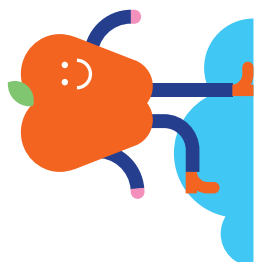
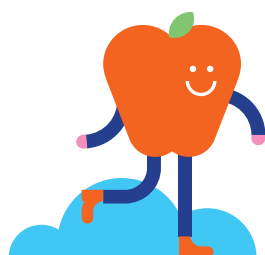
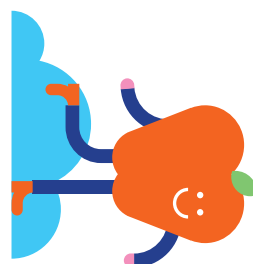


fluye

Happy & healthy kids



PROPUESTA DIDÁCTICA



EDELVIVES 

Autores
Carmen Pellicer, Francisco Ferrer,
Javier Bernal

 **Fundación
TRILEMA**



1. PRESENTACIÓN

Uno de los orígenes del presente proyecto surge de la reflexión acerca de **qué es la buena educación**, por qué educamos para preparar a nuestros alumnos y a nuestras alumnas para una vida mejor. De hecho, en EURYDICE (Documento Europeo de Diseño de Políticas Educativas¹) se marca como finalidad de la educación obligatoria que nuestros alumnos y nuestras alumnas aprendan a vivir. Hay una parte muy importante en la vida de las personas que tiene que ver con esta dimensión, que nosotros ahora vemos cómo cada vez se va consolidando más en el mundo educativo con un concepto nuevo que se llama “bienestar subjetivo”, es decir, qué hace que una persona no solo viva bien, viva de forma saludable, sino que además se sienta feliz viviendo de forma saludable. Y este concepto es el que preside la filosofía de este proyecto.

En el estudio que realiza UNICEF², el bienestar subjetivo es uno de los grandes componentes que se utiliza para juzgar el bienestar educativo de los países de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos). En 2007, nuestro país ocupaba el segundo lugar del mundo en índice de bienestar subjetivo. Por contra, en aquel momento éramos los penúltimos de los quince primeros países de la OCDE en bienestar académico, es decir, nuestros alumnos y alumnas se consideraban muy felices, pero mostraban importantes dificultades en el desarrollo de habilidades académicas. Esto plantea una pregunta decisiva: ¿qué hace que una educación, que un sistema educativo logre que sus alumnos tengan el concepto aristotélico de “felicidad plena”, se sientan bien? Y eso no es suficiente con saber muchas cosas y acumular contenidos. Tampoco es suficiente con modificar hábitos. Es algo

mucho más complejo. Por eso, cuando nos planteamos diseñar un programa de intervención educativa necesitamos hacerlo desde una perspectiva sistémica, que intervenga en distintos factores, en distintas dimensiones, en distintos agentes. Este programa debe involucrar a la sociedad y lograr la complicidad de todos los adultos que intervienen en la vida de los alumnos.

Aunque las familias y el entorno que rodean a un niño sean los factores que mayor impacto puedan tener en la adquisición de hábitos de vida saludable, la escuela juega un rol importante en el sentido de tener esta la capacidad de sistematizar eficientemente las diferentes acciones necesarias. Los más optimistas dan a la escuela entre el 20% y el 30% de posibilidades de realmente impactar en el cambio de los estilos de vida, lo que nos ofrece una gran ocasión para lograr que cada uno de nuestros alumnos y alumnas vivan mejor. Esto se convierte en una gran responsabilidad y, a la vez, en una gran oportunidad. De ahí este proyecto en el que nos embarcamos con grandes pretensiones de impacto en el sistema.

Nuestro compromiso es mejorar la educación de nuestro país. Queremos que la educación sea mejor y que cada niño tiene el derecho a tener una educación excelente. Dentro de esta excelencia hay una parte muy importante que tiene que ver con cómo les educamos para que sean realmente felices, éticamente comprometidos y respetuosos con su entorno y, además, que para que sean capaces de transformarlo.

Muchas de las iniciativas en el ámbito escolar de programas relacionados con la salud, la alimentación, los hábitos saludables, la higiene, el descanso, etc., han consistido

tradicionalmente en proponer (a veces imponer) comportamientos saludables, por ejemplo, determinando el almuerzo de fruta en un día concreto de la semana, la elección de agua en vez de bebidas azucaradas en el comedor escolar... pero no hay duda de que lo prohibido es fascinante. Hay una falacia educativa que es pensar que, porque “obliguemos” a los alumnos y alumnas, porque les acostumbremos a determinados hábitos, estos se van a interiorizar y van a permanecer cuando ya no estén bajo la vigilancia de los adultos. Por eso nuestro proyecto gira sobre tres grandes ejes.

- Una propuesta de hábitos saludables desde los 2 años hasta los 11. Consideramos esencial comenzar incluso antes de la Educación Infantil porque creemos en la importancia que tienen los primeros años de vida a la hora de proponer, precisamente, esos hábitos. Alimentación, hidratación, higiene, actividad física y descanso son bloques de contenido específicos del eje.
- Vinculado a los hábitos, se presta especial atención al entorno emocional que los acompañan. Consideramos que no es suficiente con que un niño o una niña elija comer fruta en vez de otro producto menos saludable, es importante que su grupo respete como valor y como valiosa esa elección. Es primordial que se sienta bien a nivel de imagen física, que acepte y valore su capacidad de renunciar a determinadas cosas que el cuerpo le pide. Que haga ejercicio, que haga un esfuerzo, algo que no le gusta hacer. Todo eso entra dentro de un marco que tiene mucho que ver con la educación del equilibrio emocional: autoestima, respeto, valores...
- El tercer eje fundamental gira en torno

al autocuidado (self-care). Necesitamos estimular en nuestros niños y niñas no solo los hábitos y el equilibrio emocional, sino que hoy día los estudios nos demuestran que hay un factor todavía más impactante y eficaz en la transformación de la personalidad y del carácter, que es la autorregulación. El ejercicio sistemático de las funciones ejecutivas, las soft-skills (autocuidado, autonomía, autorregulación), supone un entrenamiento de la voluntad y de todas las estrategias que nos permiten que el cerebro y la mente del niño no solamente sepa lo que hay que hacer bien, no solamente desee hacerlo bien, sino que además se ponga manos a la obra y lo haga cuando los adultos ya no estén presentes.

