







<p><b>BLOQUE:</b> La EF como favorecedora de la salud  <b>UNIDAD:</b> Hábitos saludables  <b>SESION:</b> 01</p>	<p><b>CICLO:</b> 3° ciclo  <b>NIVEL:</b> 5° y 6°</p>
<p><b>MATERIAL</b>  <b>ORG. ALUMNOS:</b> individual y grupos.</p>	<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer las normas fundamentales de higiene.</li> <li>2. Ser consciente de la importancia de la higiene antes y después de la práctica de actividad física.</li> <li>3. Utilizar la bolsa de aseo.</li> <li>4. Saber la importancia de los hábitos saludables.</li> </ol> <p><b>TEC. ENSEÑANZA:</b> Mando Directo, descubrimiento guiado, resolución de Problemas.</p>
	<p><b>ANIMACIÓN</b></p> <p><b>1. La higiene:</b> Se hacen tres grupos. Unos tendrán peto negro (hábitos perjudiciales), otros petos verdes (hábitos saludables) y otros no tendrán nada. Los de los petos negros tienen que pillar a los que no tienen petos y los de los petos verdes los tienen que salvar.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL .</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>1. Verde o rojo:</b> En gran grupo irán corriendo cuando el maestro/a enseñe una imagen relacionada con la higiene se situarán en un aro verde, si por el contrario enseña una imagen contraria a la higiene se situarán en un aro rojo.</li> <li><b>2. Relevos saludables:</b> Cada equipo debe distinguir diferentes hábitos (saludables y perjudiciales). Haciendo una carrera de relevos, cada uno debe coger un hábito y situarlo correctamente en la zona de “Hábitos Saludables” o “Hábitos Perjudiciales”. Ganan los equipos que consigan completar correctamente el juego.</li> <li><b>3. ¡Quiero estar sano/a!:</b> La mitad de la clase representan los hábitos saludables, estos juegan con pelotas de goma espuma y deben golpear para transformar a los demás (hábitos perjudiciales). De manera que al final del juego los hábitos saludables sean más que los hábitos perjudiciales.</li> </ol>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA.</b> Oratoria sobre la importancia de la higiene en general y la higiene deportiva. Hacemos un listado sobre lo que debe contener la bolsa de aseo.  Uso de la bolsa de aseo.</p>	

<p><b>BLOQUE:</b> La EF como favorecedora de la salud  <b>UNIDAD:</b> Hábitos saludables  <b>SESION:</b> 02</p>	<p><b>CICLO:</b> 3º ciclo  <b>NIVEL:</b> 5º y 6º</p>
<p><b>MATERIAL</b>  <b>ORG. ALUMNOS:</b> individual y grupos.</p>	<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reforzar el conocimiento de las normas fundamentales de higiene.</li> <li>2. Insistir en la importancia de la higiene antes y después de la práctica de actividad física.</li> <li>3. Uso de la bolsa de aseo tras la práctica de actividad física.</li> </ol> <p><b>TEC. ENSEÑANZA:</b> Mando Directo y Res de Problemas.</p>
	<p><b>ANIMACIÓN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>La bacteria:</b> Uno se sitúa en centro de la pista y todos/as los demás a un lado. A la señal deben cruzar sin ser atrapados por “la bacteria”, si te pilla también la quedas, así cada vez habrá más niños/as quedándola y será más difícil cruzar la pista.  *Este juego lo utilizaremos para insistir en la importancia de lavarnos las manos ya que es un importante foco de contagio de enfermedades.</li> </ol>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Los aros saludables:</b> Unos/as representarán los hábitos perjudiciales y otros/as representarán los hábitos saludables. Los hábitos saludables deben pillar con sus aros a los hábitos perjudiciales.</li> <li>2. <b>Los sanos:</b> Todos/as los jugadores estamos sanos pero si nos dan con la pelota “nos enfermamos” y nos tenemos que sentar. Si cojo la pelota no puedo mover los pies y si estoy “enfermo” puedo contagiar a otros de los que aún están sanos.</li> <li>3. <b>Virus y médicos:</b> Unos serán los virus que tendrán que pillar los que están sanos/as. Si son pillados se sentarán y volverán a jugar si uno de los médicos le choca su mano.</li> </ol>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA.</b> Oratoria sobre la importancia de la higiene en general y la higiene deportiva. Uso de la bolsa de aseo.</p> <p>Habrà un encargado/a de aseo donde registrará si ha traído aseo y si lo usa después de realizar Actividad física.</p>	

