



Aprendiendo hábitos saludables

TÍTULO ACTIVIDAD INTERDISCIPLINAR	
«activa_tu_Vida.com»	
Etapa / ciclo	
- 3º ciclo Primaria (5º y 6º Primaria)	
Materias:	
- Educación Física - Competencia Digital - Ciencias Naturales - Lengua Extranjera – Francés - Lengua Extranjera – Inglés - Educación Musical	
Objetivos	
- Promocionar y promover hábitos de vida saludables en el ámbito escolar en la transición entre la infancia y la adolescencia. - Tomar conciencia sobre la importancia de la actividad física de forma planificada, constante y responsable. - Formar al alumnado sobre las fases que deben seguir a la hora de realizar actividades físicas (pautas de calentamiento y estiramiento al inicio y final de cada actividad) - Aportar consejos y orientaciones sobre alimentación, hidratación y temporalización en el desarrollo de ejercicios físicos.	
Contenidos	
- Protocolos de actuación antes, durante y después de la actividad física - Niveles de actividad física según su intensidad y sensaciones fisiológicas. - Enfermedades más comunes relacionadas con el el sedentarismo. - Vocabulario y gramática lengua extranjera – inglés (physical activity topic) - Vocabulario y gramática lengua extranjera – francés (tema actividade física) - Competencias musicales (recursos sonoros, audiciones, melodías, partituras instrumentales...) - Búsquedas y análisis de recursos telemáticos y audiovisuales que promuevan hábitos físicos saludables.	





Aprendiendo hábitos saludables

Actividad <ul style="list-style-type: none">- Diseño y producción de un recurso audiovisual sobre beneficios y posibilidades de la actividad física en la etapa preadolescente.
Temporalización orientativa <ul style="list-style-type: none">- 5 sesiones
Metodología <ul style="list-style-type: none">- Las sesiones se organizarán en grupos formados (4-5 personas). Cada uno de ellos desempeñarán diferentes roles: coordinador, responsables de contenidos, diseño y producción, etc).
Espacios <ul style="list-style-type: none">- Aula- Gimnasio e instalaciones deportivas- Aula Informática
Evaluación <ul style="list-style-type: none">- Detección de ideas previas (integración de App «Healthy Jeart»)- Registro de adquisición de contenidos a través del recurso digital Kahoot!



Aprendiendo hábitos saludables



©Healthy Jeart 2020

