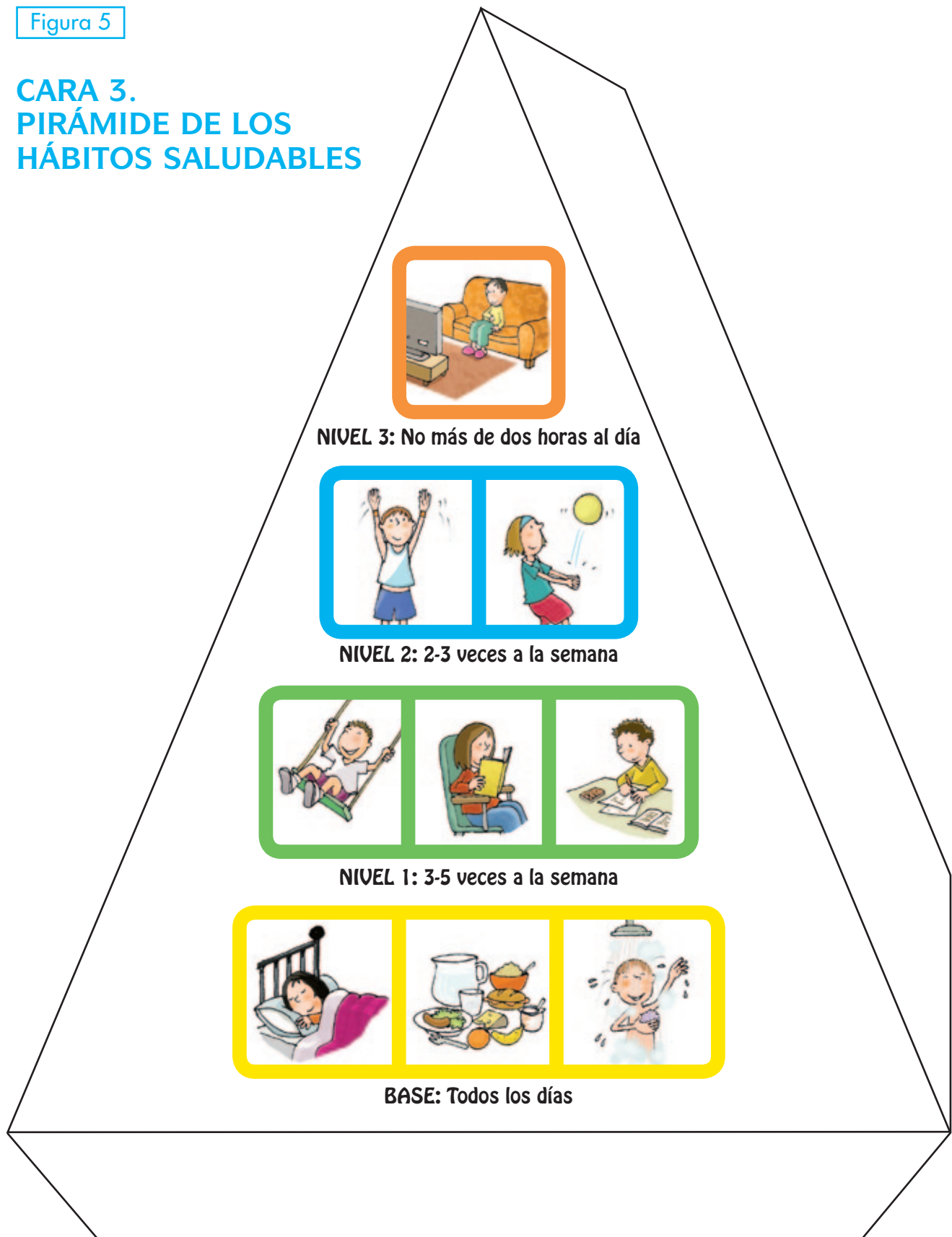