<p><b>BLOQUE:</b> La EF como favorecedora de la salud  <b>UNIDAD:</b> Hábitos saludables  <b>SESION:</b> 03</p>	<p><b>CICLO:</b> 3º ciclo  <b>NIVEL:</b> 5º y 6º</p>
<p><b>MATERIAL</b>  <b>ORG. ALUMNOS:</b> individual y grupos.</p>	<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Conocer los efectos de la actividad física y el deporte sobre la salud y actuar de acuerdo con ello.</li> <li>2. Adquirir las normas básicas de algunos deportes y ponerlos en práctica en el tiempo de ocio del alumnado.</li> <li>3. Promover la práctica deportiva para generar hábitos saludables que favorezcan la actividad física.</li> </ol> <p><b>TEC. ENSEÑANZA:</b> Mando Directo y Resolución de Problemas. Descubrimiento guiado, FLIPPED CLASSROOM.</p>
	<p><b>ANIMACIÓN</b>  Se iniciará la actividad preguntando al alumnado el nombre de deportes que conozcan y que hayan investigado previamente en la sesión de lengua. ÉSTOS DEBEN ESTAR ORIENTADOS A QUE SE PRACTIQUEN O SE HAYAN INVENTADO EN ANDALUCÍA.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Con los deportes mencionados por los alumnos, se hará una votación y se seleccionará el más votado.</li> <li>- Durante una semana trabajaremos a fondo este deporte: conoceremos su origen, su historia, sus actuales jugares más destacados, sus reglas y finalmente pondremos en práctica lo aprendido</li> </ul>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA.</b></p> <p>Valorar la importancia de practicar deporte por las tardes, de evitar el sedentarismo. Uso del neceser de aseo.</p>	

<p><b>BLOQUE:</b> La EF como favorecedora de la salud  <b>UNIDAD:</b> Hábitos saludables  <b>SESION: 04</b></p>	<p><b>CICLO:</b> 3° ciclo  <b>NIVEL:</b> 5° y 6°</p>
<p><b>MATERIAL</b>  <b>ORG. ALUMNOS:</b> individual y grupos.</p>	<p><b>OBJETIVOS:</b>  1. Conocer los efectos de la actividad física y el deporte sobre la salud y actuar de acuerdo con ello.  2. Adquirir las normas básicas de algunos deportes y ponerlos en práctica en el tiempo de ocio del alumnado.  3. Promover la práctica deportiva para generar hábitos saludables que favorezcan la actividad física.  <b>TEC. ENSEÑANZA:</b> Resolución de Problemas, descubrimiento guiado.</p>
	<p><b>ANIMACIÓN</b>  El profesorado explicará al alumnado el origen y la historia del deporte seleccionado.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les pediremos que busquen en casa información acerca de los jugadores de la actualidad más destacados en el mismo, jugadores que sean conocidos y que trasmitan una serie de valores.</li> <li>- Daremos a conocer las reglas del deporte seleccionado destacando la importancia de su cumplimiento para su adecuada ejecución. Mediante vídeos explicativos y lectura y debates sobre las normas.</li> <li>- Llevaremos a cabo un entrenamiento y la puesta en práctica del deporte seleccionado. Adaptando las reglas a nuestro colegio y nuestro alumnado.</li> </ul>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA.</b></p> <p>Pondremos en común los aspectos positivos de la práctica de este deporte, así como cualquier actividad física. Uso del neceser de aseo.</p>	