Esto supone un programa mucho más integrador a nivel de recursos, de contenidos que implique no solamente a la escuela, sino que gradualmente vaya generando, como ya hemos dicho anteriormente, la complicidad de todos los agentes sociales. Nos centramos, por tanto, en un programa que tiene numerosas acciones. Una de ellas parte con este diseño de cuaderno para el aula donde los alumnos y alumnas puedan realizar actividades significativas enmarcadas en las asignaturas de Educación Física, Ciencias de la Naturaleza, Valores (o equivalentes) y en el programa de Atención Tutorial. Para que un programa como este funcione, el profesor debe determinar en qué momentos puede llevarlo a cabo directamente con los alumnos, no siendo algo añadido al currículum, sino formando parte de este.

¹https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice/index_en.php_en

²Calidad de vida y bienestar infantil subjetivo en España. Universitat de Girona - Unicef, 2012.

OTROS ASPECTOS QUE JUSTIFICAN EL PROYECTO

Centrando la atención sobre los hábitos de alimentación, hidratación y de actividad física de los niños, se observan datos preocupantes como los siguientes:

- La prevalencia de la obesidad en niños va en aumento en todo el mundo. Se calcula que, en 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años de todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos, esta cifra era de 32 millones en 1990.
- La prevalencia de exceso de peso (sobrepeso y obesidad) en España es de 42% en niños y un 41% en niñas, y aproximadamente 1 de cada 5 niños entre 6 y 9 años tiene obesidad³ siendo la prevalencia significativamente superior a partir de los 7 años.

Entre los posibles factores asociados con la obesidad, siguen relacionándose de forma significativa los relacionados con los hábitos de alimentación, como el no desayunar a diario.

El desayuno y el almuerzo (considerado este como el alimento tomado a media mañana), supone un 20-25% de la ingesta energética diaria, por lo que es una buena oportunidad para asegurar un aporte nutricional de calidad que equilibre el resto de las ingestas del día.

En el estudio ALADINO, realizado en una muestra de 10.899 niños españoles de 6 a 9 años en 2015, se observó que el porcentaje de niños con obesidad era superior en los niños que no desayunaban⁴. Diversos estudios afirman que **el hábito de desayunar sirve para prevenir el sobrepeso y la obesidad**^{5,6}.

Si hacemos referencia a la calidad de la dieta de los niños, consideramos que es necesario ofrecerles una amplia variedad de alimentos con preparaciones diversas que contribuyan al equilibrio nutricional de su dieta, que asegure cubrir las necesidades nutricionales en cada etapa y establezca un patrón alimentario óptimo y mantenido en el tiempo.

En el caso del desayuno, los resultados del estudio ALADINO indican que sólo un 2,8% de los niños realiza un desayuno de calidad, incluyendo en él al menos un lácteo, cereales y fruta⁷. El desayuno más consumido por este grupo de población (6 a 9 años) era un lácteo, preferentemente leche (78,4 % de los escolares), a la que un 33% añade un saborizante (café o cacao) y en el 49,7% de los casos se complementa con un alimento del grupo de los cereales (galletas, cereales de desayuno o pan/tostadas).

Del estudio ANIBES también se extraen datos sobre la calidad del desayuno de los niños españoles de 9 a 12. Se observó que en esta primera comida del día aportaba hasta 76% del azúcar añadido del día, siendo los principales alimentos contribuyentes el chocolate, la bollería y los cereales⁸.

La hidratación es otra de las asignaturas pendientes. Los datos indican que, a nivel mundial, el 61% de los niños de 4 a 17 años no cumplen con las recomendaciones de ingesta de agua establecidas por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, EFSA⁹, por lo que hay un gran trabajo por delante para revertir



esta tendencia, promoviendo una hidratación saludable desde la infancia.

La Comisión para acabar con la obesidad infantil de la Organización Mundial de la Salud, establece entre otras, estas recomendaciones para abordar esta problemática¹⁰:

- La aplicación de programas integrales que promuevan la ingesta de alimentos sanos y la actividad física reduciendo las prácticas sedentarias y la ingesta de otros alimentos como las bebidas azucaradas entre los niños y adolescentes
- Promover entornos escolares saludables, aportando conocimientos básicos en materia de salud y nutrición y actividad física en niños y adolescentes en edad escolar.
- La necesidad de ofrecer orientación y apoyo a la hora de establecer una dieta sana junto a pautas de sueño y de actividad física especialmente durante la primera infancia a fin de que los niños crezcan de forma adecuada y adquieran hábitos saludables.

La actividad física es otro de los factores clave a tener en cuenta, pues esta no solo aporta numerosos beneficios a nivel físico, mental/psicológico y social, sino que además actúa como mecanismo de prevención de enfermedades y de mantenimiento para la salud del futuro adulto.

En la actualidad se estima que más del 50% de los alumnos de Educación Primaria no llega a alcanzar la cantidad diaria de actividad física recomendada para evitar lo que la OMS considera como sedentarismo (en la adolescencia este dato aún es más preocupante), por lo que es imprescindible que los diferentes agentes que influyen en la vida de los niños y niñas se pongan de acuerdo y tomen medidas que lo incrementen. Ser conscientes de la importancia de las clases de Educación Física y Psicomotricidad bien planificadas, gestionar los tiempos de recreo en los colegios, participar en actividades deportivas o lúdicas por las tardes que impliquen movimiento y eviten el estar sentados durante demasiado tiempo, jugar libremente en un parque, dar paseos, hacer salidas familiares... las opciones se multiplican, pero también hay que saber aprovecharlas frente a la comodidad que sentarse a ver la tele o jugar con la vídeo-consola.

El proyecto FLUYE aborda todos estos aspectos y busca la complicidad de familias, escuela y sociedad con el objetivo de ayudar a que cualquier niño tenga la oportunidad de crecer en la felicidad y en la salud.

³ WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative: overweight and obesity among 6–9-year-old children. Report of the third round of data collection 2012–2013 (2018).

⁴ Ortega Anta RM, López-Sobaler AM, Aparicio Vizuet A, et al. Estudio ALADINO 2015: Estudio de Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2015. 2016;1-104.

⁵ Timlin MT, Pereira MA. Breakfast Frequency and Quality in the Etiology of Adult Obesity and Chronic Diseases. Nutr Rev. 2008;65:268-281.

⁶ Szajewska H, Ruszczyński M. Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption Influences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in Europe. Crit Rev Food Sci Nutr. 2010;50:113-119.