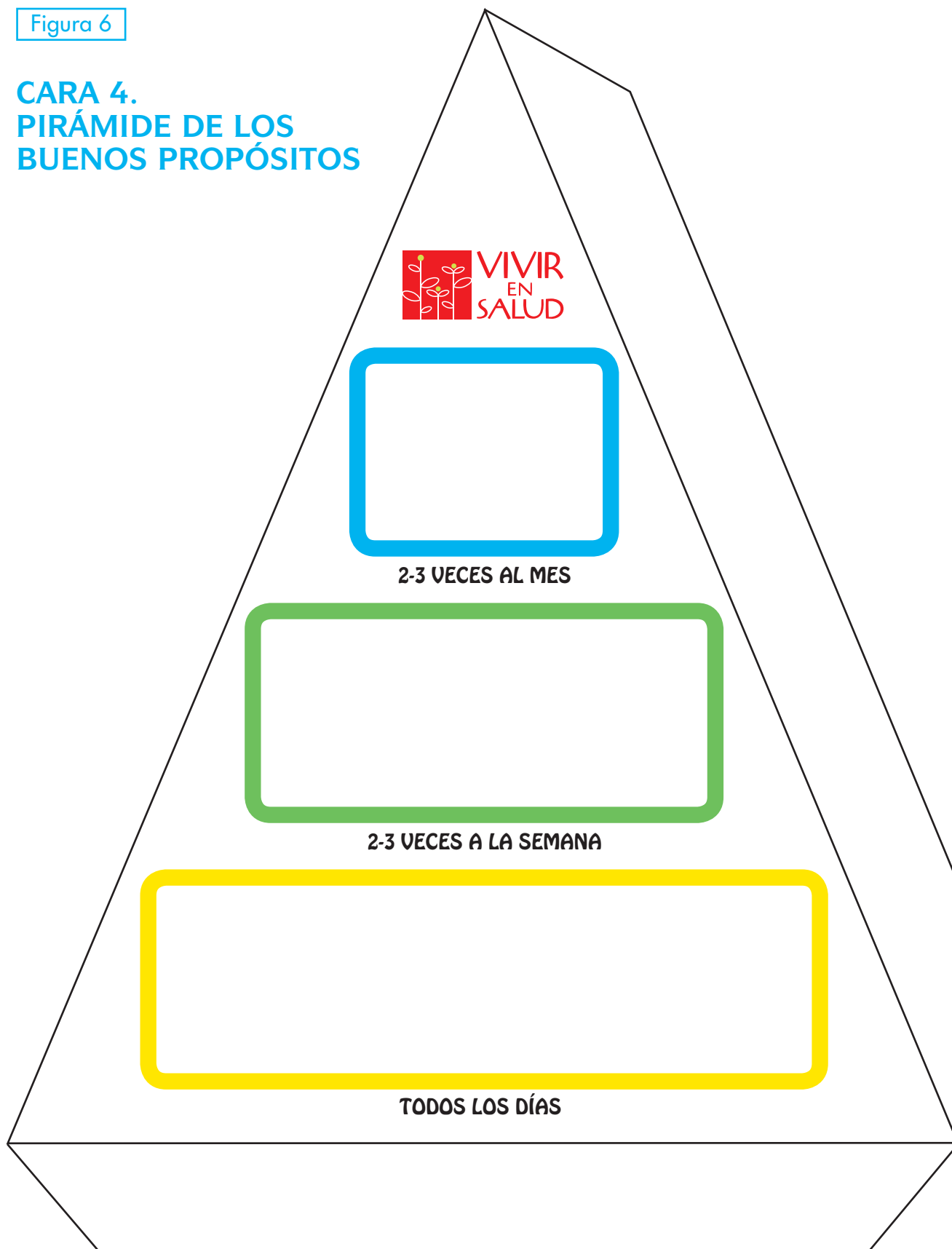