<p><b>BLOQUE:</b> La EF como favorecedora de la salud  <b>UNIDAD:</b> Hábitos saludables  <b>SESION:</b> 05, 06</p>	<p><b>CICLO:</b> 3° ciclo  <b>NIVEL:</b> 5° y 6°</p>
<p><b>MATERIAL</b>  <b>ORG. ALUMNOS:</b> individual y grupos.</p>	<p><b>OBJETIVOS:</b>  1. Conocer los efectos de la actividad física y el deporte sobre la salud y actuar de acuerdo con ello.  2. Adquirir las normas básicas de algunos deportes y ponerlos en práctica en el tiempo de ocio del alumnado.  3. Promover la práctica deportiva para generar hábitos saludables que favorezcan la actividad física.  <b>TEC. ENSEÑANZA:</b> Mando Directo y Resolución de Problemas.</p>
	<p><b>ANIMACIÓN</b>  Pondremos en común los diferentes deportes a modo de circuito, antes haremos un juego de animación por ejemplo el juego de ENGANCHE Y DESENGANCHE. Los alumnos distribuidos en parejas cogidas por los hombros, excepto una pareja que un niño pilla al otro, la “casa” es engancharse a una de las parejas, donde sale el que sobra por el otro lado de la pareja (desenganche). Juego difícil de explicar con palabras pero muy fácil y divertido de jugar al instante de verlo.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL</b>  Realizaremos un circuito de los juegos seleccionados. Podemos poner unas 4 postas. Y estar 8 minutos por posta. En cada posta jugaran “minipartidos” en espacios reducidos. A modo de ejemplo ponemos el circuito de estos 4 deportes.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bádminton. En parejas, pasar el volante.</li> <li>2. Deporte adaptado fútbol con balón sonoro. Lanzamientos y paradas.</li> <li>3. Pinfuvote. En grupos, jugar un mini partido de pinfuvote.</li> <li>4. Palas. Con las palas de playa o raquetas de pádel practicamos a que no caiga los de más nivel pueden jugar con red a puntos</li> </ol>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA.</b>  Esta sesión estará basada en deportes ya practicados anteriormente, en otras unidades, donde ya el alumnado tiene los conocimientos necesarios para poder practicarlos, y adquirirlos como hábitos saludables para emplearlos en su tiempo libre. Uso del neceser de aseo</p>	

<p><b>BLOQUE:</b> La EF como favorecedora de la salud  <b>UNIDAD:</b> Hábitos saludables  <b>SESION:</b> 07</p>	<p><b>CICLO:</b> 3º ciclo  <b>NIVEL:</b> 5º y 6º</p>
<p><b>MATERIAL</b>  <b>ORG. ALUMNOS:</b> individual y grupos.</p>	<p><b>OBJETIVOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Conocer y diferenciar los diferentes tipos de alimentos con ayuda de la pirámide de alimentación.</b></li> <li>- <b>Utilizar el juego para conocer los alimentos más sanos para nuestra salud.</b></li> <li>- <b>Adquirir el concepto de alimentación sana y equilibrada.</b></li> </ul> <p><b>TEC. ENSEÑANZA:</b> Mando Directo y Resolución de Problemas, Descubrimiento guiado.</p>
	<p><b>ANIMACIÓN</b>  <b>La fruta:</b> El/la que la queda dice una fruta y sale a pillar a los demás, los demás si no quieren ser pillados deben decir frutas diferentes a la fruta dicha inicialmente y quedarse parados. Para seguir jugando alguien debe chocar la mano. Si te pillan o dices la fruta inicial la quedas.</p>
<p><b>PARTE PRINCIPAL: CARRERA DE RELEVO PARA FORMAR UNA DIETA SANA</b></p> <p><b>La Pirámide:</b> Cada grupo tendrá alimentos de la pirámide de alimentos que deberá ordenar y colocar correctamente. Ganan los equipos que consigan formar correctamente la pirámide alimenticia.</p> <p><b>El Gazpacho:</b> Cada equipo tendrá varios alimentos y a la señal tendrán que seleccionar cuáles son los alimentos de un gazpacho andaluz.</p> <p><b>Sano-Insano:</b> El maestro/a nos irá enseñando diferentes alimentos y si son sanos y podemos comerlos a diario daremos un salto, si por el contrario no es recomendable abusar de ellos nos sentaremos en el suelo.</p>	
<p><b>VUELTA A LA CALMA. “La frutería telefónica”:</b> El tradicional juego del teléfono pero utilizando palabras de fruta.  Uso de la bolsa de aseo.  <b>ORATORIA:</b> Hacer hincapié en la importancia de una dieta sana y de los tipos de alimentos que encontramos en un supermercados, sanos, producto</p>	