⁷ Estudio ALADINO, Estudio de vigilancia del crecimiento, alimentación, actividad física, desarrollo infantil y obesidad en España dentro de la Estrategia NAOS, AECOSAN, 2015 http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Estudio_ALADINO_2015.pdf

⁸ Breakfast Consumption in Spain: Patterns, Nutrient Intake and Quality. Findings from the ANIBES Study, a Study from the International Breakfast Research Initiative, Nutrients 2018 <https://www.mdpi.com/2072-6643/10/9/1324>

⁹ Assessment of Fluid Intake Behavior in Asian and Latin American Countries with a Focus on Children and Adolescents', Eur J Nutr, Volume 57: 35-123, 2018

¹⁰ Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil. Organización Mundial de la Salud, 2016.

2. PROGRAMACIÓN 3º EP

TÓPICO: ¡¡SUPERPODERES PARA EVOLUCIONAR!!

- Autoconocimiento: ¿De qué somos capaces?
- Hábitos saludables: ¿Qué hacemos para pasar nuestra "ITV"?
- Relaciones con los demás: ¿Qué vemos con los ojos del corazón?
- Relación con el entorno: ¿Cómo disfrutamos de nuestro entorno?

PRODUCTOS FINALES

- Cambio en los hábitos
- Crear el noveno fantástico en sus tres evoluciones de forma individual

UNIDAD	OBJETIVOS
0 MOTIVACIÓN	• Disfrutar de la narración de una historia • Mejorar la comprensión oral y escrita • Identificar las ideas principales de una historia • Reconocer conductas y sentimientos • Verbalizar gustos y preferencias personales • Expresar ideas y emociones • Gestionar las propias metas
1 HIDRA	• Reconocer la importancia del agua para los seres vivos y el planeta • Adquirir hábitos de hidratación saludables • Conocer hábitos de higiene básicos: lavarse las manos • Reflexionar sobre los propios actos • Autoevaluar el aprendizaje
2 BALANS	• Comprender la necesidad de llevar una alimentación equilibrada y variada • Reflexionar sobre su propia alimentación • Conocer frutas y verduras • Identificar los beneficios de los productos lácteos para el organismo • Planificar y llevar a cabo mejoras en su hábito de alimentación
3 BRIZY	• Conocer factores que influyen en la respiración • Utilizar la respiración de forma consciente • Observar los cambios producidos en la respiración al realizar ejercicio físico • Mantener una correcta higiene de la nariz • Practicar técnicas de respiración para relajarse • Reflexionar sobre la calidad del aire que respira
4 SELFY	• Ser consciente de cómo es y cómo le ven los demás • Valorarse y plantearse aspecto de mejora • Respetar la diversidad • Reflexionar sobre las relaciones personales • Estar abierto a probar cosas nuevas • Autoevaluar su autonomía en cuanto a hábitos de higiene
5 PORFOLIO FINAL	• Conocer otras posibilidades para saborizar el agua • Ser consciente del sabor de los alimentos • Ser capaz de discriminar y definir olores • Utilizar la vestimenta adecuada para cada situación

CONTENIDOS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El cuento
- Los elementos: el agua, la alimentación, la respiración y la autoestima
- Las metas personales

- Responde a las preguntas sobre el cuento
- Plantea soluciones a los conflictos y dificultades planteadas
- Expresa acciones que realiza para ser feliz y estar saludable
- Realiza propuestas de mejora

- El agua
- Hábitos de higiene: el lavado de manos
- La hidratación
- Compromiso de mejora

- Se lava las manos cuando lo necesita
- Bebe la cantidad de agua recomendada
- Bebe sin esperar a tener sed

- La alimentación equilibrada y variada
- Las funciones de los alimentos
- La fruta y la verdura
- Los productos lácteos
- Compromiso de mejora

- Conoce diferentes tipos de fruta y verdura
- Come la cantidad diaria recomendada de fruta y verdura
- Consume las porciones diarias recomendadas de productos lácteos

- La respiración
- La higiene del aparato respiratorio
- Las enfermedades respiratorias
- El ejercicio físico y la respiración
- La relajación
- La prevención de consumo de tabaco
- Compromiso de mejora

- Es consciente de cómo respira
- Mantiene su entorno con un aire saludable
- Se preocupa por oler bien

- La autoestima
- La imagen y el autocuidado
- El aseo y la higiene corporal
- El orden
- Las relaciones con los demás
- La diversidad
- Compromiso de mejora

- Establece una autoimagen positiva
- Se relaciona con sus compañeros
- Realiza los hábitos de higiene de forma autónoma

- Los sabores de los alimentos y el agua
- Los nuevos sabores
- El olor
- La imagen

- Prueba alimentos y platos variados
- Crea nuevos sabores
- Identifica y clasifica olores
- Se viste de forma adecuada en diferentes situaciones

2. PROGRAMACIÓN 4º EP

TÓPICO: ¡¡SUPERPODERES PARA EVOLUCIONAR!!

- Autoconocimiento: ¿De qué somos capaces?
- Hábitos saludables: ¿Qué hacemos para pasar nuestra "ITV"?
- Relaciones con los demás: ¿Qué vemos con los ojos del corazón?
- Relación con el entorno: ¿Cómo disfrutamos de nuestro entorno?

PRODUCTOS FINALES

- Cambio en los hábitos
- Crear el noveno fantástico en sus tres evoluciones de forma individual

UNIDAD	OBJETIVOS
0 MOTIVACIÓN	• Disfrutar de la narración de una historia • Mejorar la comprensión oral y escrita • Identificar las ideas principales de una historia • Reconocer conductas y sentimientos • Expresar ideas y emociones • Gestionar las propias metas
1 GAIA	• Reconocer cómo afecta el orden y el cuidado del entorno en el bienestar personal • Identificar acciones que benefician o perjudican el medio ambiente • Mostrar interés y planificar acciones que contribuyan a mejorar el planeta • Reflexionar sobre las relaciones de amistad y su influencia en la salud
2 RESTY	• Valorar la importancia del sueño para el organismo • Adquirir estrategias para mejorar el descanso • Diseñar y llevar a cabo una rutina para dormir • Reflexionar sobre el papel que juega la actividad y el ejercicio físico en la salud • Autoevaluar las propias acciones que inciden negativamente en el sueño
3 BOWLY	• Ser consciente de los beneficios de tomar alimentos ricos en fibra y con probióticos para la salud del organismo • Conocer diferentes posibilidades de hidratación • Identificar las necesidades de hidratación propias e hidratarse en consecuencia • Utilizar la orina como instrumento de evaluación de la necesidad de hidratación
4 PATIA	• Ser capaz de ponerse en la piel de los demás • Considerar las características personales y la diversidad como un valor de las personas • Descubrir y cimentar las relaciones en lo mejor de cada persona • Conocer estrategias de autocontrol
5 PORFOLIO FINAL	• Disminuir el consumo de plásticos y reutilizarlo • Conocer y practicar ejercicios de relajación • Profundizar en el concepto de fibra y controlar la que se consume diariamente • Aprender estrategias para convertir los sentimientos negativos en positivos