Figura 6

CARA 4. PIRÁMIDE DE LOS BUENOS PROPÓSITOS



6. ALIMENTACIÓN

6.1 LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

La **Pirámide de la Alimentación** es una representación gráfica y sencilla que nos informa sobre qué tipos de alimentos hay que comer, en qué cantidades y con qué frecuencia.

La primera pirámide de la alimentación la realizó el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de América en 1992.

No existe una única pirámide de la alimentación:

se han desarrollado varias en función del contexto cultural, estilo de vida (sedentarios, activos...), la edad, los hábitos alimenticios y las preferencias personales de la mayoría de las personas sanas, y permite cierta flexibilidad.

Así, en 2004 la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) actualizó la Pirámide de la Alimentación para la población española. De forma paralela, han ido apareciendo otras igual de importantes como la Pirámide de la Actividad Física o la Pirámide de los Hábitos Saludables que se han ido explicando.

La Pirámide de la Alimentación siempre debe ir acompañada de la Pirámide de la Actividad Física y la Pirámide de los Hábitos Saludables.

Las tres juntas son la guía perfecta para llevar una vida saludable.

Se entiende por **ración** un plato normal, una patata grande, un tomate, una pieza de fruta, un trozo de pan, un huevo...

Se trabajará con los alumnos la ficha 5 *El rap de la vida*.



Figura 7

DE VEZ EN CUANDO:
Dulces, refrescos y aperitivos



3-4 VECES/SEMANA:
Huevos, pescado, legumbres y carne



2-4 RACIONES/DÍA: Lácteos y derivados



3-4 RACIONES/DÍA: Aceite y frutos secos



3-5 RACIONES/DÍA: Frutas y verduras



6-8 RACIONES/DÍA: Pasta, arroz, cereales, pan y patatas



8-10 VASOS DE AGUA AL DÍA

6.2 SESIÓN PRÁCTICA

BUSCA LA PAREJA

Objetivos

- Relacionar conceptos.
- Crear de forma autónoma materiales para el propio aprendizaje.
- Competir respetando las normas del juego.

Áreas: Tutoría/Plástica/Conocimiento del Medio/Educación Física/Lengua/Inglés.

Material: Ficha de dominó, bolígrafo, tijeras y colores (opcional).

Lugar: El aula.

Introducción

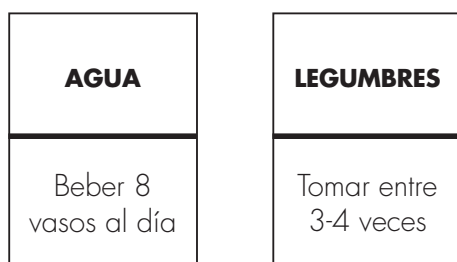
El profesor organiza grupos de 3-4 alumnos. A cada grupo se le reparte una hoja con 24 fichas en blanco (utilizar la plantilla de la figura). Mientras dos escriben o colorean, otros dos recortan las fichas.

Tendrán que rellenar la ficha de la siguiente manera (ver figura 9): en un lado se escribe, por ejemplo, un alimento, y en el otro, algo que sea característico de él, como el color del grupo, su lugar en la pirámide o las veces que hay que comerlo a la semana o al día. Cuando completen las fichas, las cortarán por la mitad para separar las parejas que han formado. Buscarán a otro equipo y les darán las fichas para que intenten unir las y el otro grupo les entregarán las que ellos han realizado. El grupo que consiga unir todas las parejas primero ganará. Cuando terminen, buscarán a otros competidores. También pueden poner el nombre del alimento y pintar el color del grupo (ver figura 10).

Variantes

Se puede realizar esta actividad con la Pirámide de la Actividad Física, la de los Hábitos Saludables o los contenidos teóricos de la mochila.

Figura 9



Los alumnos escriben el nombre de un alimento y alguna característica. Después se cortan y se mezclan para buscar la pareja.

Figura 10



Como el anterior pero con colores. Para relacionar cada alimento con el nivel y el color que le corresponde dentro de la pirámide.

Figura 8



Plantilla ficha de dominó.

7. HIGIENE

7.1 LA MOCHILA

La mochila acompaña a los alumnos durante gran parte de su vida como al estudiar, al hacer deporte, al viajar... y es aconsejable conocer el uso adecuado para evitar lesiones en la espalda. ¡Aquí te dejamos algunos datos que te pueden interesar, y que puedes compartir con tus alumnos!



LAS PARTES DE LA MOCHILA

Tirantes. Se recomiendan aquellas que tienen los tirantes regulables, acolchados y con un ancho mínimo de 4-5 centímetros, ya que, además de ser más cómodas, se adaptan mejor a cada alumno.

Cinturón lumbar. Reparte el peso y descarga los hombros, además de conseguir que el contenido de la mochila no se mueva mientras se camina.

Respaldo acolchado. Se adapta mejor a la espalda que una mochila rígida.

Sistemas de separación de interiores. Ayuda a ordenar y a saber dónde colocar los materiales más grandes y pesados cerca de la espalda.

