



## Aprendiendo hábitos saludables

<b>TÍTULO ACTIVIDAD</b> «Revista Digital: Nuestr@ S♥lud»
<b>Etapa / ciclo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tercer Ciclo de Primaria</li><li>- Primer Ciclo de ESO</li></ul>
<b>Materias:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Educación Física / Lengua / Competencia Digital / Educación Artística</li></ul>
<b>Objetivos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Debatar sobre las posibilidades que ofrecen las actividades físico-deportivas en el medio urbano y natural como formas de ocio activo y de utilización responsable del entorno.</li><li>- Abordar la importancia de la actividad física en la salud y el crecimiento a través de la competencia digital, artística, física y la comunicación lingüística.</li><li>- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.</li></ul>
<b>Contenidos:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Actividades físicas saludables: características y beneficios.</li><li>- Actitud crítica hacia a las prácticas físicas con efectos negativos para la salud.</li><li>- El descanso y la salud.</li><li>- Fomento y propuestas de actividades físicas y hábitos de vida saludables.</li><li>- Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida.</li></ul>
<b>Actividad</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Visionado del documental «Educa tu mundo» (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10">https://www.youtube.com/watch?v=iYz2E-LLA10</a>).</li><li>- En gran grupo se sacarán conclusiones de los contenidos del vídeo.</li><li>- Se organizarán en la clase agrupamientos (3-5 personas) y se planteará el diseño de una revista digital compuesta por noticias, ilustraciones, crucigramas y diferentes artículos centrados en la importancia de la actividad física y hábitos saludables en jóvenes y adolescentes.</li><li>- Algunos apartados orientativos pueden ser:</li></ul>



## Aprendiendo hábitos saludables

1. Incorporación de actividades físicas saludables a la vida cotidiana.
2. Beneficios de las actividades físicas saludables.
3. El descanso y la salud en jóvenes y adolescentes.
4. Toma de conciencia de los hábitos perjudiciales para la salud y la calidad de vida: tabaco, alcohol, drogas, sedentarismo, adicción a las tecnologías...

### Temporalización orientativa:

La actividad se realizará en cuatro fases:

1. Presentación de los objetivos, contenidos y competencias que se trabajarán.
2. Visionado del vídeo y conclusiones del mismo.
3. Planificación del diseño de la revista y contenidos a trabajar por parte de los pequeños grupos planteados en clase.
4. Difusión de la Revista en formato impreso y digital (e-book).

### Metodología

- Metodología activa y participativa, fomentando la cooperación, el trabajo grupal y la distribución de roles en la planificación y desarrollo de las actividades propuestas.

### Espacios

- Aula clase
- Aula de Informática

### Evaluación

- Escalas de observación.
- Formularios on line para valorar el grado de consecución de objetivos y contenidos conseguidos.
- 

### Referencia bibliográfica:

- Cacheiro González, M.L (2011). Recursos educativos TIC de información, colaboración y aprendizaje. Revista Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación, pp. 69-81
- Díaz Barahona, J. (2012). La enseñanza de la actividad física implementada con TIC. Revista de Educación Física y Deporte, 31 (2), pp- 1047-1056.