CONTENIDOS

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- El cuento
- Los elementos: el planeta y el entorno personal, el descanso, la microbiota y la empatía
- Las metas personales

- Responde a las preguntas sobre el cuento
- Plantea soluciones a los conflictos y dificultades planteadas
- Expresa acciones que realiza para ser feliz y estar saludable
- Realiza propuestas de mejora

- La personalización de los espacios
- Las relaciones con los demás
- El orden
- La gestión de residuos
- El ahorro energético
- Compromiso de mejora

- Mantiene su habitación y los lugares de trabajo en el colegio ordenados
- Personaliza sus espacios
- Se interesa por el cuidado del medio ambiente

- El descanso
- El sueño
- El ejercicio físico vs el sedentarismo
- Los trastornos de sueño
- Los dispositivos electrónicos
- Compromiso de mejora

- Duerme la cantidad de tiempo recomendada para su edad
- Sigue una rutina para dormir
- Evita el sedentarismo

- La alimentación equilibrada
- La fibra
- Los probióticos y la microbiota
- La hidratación
- El sudor, la orina y las heces
- Las grasas
- Compromiso de mejora

- Consume alimentos ricos en fibra y probióticos
- Toma la cantidad diaria que necesita según su actividad física
- Controla los momentos de la orina

- La empatía
- La diversidad
- El respeto
- El autocontrol
- Los sentimientos positivos y negativos
- Compromiso de mejora

- Reconoce diferentes emociones en los demás
- Empatiza con otras personas con facilidad
- Reconoce y controla las emociones negativas

- El plástico
- La relajación
- La fibra en los alimentos
- Los sentimientos positivos

- Reduce y reutiliza plástico
- Lleva a cabo técnicas de relajación
- Controla la cantidad de fibra que debe ingerir
- Autorregula sus emociones

4. HÁBITOS DE COMPETENCIA PERSONAL

3º EP

UNIDAD/PERSONAJE	HÁBITOS 3º EP
0 PORFOLIO INICIAL	Conocerse a uno mismo: Identificar la propia zona de confort. Reconocer fortalezas y debilidades <i>Reconoce hábitos en los que no es autónomo</i> Conocerse a uno mismo: Gestionar metas <i>Plantea posibilidades de mejora</i>
1 HIDRA	Adquirir hábitos saludables: Hidratarse <i>Bebe la cantidad diaria recomendada de agua</i> Adquirir hábitos saludables: Practicar una correcta higiene <i>Se lava las manos cuando es necesario</i> Conocerse a uno mismo: Autorregularse <i>Bebe sin esperar a tener sed</i>
2 BALANS	Adquirir hábitos saludables: Alimentarse <i>Come fruta, verdura y productos lácteos</i> Relacionarse con el entorno: Reconocer la belleza <i>Conoce gran variedad de frutas y verduras</i> Conocerse a uno mismo: Evaluar consecuencias <i>Comprende los beneficios de tomar una dieta saludable</i>
3 BRIZY	Adquirir hábitos saludables: Respirar <i>Conoce técnicas de respiración</i> Relacionarse con el entorno: Respetar los espacios de los demás <i>Cuida su olor</i> Relacionarse con el entorno: Optimizar y modificar el entorno <i>Mejora la calidad del aire</i> Conocerse a uno mismo: Reconocer cómo afectan las situaciones <i>Relaciona el efecto del ejercicio físico con la respuesta de su organismo</i>
4 SELFY	Conocerse a uno mismo: Reconocer cómo afectan las situaciones <i>Se valora positivamente</i> Adquirir hábitos saludables: Practicar una correcta higiene <i>Es autónomo en hábitos de higiene</i> Relacionarse con los demás: Modular la intensidad de las relaciones <i>Se relaciona con los compañeros sin crear conflictos</i> Relacionarse con los demás: Modular la intensidad de las relaciones <i>Respeto la diversidad</i>
5 PORFOLIO FINAL	Conocerse a uno mismo: Identificar la propia zona de confort <i>Prueba alimentos y recetas variadas</i> Conocerse a uno mismo: Identificar la propia zona de confort <i>Diseña nuevos sabores</i> Adquirir hábitos saludables: Respirar <i>Diferencia olores</i> Relacionarse con el entorno: Optimizar y modificar el entorno <i>Utiliza la vestimenta adecuada</i>

4º EP

UNIDAD/PERSONAJE	HÁBITOS 4º EP
0 PORFOLIO INICIAL	Conocerse a uno mismo: Identificar la propia zona de confort. Reconocer fortalezas y debilidades <i>Reconoce hábitos en los que no es autónomo</i> Conocerse a uno mismo: Gestionar metas <i>Plantea posibilidades de mejora</i>
1 GAIA	Relacionarse con el entorno: Optimizar y modificar el entorno <i>Mantiene ordenados los espacios en los que participa</i> Relacionarse con el entorno: Optimizar y modificar el entorno <i>Personaliza sus espacios</i> Relacionarse con el entorno: Relacionarse con la naturaleza <i>Recoge evidencias de su interés por el cuidado del medio ambiente</i>
2 RETTY	Adquirir hábitos saludables: Descansar <i>Duerme la cantidad de horas recomendada para su edad</i> Conocerse a uno mismo: Gestionar metas <i>Sigue una rutina para dormir</i> Adquirir hábitos saludables: Practicar ejercicio <i>Evita el sedentarismo moviéndose con frecuencia</i>
3 BOWLY	Adquirir hábitos saludables: Comer <i>Se preocupa por incluir fibra y probióticos en su dieta</i> Adquirir hábitos saludables: Hidratarse <i>Toma la cantidad de agua que necesita</i> Adquirir hábitos saludables: Practicar una correcta higiene <i>Micciona cuando su cuerpo lo pide</i>
4 PATIA	Relacionarse con los demás: Descifrar los lenguajes de los demás <i>Reconoce diferentes emociones en los demás</i> Relacionarse con los demás: Reconocer cómo afectan las situaciones a los demás <i>Empatiza con otras personas</i> Conocerse a uno mismo: Autorregulación <i>Reconoce y controla las emociones negativas</i>
5 PORFOLIO FINAL	Conocerse a uno mismo: Identificar la propia zona de confort <i>Reduce y reutiliza plástico</i> Conocerse a uno mismo: Identificar la propia zona de confort <i>Lleva a cabo técnicas de relajación</i> Adquirir hábitos saludables: Respirar <i>Controla la cantidad de fibra que debe ingerir</i> Relacionarse con el entorno: Optimizar y modificar el entorno <i>Autorregula sus emociones</i>