Diseño. Es la parte menos importante para nuestra salud, aunque a los niños es lo que les impulsa a pedir unas u otras, pero sí conviene tener en cuenta los materiales más resistentes a las roturas y al agua.

TIPOS DE MOCHILA

Hay tres tipos de mochila en el mercado:

- Las mochilas de espalda de dos tirantes.
- Las mochilas de espalda de un tirante.
- Las mochilas de ruedas.

Algunos estudios constatan que cargar la mochila en un solo hombro incrementa los dolores de espalda, contribuyendo a padecer dorsalgia (dolor en la parte superior de la espalda) y lumbalgia (dolor en la parte baja). Por tanto, llevar la mochila simétricamente sobre ambos hombros es el modo adecuado ergonómicamente de cargar peso en espalda. En el caso de las mochilas con ruedas se recomiendan más para niños pequeños cuya capacidad muscular es menor. Al tener un único punto de agarre se aconseja cambiar con frecuencia la mano que tira de la mochila, para no sobrecargar la espalda.

¿CUÁL ES LA MOCHILA IDEAL?

La mochila ideal es aquella que descansa y se adapta a la curva que forman las vértebras dorsales y la que, en su parte baja, quede 5 centímetros por encima de la cintura. El tamaño de la mochila se tiene que adecuar a la edad y talla del niño, ya que si es excesivamente grande puede hacer que la carga del peso se desplace a la zona lumbar, que es mucho más sensible que la dorsal.

¿CÓMO ORGANIZO LA MOCHILA?

Se trata de algo muy importante. Debemos repartir los materiales de forma que los más pesados y los más grandes se coloquen bien pegados a la espalda. Los materiales más ligeros irán en la zona más alejada o en los bolsillos exteriores.



¿CÓMO ME COLOCO LA MOCHILA?

El momento de levantar la mochila es también uno de los más importantes por el esfuerzo que hay que realizar. Al levantar algo pesado es siempre recomendable:

- Doblar las rodillas y no la espalda.
- Mantener la espalda recta.
- Hacerlo de forma lenta y no de un tirón.
- Hacer fuerza con las piernas y un poco con los brazos.
- Colocar el objeto cerca del cuerpo antes de levantarlo.

¿CUÁNTO TIENE QUE PESAR MI MOCHILA?

El peso recomendado de la mochila tiene relación con el peso de cada uno. Se recomienda que no sea más del **10% del peso del alumno**. Por eso hay que llevar solo lo necesario.

Si en alguna ocasión hay que llevar más del 10 %, es mejor repartir el peso y llevar algunas cosas en las manos.



UN TRUCO:

Antes de meter los libros, coloca la mochila vacía encima de la mesa. Organízala colocando el peso tal y como has aprendido. Cuando esté preparada, sitúa los tirantes hacia ti, gírate y ponte la mochila. En esta postura correcta, aprieta los tirantes y, si puedes, átate el cinturón. ¡Verás qué fácil!

$$\text{PESO DE LA MOCHILA (KG)} = \frac{\text{NUESTRO PESO (KG)} \times 10}{100}$$

Se trabajará la ficha 6 *Crucigrama postural*.

7. HIGIENE

7.2 SESIÓN PRÁCTICA

PASARELA SALUD

Objetivos

- Reconocer las partes de una mochila.
- Identificar las mochilas adecuadas para cada uno, así como la forma de llevarlas.
- Comprender la importancia de una postura correcta.
- Tomar conciencia de los posibles problemas provocados por el mal uso de las mochilas, o por la forma incorrecta de levantar un peso.

Áreas: Educación Física.

Material: Las mochilas de los alumnos tal y como las llevan habitualmente. Una báscula.

Lugar: En el aula o en el gimnasio.

Calentamiento

Los alumnos se dividirán en dos grupos y se sentarán unos enfrente de los otros, en fila. Cada uno caminará con su mochila entre las filas. Los demás deberán fijarse en las distintas formas de llevarla.

Se escogerán a cuatro o cinco chicos y se colocarán frente al grupo. Se buscarán detalles sospechosos de futuras lesiones. Se prestará especial a la movilidad articular, centrándonos en la parte superior del cuerpo: hombros, codos, cuello, columna..., y se corregirán las posturas de la espalda.