5. DESARROLLO DE LAS UNIDADES

3° EP

MOTIVACIÓN INICIAL

Con el objetivo de comenzar el proyecto en las mejores condiciones de motivación posibles, se propone dirigir a los alumnos hacia el patio del colegio o el polideportivo, donde habrá preparado un circuito de ejercicio físico con obstáculos y en el que tendrán que demostrar tanto sus habilidades como su resistencia. Las pruebas deben estar adaptadas a sus características, prestando especial atención a los alumnos con algún tipo de discapacidad, pero requiriendo un cierto grado de esfuerzo para que terminen con una sensación de cansancio. Sugerimos decorar el espacio con los personajes de las unidades y carteles basados en el nombre del programa, como: “FLUYE Challenge”, “Happy & Healthy Challenge” o “Stronger Kids”. Los premios por finalizar el recorrido (botellas de agua, libros y cuentos) también estarán presentes en la línea de meta (aunque tapados) para ser descubiertos al final.

El docente explicará que no se trata de una prueba individual, sino de equipo, en la que el objetivo es superar todos los obstáculos sin que nadie se quede atrás, por lo que es indispensable ayudar a otros compañeros que lo necesiten. Tras completar el recorrido les preguntaremos si alguno tiene sed, y se hará entrega a cada alumno de su premio, una botella de agua que servirá para medir su hidratación a lo largo del proyecto y el cuento inicial.

A continuación, se volverá a clase para comenzar el trabajo de la Unidad 0.

UNIDAD 0

MOTIVACIÓN

OBJETIVOS

- Disfrutar de la narración de una historia
- Mejorar la comprensión oral y escrita
- Identificar las ideas principales de una historia
- Reconocer conductas y sentimientos
- Verbalizar gustos y preferencias personales
- Expresar ideas y emociones
- Gestionar las propias metas

CONTENIDOS

- El cuento
- Los elementos: el agua, la alimentación, la respiración y la autoestima
- Las metas personales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Responde a las preguntas sobre el cuento
- Plantea soluciones a los conflictos y dificultades planteadas
- Expresa acciones que realiza para ser feliz y estar saludable
- Realiza propuestas de mejora

PON A PRUEBA TU COMPRENSIÓN



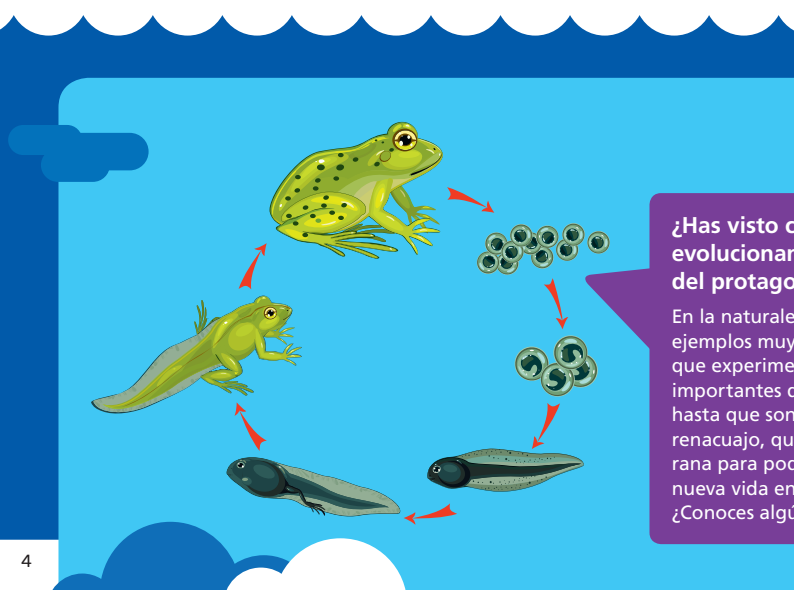
Si has prestado atención a la lectura de esta historia, podrás responder a las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Cómo se llama el protagonista del cuento?



- ¿Qué es lo que más le gustaba hacer? Descríbelo y compáralo con las cosas que te gustan a ti.
- Consulta con tus compañeros y llegad a un acuerdo. ¿Cuál era su comida favorita?
- Si lo recuerdas, escribe el nombre del pájaro y lo que opina el protagonista al principio de él.

- ¿Qué le ocurre al bajar y se siente?
- ¿Cómo te habrías sentido en esa situación? Explícalo con un emoticono.
- ¿A qué problema se enfrenta?
- ¿Cómo le ayuda el pájaro?



¿Has visto cómo evolucionan los organismos?

En la naturaleza hay muchos ejemplos muy interesantes que experimentamos hasta que son renacuajos, que se convierten en ranas para poder tener una nueva vida en el agua. ¿Conoces algún otro ejemplo?

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 4 Y 5.

PON A PRUEBA TU COMPRENSIÓN

Los hábitos de la competencia aparecen reflejados en cada uno de los personajes del cuento y se trabajarán a lo largo del proyecto. La historia comienza presentando a Yoel, un niño que se ha hecho invisible a todos, salvo para su pájaro Isis, que le ayudará a resolver su problema viajando a diferentes mundos con sus plumas mágicas. En estos mundos tomará conciencia de los hábitos de vida saludable que se propone entrenar con los alumnos.

La persona que hace una lectura inicial del cuento debe hacerlo de forma

tes

y sentarse a la mesa? ¿Cómo

do tú en esta misma
un color, una palabra y un

frenta el protagonista?
ro?



- Trata de recordar el nombre y el consejo que da cada personaje al protagonista. Si lo necesitas, pide ayuda a otro compañero.



- Copia cuatro espejos como este en tu cuaderno y dibuja cómo va siendo la imagen del protagonista a medida que va solucionando su problema.



- Inventa una escena con la que pueda continuar el final del cuento. ¿En qué crees que va a ayudar Selfy? Nárrasela a tus compañeros de equipo.



ómo va
ndo la imagen
onista?

za también tenemos
claros de animales
ntan cambios
desde que nacen
adultos, como el
e se transforma en
der adaptarse a su
el medio terrestre.
un otro ejemplo?



Nosotros también evolucionamos. A medida que crecemos queremos hacer más cosas solos para ser autónomos, pero eso significa que también debemos tener muchas más responsabilidades en casa, en el colegio, en la calle...

¿Te consideras una persona responsable? ¿En qué evidencias te basas?

5

pausada y con la entonación adecuada para acompañar los acontecimientos que se describen, captando la atención de los alumnos y permitiendo que la imaginación vuele, provocando que quieran sentirse parte de lo que escuchan y deseen tomar parte en el desafío.

Sugerimos que los alumnos realicen una segunda lectura por equipos, deteniéndose en las ilustraciones y planteando preguntas o expresando ideas y pensamientos sobre lo leído. Si el docente lo considera oportuno, puede utilizar la técnica de trabajo cooperativo de "lectura compartida" para tal fin.

A continuación, responderán a las actividades planteadas en este apartado

y, para hacerlo, proponemos mezclar el trabajo individual con técnicas de trabajo cooperativo como "1-2-4", de modo que los alumnos puedan compartir sus ideas y soluciones con los demás.

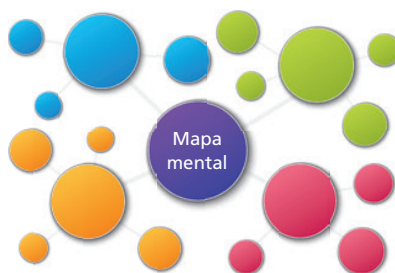
Por último, se presenta el concepto de "evolución", una idea estrechamente vinculada con la gamificación del proyecto. Tras observar el ejemplo de cómo el renacuajo se transforma en un nuevo ser para adaptarse al medio, se les solicita que piensen en más casos parecidos de la naturaleza (como la mariposa, la libélula o la abeja) y en cómo ellos evolucionan y son cada vez más responsables. Expresarán en su cuaderno sus ideas apoyándose en evidencias y las compartirán con el resto de la clase.

¡YO TAMBIÉN PUEDO EVOLUCIONAR!



Evolucionar supone ser consciente de los cambios que sufre una persona o cosa hasta alcanzar su mejor versión. Lo habrás notado en ti cuando practicas algo muchas veces y mejoras. Por ejemplo, recuerda la primera vez que chutaste un balón, seguro que fue un desastre, y ahora que ya has practicado muchas veces eres casi un profesional.

Has evolucionado en tu técnica con el balón.



MIS RECOMPENSAS



AGUA



ALIMENTACIÓN



RESPIRACIÓN



AUTOESTIMA

Recuerda cómo los personajes ayudaron al protagonista y, en equipo, realizad un mapa mental con lo que conocéis de cada concepto.

¿Cómo crees que podrían ayudarte a ti?

Tú también has evolucionado como este

y cada vez aprendes cosas más y lees más. En este caso el camino depende de tu esfuerzo. Por esta aventura que acabas de leer, los personajes no pueden evolucionar solos, necesitan tu ayuda para y adquirir nuevos poderes.

A continuación, dedica unos minutos para reflexionar:

¿En qué aspectos necesitas evolucionar tú? Escribe tus ideas en el cuaderno y compártelas con tus compañeros.



PÁGINA 6. ¡YO TAMBIÉN PUEDO EVOLUCIONAR!

En esta sección se profundiza en la idea de evolución pidiendo a los equipos que elaboren un mapa mental basado en los conceptos que conozcan sobre la temática representada en los diferentes personajes. Estos son Hidra (hidratación), Balans (alimentación equilibrada), Brizy (respiración) y Selfy (autoestima). Si no se ha utilizado previamente esta estrategia de pensamiento, sugerimos al docente proyectar un ejemplo o plasmarlo en la pizarra, indicando la función del nódulo central, las ramas y sus colores, utilizar palabras e imágenes, etc. Los mapas mentales pueden quedar expuestos en clase a lo largo del proyecto o recopilarse

para utilizarlos al final del mismo en una celebración del aprendizaje.

A continuación, se pide a los alumnos que recuerden cómo los personajes ayudaron a Yoel y que piensen de qué forma podrían hacerlo con ellos. Se les puede cuestionar con preguntas directas como "¿Qué te puede enseñar Hidra? ¿Cómo puede hacerte mejorar Brizy?...". Proponemos ir haciendo un listado en la pizarra o en una sábana de papel en la que queden recogidas todas las ideas.

Finalmente, se les dejará un tiempo de trabajo individual para que reflexionen



Seguramente habrás escuchado hablar de algunos personajes de videojuegos y dibujos

que evolucionan como Pokemon, Digimon o Bola de Dragón. En ellos los protagonistas evolucionan y mejoran consiguiendo más poderes, o más resistencia, velocidad, fuerza, invulnerabilidad, etc.



Alumna

más difíciles
cambio
ro en la
, los
ccionar
ara mejorar



Probablemente te estarás preguntando:

¿cómo puedo ayudar a unos personajes ficticios para que evolucionen?
¡Muy fácil! Bebiendo más agua, durmiendo más, probando sabores nuevos, preparando recetas saludables, peinándote por las mañanas, respirando aire puro... Si haces todo esto a lo largo del proyecto, los personajes Hidra, Balans, Brizy y Selfy alcanzarán todo su poder para enfrentarse a los retos que les esperan...

A lo largo de las unidades cada personaje te pedirá un desafío que debes completar con éxito. En la página final puedes ver las formas que adoptarán según les ayudes con tu compromiso personal.

acerca de aquellos aspectos en los que necesitan evolucionar como personas, escribiendo sus ideas en el portfolio y compartiéndolas con algunos compañeros siguiendo las indicaciones del docente. Este puede recoger algunas aportaciones en voz alta e incluso pedirles que escriban un "titular" en una nota adhesiva para dar a conocer su idea más importante al resto de la clase.

PÁGINA 7. MIS RECOMPENSAS

La lectura de la última página de la unidad desvela la metodología de gamificación en la que se sustenta el proyecto. Al igual que ocurre en los videojuegos o dibujos de Pokemon, Digimon, etc., los protagonistas de cada unidad solo podrán evolucionar con la ayuda de sus entrenadores, los alumnos. Estos, tendrán que ayudarles superando desafíos que se encuentran al inicio de cada unidad:

Hidra - Lavarse las manos y beber más agua.