Parte principal

Se harán grupos y juegos de relevos con la mochila. Se elegirá una mochila por grupo. La mochila será de dos asas y lo más parecidas posibles entre los grupos.

- Se dejarán las mochilas en el otro lado de la sala y de uno en uno ir tendrán que ponérselas y volver andando lo más rápido que se pueda. Si no se lleva correctamente, el profesor pedirá al alumno que comience de nuevo. Los alumnos se irán relevando la mochila.
- Igual, pero se colocará la mochila en una mesa y luego se la pondrán como les hemos enseñado.
- Las mochilas se situarán a un lado de la sala. Todos los alumnos formarán una fila que se inicia junto a las mochilas, hasta el otro lado hasta el otro lado del aula o gimnasio. A una señal del profesor, se llevarán las mochilas en cadena hasta el otro lado. No podrán mover los pies, ni se podrán dejar caer al suelo las mochilas.

Vuelta a la calma

Pesaremos a todos los alumnos y, a continuación, su mochila. En su cuaderno apuntarán: su peso, el peso que tiene la mochila y el peso ideal (inferior al 10% del peso del alumno).

8. FICHAS DEL CUADERNO DEL ALUMNO

FICHA 5 El rap de la vida

¿Sabes lo que es un rap?

Pregunta a tus amigos y a los profesores si no lo sabes...

Seguro que más de una vez has soñado con subirte a un escenario y cantar tus canciones favoritas. Te proponemos que hagas de músico durante un rato y te inventes un rap que hable sobre la buena alimentación, los alimentos más recomendados, la pirámide...

Actividad

Para eso te vamos a enseñar un truco: primero, elige alguna palabra que hable de alimentación y busca otra que rime con ella. Por ejemplo: **alimentación y acción**. Ahora solo tienes que inventarte alguna frase que tenga sentido, por ejemplo:



Si eres un chico al que le gusta la acción, sigue la Pirámide de la Alimentación. Naranja, manzana, pera y melón, como son frutas comeré un montón.

También te dejamos un rap muy divertido y que nos encanta, que resume los secretos de una vida llena de salud.

Es el **rap de la vida**.

¡Apréndetelo y rapéaselo a tus amigos!

EL RAP DE LA VIDA

Pasamos del sofá y los juegos **sedentarios**, hacemos ahora ejercicios **diarios**.

Cambio la palmera por buenas **natillas**, cambio la consola por las **zapatillas**.

Ya es la hora, ya ha llegado el **momento**, pongamos el cuerpo en **funcionamiento**.

Anda, siéntate y camina **recto**, así tendrás siempre un cuerpo **perfecto**.

Si subes a casa y estás sin **aliento**, tienes que empezar una vida en **movimiento**.

(Repite el rap tantas veces como quieras...)



¡Ahora te toca a ti!

Pon a prueba tu creatividad e inventa la letra de un rap.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

FICHA 6 CRUCIGRAMA POSTURAL

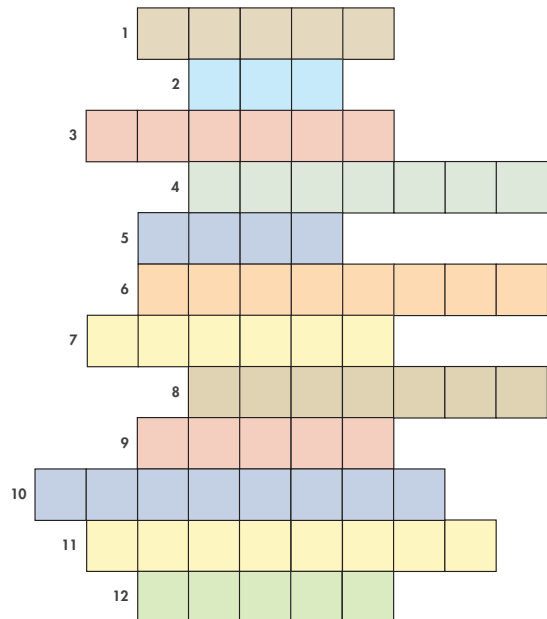
¿Estás dispuesto a enfrentarte a este reto del crucigrama postural?

Lee atentamente el capítulo anterior y después atrévete a completar el crucigrama sin mirar "la chuleta". Si cuando termines te faltan casillas por rellenar, entonces puedes ayudarte de ella. Preparados, listos... El tiempo comienza... ¡Ya!



- 1 Cuando levanto peso, mi espalda debe estar
- 2 Sirve para colgar la mochila en la pared, en la percha, ...
- 3 Si mi mochila pesa demasiado es muy recomendable que lleve
- 4 Si compras una adecuada, tu espalda te lo agradecerá toda la vida.
- 5 El peso de la mochila debe ser un % de nuestro peso.
- 6 Al cuidado de las posturas de nuestro cuerpo cuando nos sentamos, caminamos o levantamos peso se le llama higiene
- 7 Solo tenemos uno y hay que cuidarlo mucho.
- 8 Es el conjunto de huesos que soporta todo el peso de la espalda, los brazos y la cabeza.
- 9 Entre el final de la mochila y la cintura tiene que haber aproximadamente cm.
- 10 Cuando me agacho es mejor doblarlas que forzar la espalda.
- 11 Es recomendable que sean dos y sean acolchados.
- 12 El nombre de este programa es "Vivir en", y este libro es parte de él.

Crucigrama postural



9. ¿SABRÍAS DECIRME...?

En este apartado os proponemos una serie de preguntas que te puedan ayudar a evaluar lo que han aprendido los alumnos.

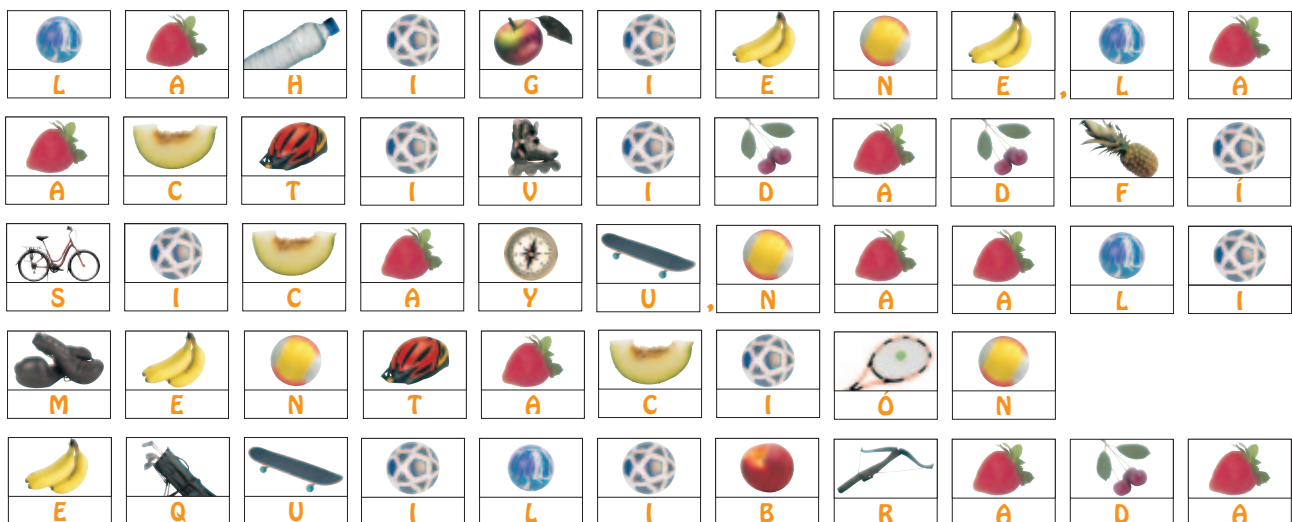
- 1.** ¿Cuántos minutos diarios se recomiendan de actividad física?
 - a) 30 min
 - b) 60 min
 - c) 90 min
- 2.** ¿Qué tipos de actividades se recomienda hacer 2-3 veces a la semana?
 - a) De coordinación y agilidad
 - b) De resistencia y velocidad
 - c) De fuerza y flexibilidad
- 3.** Según la pirámide del ejercicio, ¿cuántas veces a la semana se recomienda subir escaleras o ir andando al colegio?
 - a) Pocas veces a la semana
 - b) 3-5 veces a la semana
 - c) Todos los días
- 4.** Junto a la Pirámide del Ejercicio y la Pirámide de la Alimentación debemos tener siempre presente...
 - a) La Pirámide de Ramsés I
 - b) La Pirámide del Movimiento
 - c) La Pirámide de los Hábitos Saludables
- 5.** La Pirámide recomienda dormir todos los días...
 - a) 7 horas
 - b) De 8 a 10 horas
 - c) 12 horas
- 6.** Entre los hábitos saludables diarios, la Pirámide recomienda...
 - a) Lavarse las manos antes y después de cada comida
 - b) Jugar al ordenador
 - c) Ver la televisión
- 7.** ¿Cuántos vasos y de qué bebida se recomienda beber cada día?
 - a) 10 vasos de cualquier bebida
 - b) 8-10 vasos de agua
 - c) 5 vasos de agua y 5 de refrescos
- 8.** ¿Cómo perdemos agua a lo largo del día?
 - a) Por los pies, las manos y el sudor
 - b) Por la orina, el pelo y la respiración
 - c) Por la orina, la respiración y el sudor
- 9.** ¿Cuántas raciones debemos tomar al día entre frutas y verduras?
 - a) 1-2 raciones
 - b) 3-5 raciones
 - c) 5 o más
- 10.** ¿Cuántos centímetros debe haber entre la mochila y la cintura cuando la colgamos en nuestra espalda?
 - a) 3 cm
 - b) 5 cm
 - c) Da lo mismo, depende de cómo nos guste llevarla
- 11.** ¿Cuál de estas partes debe tener una mochila?
 - a) Cinturón lumbar, respaldo acolchado y tirantes
 - b) Cinturón lumbar, cremallera, tirantes
 - c) Cinturón lumbar, ruedas y bolsillo exterior
- 12.** ¿Cuál es el peso máximo que debe alcanzar tu mochila?
 - a) El 7 % de tu peso
 - b) El 10 % de tu peso
 - c) El 15 % de tu peso