Balans - Conocer y tomar más variedad de fruta, verdura y lácteos.

Brizy - Respirar conscientemente para adaptarse a diferentes situaciones.

Selfy - Mejorar la imagen corporal, cuidar la higiene y respetar la imagen de los otros.

Como se explicará posteriormente, los alumnos disponen de una rúbrica para evaluar cada uno de los desempeños y podrán ganar un punto extra en cada unidad completando el desafío correspondiente situado en el portfolio final (pág. 40). Después de calcular la puntuación definitiva, comprobarán qué evolución del personaje les ha correspondido y la pegarán en su portfolio de proyecto.

Una vez completada la unidad 0, les pediremos que personalicen la portada de su portfolio o cuaderno de trabajo, ya que este recogerá las evidencias de aprendizaje y la metacognición del proyecto FLUYE, pudiendo después utilizarse en una celebración del aprendizaje para mostrarlo a otras personas.

A modo de resumen sobre la secuencia de trabajo a seguir por parte del docente, se establecen los siguientes pasos:

- 1º Presentación del personaje, el desafío, rúbrica y maqueta correspondiente.
- 2º Qué suma y qué resta.
- 3º Realización de actividades.
- 4º Portfolio específico.
- 5º Evaluación del desafío correspondiente al personaje anterior (más Hidra y Balans una vez trabajados).

UNIDAD 1

HIDRA

OBJETIVOS

- Reconocer la importancia del agua para los seres vivos y el planeta
- Adquirir hábitos de hidratación saludables
- Conocer hábitos de higiene básicos: lavarse las manos
- Reflexionar sobre los propios actos
- Autoevaluar el aprendizaje

CONTENIDOS

- El agua
- Hábitos de higiene: el lavado de manos
- La hidratación
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Se lava las manos cuando lo necesita
- Bebe la cantidad de agua recomendada
- Bebe sin esperar a tener sed

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Los proyectos de FLUYE están organizados por ciclos con dinámicas diferentes para EI, EP I, EP II y EP III, de modo que, al inicio de los mismos, es aconsejable que el docente establezca un tiempo para que los alumnos conozcan tanto la estructura de las unidades como el nuevo sistema de recompensas con el que se van a gamificar las sesiones de trabajo.

En estos dos cursos (3° y 4°), las unidades tienen una extensión de 8 páginas. En las dos primeras (las podemos denominar “motivacionales”) se presenta al personaje y se aportan datos o información, a modo de curiosidades, referidos a él. También aparece el desafío principal que deben superar los alumnos durante el periodo de entrenamiento. La tercera y cuarta página incluye los aspectos que benefician al personaje (¿Qué suma?) y aquellos que le perjudican (¿Qué resta?). A continuación, aparecen dos páginas de actividades divididas por bloques que ayudan a comprender, profundizar y extrapolar a la vida diaria los contenidos trabajados anteriormente. Estos bloques son: rompe estereotipos y mitos, recuerda, experiencia, en equipo, investigamos y encuesta. La página 7 de cada unidad (“Compromiso”) aporta instrucciones para que los alumnos midan los diferentes desempeños competenciales del proyecto. Para ello, se les pide que diseñen y construyan una manualidad que les ayudará a recoger datos durante un tiempo predeterminado, apoyándose en una rúbrica de evaluación para obtener puntos con los que hacer evolucionar al personaje. Esta está disponible en la última página de cada unidad (“¡Evolucionamos!”), fijándose una escala de tres niveles según el grado de desempeño realizado. Además, los alumnos podrán ganar un punto extra realizando un desafío planteado para cada personaje en el portfolio final.



Su nombre significa 'agua'. También es el nombre que se da a una serpiente de agua venenosa amarilla y negra, o a un monstruo de los cuentos antiguos que tenía siete cabezas y que cada vez que le cortabas una crecían dos más. ¡No te preocupes, nuestra amiga HIDRA es buena, necesaria para la vida y, si le haces caso, cuidará de ti y te hará más inteligente y más fuerte!

A partir del tercer día **sin beber agua**, sobrevivir se convierte en una empresa muy complicada.



Cada ciudadano consume **UNA MEDIA DE 132 LITROS DE AGUA DIARIA**

Una ducha de 5 minutos supone un gasto de 200 litros de agua y, aunque no le demos importancia porque en nuestros países es muy fácil obtener agua (con abrir un grifo basta), en algunas zonas la gente muere por no tener acceso al agua potable. Se calcula que unos 1 100 millones de personas no tienen acceso a fuentes de agua potable.

Para que comamos un huevo de gallina se han gastado **450 litros de agua**, mientras que, para producir un paquete de folios, hacen falta **5 000 litros**.

A este gasto de agua dulce para producir bienes y servicios que consumimos lo llamamos «**huella hídrica**».



¿Sabías que el cerebro es un **75% de agua**?

Si bebemos media hora antes de hacer una prueba o ejercicio difícil y nuestro cerebro se hidrata pensaremos mejor y más rápido.

El agua es la única sustancia en la Tierra que se puede encontrar de **forma sólida, líquida y gaseosa**.



Cuando tenemos sed, nuestro cuerpo nos está alertando de que ha perdido un **1% de la cantidad de agua**, por eso es importante beber sin tener sed.

Algunos seres vivos son casi agua en su totalidad, como las medusas.

¡Soy un **99% agua**!



¿Sabías que hay alérgicos al agua?

Una treintena de personas en el mundo tienen «urticaria acuagénica».



DESAFÍO

Lavarse las manos y beber más agua

PÁGINAS 8 Y 9

En esta primera unidad se presenta a Hidra que, como su propio nombre indica, acercará a los alumnos a contenidos relacionados con el agua y su uso y presencia en el planeta, en los seres humanos y en otros seres vivos.

A continuación, se les solicita que lean las curiosidades planteadas en ambas páginas y se les deja un tiempo para que realicen comentarios con otros compañeros. Sugerimos al docente que aproveche esta oportunidad para fomentar la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra en sus alumnos, pudiendo realizar la lectura por equipos de trabajo en vez de forma individual.

Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para expresar ideas en voz alta, pudiendo utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

¿Qué es lo que más os ha llamado la atención?

¿Qué información es la que más os preocupa?

Si tuvieseis que profundizar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿cuál os gustaría investigar? ¿Por qué? ¿Dónde podríais encontrar más información? ¿Qué otras cosas conocéis que tengan que ver con el agua?