10. SOLUCIONARIO DEL LIBRO DEL ALUMNO

1 Ficha 3 (página 12): Verdadero o falso.
1. F; 2. V; 3. F; 4. F; 5. V; 6. V; 7. V; 8. F

2 Ficha 6 (página 22): Crucigrama Postural.
1. Recta; 2. Asa; 3. Ruedas; 4. Mochila; 5. Diez; 6. Postural; 7. Cuerpo; 8. Columna; 9. Cinco;
10. Rodillas; 11. Tirantes; 12. Salud.

3 Para repasar (página 24 y 25)



(página 26 y 27)

	NOMBRES	DEPORTES/JUEGOS	ALIMENTOS	PAÍSES/CIUDADES
C	Carlos Claudia Cintia	Catamarán Carrera Ciclismo	Calabaza Coco Cereales	Corea China Colombia
A	Alberto Alfonso Álvaro	Atletismo Automovilismo Aerobic	Almendras Alcachofas Arroz	Amsterdam Acapulco Alicante
R	Raúl Roberto Rubén	Rafting Remo Rodeo	Riñones Rúcula Remolacha	República del Congo Rusia Rumanía
L*	Laura Lidia Luis	Lanzamiento de jabalina Lucha Vela	Lechuga Leche Lubina	Letonia Lituania Lugo
O**	Óscar Orlando Olga	Yudo Submarinismo Natación	Ostras Olivas Oreja	Oviedo Oporto Orlando
S	Sara Sandra Silvia	Senderismo Surf Skateboard	Sandía Sal Sardinas	Sevilla Suiza Suecia

Nota: (*) en deportes que contenga la L
Nota: (**) en deportes que contenga la O

Solucionario guía del profesor “¿Sabrías decirme...?” (página 23):
1b; 2c; 3c; 4c; 5b; 6a; 7b; 8c; 9b; 10b; 11a; 12b

BIBLIOGRAFÍA Y WEBS

ABAD GALZACORTA, B.; BARBA MUÑOZ, M., y CAÑADA LÓPEZ, D. *El Guerrero de la Salud. La aventura de comer bien*. Caja Madrid Obra Social, 3.º edición, 2009.

BAR-OR, O. *La actividad y la aptitud física durante la niñez y la adolescencia, y El perfil de riesgo en el adulto*. PubliCE Standard. (27/10/2006). Pid: 725.

<http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-obesidad-infantil.html>

BARREDA, P. *Guía de alimentación del preescolar de 2 a 5 años*.

<http://www.pediatraldia.cl/guia2a5.htm>

CARBAJAL, A. A. *El desayuno saludable*. Madrid, Instituto de Salud Pública, 2003.

CASTELLANOS, J., y GUZMÁN CRUZ, J. M. *Expresión corporal en niños de 0-6 años de edad*. Universidad Centroamericana José Simeón Cañas. Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades. Departamento de Educación.

http://www.miportal.edu.sv/portal/comunidad/cfs-filesystemfile.ashx/___key/CommunityServer.Components.PostAttachments/00.00.01.88.22/expresion-corporal_5B00_1_5D00_.doc

Colegio Profesional de Fisioterapeutas Comunidad de Madrid. Comisión de Fisioterapia en Atención Primaria. Información y Atención al Ciudadano. Campañas de comunicación. Comunicación externa: "La fisioterapia al alcance de tu mano. Te ayudamos a moverte". Madrid. (12/2006).

https://www.cfisiomad.org/Pages/camp_comunicacion.aspx

Cuidado infantil. *Decálogo contra la obesidad infantil*.

<http://cuidadoinfantil.net/decalogo-contra-obesidad-infantil.html>

FisioStar. *Cómo levantar un objeto pesado*. (9/2009).

<http://www.fisiostar.com/2009/09/como-levantar-un-objeto-pesado.html>

FUNDACIÓN MAPFRE. *Vivir en Salud. Por una alimentación saludable. Alimentación: las claves para una vida sana*.

<http://www.vivirensalud.com> y <http://www.cuidadosos.com>

GARCÍA-AMAD, L. *Cómo inculcarle hábitos sanos en la mesa*. Fuente: *Ponencia Tendencias y perspectivas de la nutrición en el contexto de la salud pública*. Lluís Serra Majem. (10/2009).

<http://www.todopapas.com/ninos/alimentacioninfantil/como-inculcarle-habitos-sanos-en-la-mesa-1548>

GONZÁLES GROSS, M.; LORENTE-GÓMEZ, J. J.; VALTUEÑA, J.; ORTIZ C., y MELÉNDEZ, A.

The healthy lifestyle pyramid for children and adolescents. *Nutrición Hospitalaria*. 2008, 23(2), pp. 159-168. ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ. S.V.R. 318.

Real Decreto 1513/2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las Enseñanzas Mínimas de la Educación Primaria. BOE, n.º 5, de 5 de enero de 2007, p. 677.

ROCA RUÍZ, A. M. *Cómo distribuir la comida a lo largo del día*. (10/2007).

http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=101863

SÁNCHEZ, F. *Guía de higiene postural en edad escolar en casa y en el colegio*. Medbook. (10/2009).

<http://www.medbook.es/profiles/blogs/guia-de-higiene-postural-en>

Actividad física, alimentación, prevención y medio ambiente. FUNDACIÓN MAPFRE

www.vivirensalud.com

www.educatumundo.com

www.cuidadosos.com

Actividad física y salud. Guía para las Familias.

www.perseo.aesan.msp.es/docs/docs/guias/guia_familias_af.pdf

Educación para la salud.

www.fundadeps.org

www.saludenfamilia.es

Espalda.

www.espalda.org

Salud.

www.hsjdbcn.org

El programa **Una Vida en Movimiento**, del proyecto **VIVIR EN SALUD** de **FUNDACIÓN MAPFRE**, desarrolla una serie de acciones relacionadas con la alimentación sana y la actividad física, y también tiene el objetivo de ayudar a mejorar la calidad de vida de la sociedad actual.

Esta guía es una herramienta dirigida al profesorado de niños de 7 a 9 años y su fin es desarrollar hábitos saludables a través de actividades didácticas que trabajen conceptos, procedimientos y actitudes orientadas a unas costumbres saludables en la vida diaria.

Si deseas más información sobre **VIVIR EN SALUD** o quieres colaborar en su difusión o enviarnos tus sugerencias, puedes ponerte en contacto con nosotros a través de las siguientes webs:

www.vivirensalud.com
www.fundacionmapfre.com
www.educatumundo.com