Animamos al docente a ir recogiendo las aportaciones de los alumnos en un esquema o mapa mental, bien en la pizarra o en una sábana de papel, de modo que quede visible a lo largo del proyecto.

Por último, se presenta el desafío de la unidad, que en este caso consiste en “Lavarse las manos y beber más agua”. Sugerimos al docente dirigir la atención de los alumnos hacia la rúbrica de evaluación del apartado “COMPROMISO”, donde se especifican los desempeños que esperamos conviertan en hábito para mejorar la salud y ser más felices.



Lavarse las manos antes de almorzar y comer, ya sea en el cole o en casa. Una correcta higiene te ayudará a prevenir muchas enfermedades.



Beber agua por la mañana para poner nuestro cuerpo a funcionar, y después dividir las tomas durante el resto del día hasta alcanzar la cantidad recomendada. Es muy importante que estas tomas sean sin esperar a tener sed.



Beber después de las sesiones de Educación Física te ayuda a reponer el agua gastada y a eliminar las toxinas.



Las **transiciones de trabajo grupal a individual**, o entre clase y clase, pueden ser momentos muy adecuados para beber agua.



Ser capaz de **personalizar** con componentes naturales **el sabor del agua** y establecer tus propias preferencias.

PÁGINAS 10 Y 11. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

Al igual que en la sección anterior, sugerimos establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas y comenten con los compañeros sus impresiones. El docente puede utilizar la técnica de trabajo cooperativo "El saco de dudas", pidiéndoles que anoten en papeles todas aquellas que tengan y que traten de resolverlas en el equipo. A continuación, las dudas no resueltas son recogidas en una bolsa y deben ser aclaradas por el docente.

Los alumnos pueden resumir la información trabajada en un organizador gráfico dentro de su portfolio, indicando los aspectos que benefician a Hidra y los que le perjudican. Por ejemplo:

¿QUÉ RESTA?



La **sed** nos avisa de la falta de hidratación, así que no debes esperar a notarla para beber.

Lo que peor sienta a nuestro organismo es **deshidratarse**, pues beber es indispensable para mantener su funcionamiento.



Las **bebidas azucaradas** no quitan la sed, más bien lo contrario: deshidratan el cuerpo, porque este necesitará más agua para metabolizar el azúcar. Recuerda que el agua es siempre la mejor opción.



Tomar mucha sal provoca que nos entre sed y que tengamos que acudir más veces al baño a orinar, pero esto hace que perdamos agua que ya teníamos en nuestro cuerpo.



No lavarse las manos provoca que se acumulen bacterias en ellas y que podamos infectarnos con mayor facilidad en acciones sencillas como frotarnos los ojos o comer.



Desperdiciar papel. Reciclar una tonelada de papel podría ahorrar 50 000 litros de agua.



11

¿QUÉ SUMA?

- Lavarse las manos antes de las comidas
- Beber agua por la mañana
- Beber tras el ejercicio físico
- Beber sin esperar a tener sed
- Personalizar el sabor del agua

¿QUÉ RESTA?

- No beber
- Llegar a tener sed
- Consumir bebidas azucaradas
- Tomar demasiada sal
- Desperdiciar papel
- No lavarse las manos

PÁGINAS 12 Y 13. ACTIVIDADES

Para la realización de cada una de las actividades, proponemos al docente ir estableciendo tiempos para completarlas y corregirlas de una en una, de este modo se pueden ir resolviendo las posibles dudas que surjan en los alumnos.

Así, en la primera actividad (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS), los alumnos pensarán sobre una serie de enunciados y escribirán en su cuaderno si creen que son Verdaderos o Falsos. El docente indicará las respuestas:

¿El agua engorda? - Falso: tiene 0 calorías. Tampoco engorda el agua con gas.
¿El agua adelgaza? - Falso: las reservas de grasa no varían porque bebamos más.
¿Todos los alimentos tienen agua? - Verdadero: pero en distintas cantidades, como las acelgas (97%), peino (96,6%), tomate y lechuga (95%), fresas (92%), sandía (91%), pescado blanco (81%), pollo (67%), galletas (2,5%)
¿Todas las aguas son iguales? - Falso: hay agua mineral natural, de manantial y aguas preparadas.
¿Puede cortar el agua? - Verdadero. Si el agua se lanza a mucha presión en un chorro muy fino se puede utilizar hasta para cortar el hierro.

A continuación (RECUERDA), se les solicita que elijan la opción u opciones más acertadas para responder a una serie de cuestiones.
 Respuestas correctas: d, a, a-b, c

Del mismo modo, anotarán en su cuaderno ejemplos de actividades físicas que requieran esfuerzos moderados. Los alumnos pueden realizar esta actividad de forma individual y después completar su listado con aportaciones de sus compañeros de equipo. El docente puede ir anotando en la pizarra todas las propuestas válidas para crear un repositorio común.

ACTIVIDADES

ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

• ¿El agua engorda?
• ¿El agua adelgaza?
• ¿Todas las aguas son iguales?

• ¿Todos los alimentos tienen agua?
• ¿Puede cortar el agua?

RECUERDA

1. Ten en cuenta la agenda hasta ahora y elige la opción u opciones más acertadas.

• ¿Cuándo es recomendable beber?
a. Antes de la sesión de Educación Física.
b. Durante la sesión de Educación Física.
c. Después de la sesión de Educación Física.
d. Todas las anteriores.

• ¿Cuál es la cantidad diaria de agua recomendada para un niño o una niña como tú y para un adulto?
a. 6 y 10 vasos de agua respectivamente (1,5-2 litros).
b. Siempre más de 10 vasos de agua al día para ambos.
c. Nunca más de 10 vasos de agua al día para ambos.
d. 4 y 8 vasos de agua respectivamente (1-1,5 litros).

• El agua que bebemos cada día...
a. Una parte la aprovecha el cuerpo y otra parte se elimina por la piel.
b. Compensa las pérdidas de sudor y la orina.
c. Siempre se poca.
d. Ninguna de las anteriores.

• Para obtener agua de forma saludable podemos consumir...
a. Agua, bebidas azucaradas, leche, zumos, frutas y hortalizas.
b. Agua, infusiones, bebidas energéticas, zumos, frutas y hortalizas.
c. Agua, infusiones, leche, zumos, frutas y hortalizas.
d. Agua, bebidas azucaradas, bebidas energéticas, infusiones, zumos, frutas y hortalizas.

• ¿Cuántos azúcares has tenido?

2. Cuando haces un ejercicio moderado, a partir de los 20 minutos, es necesario rehidratarse con un vaso de agua. ¿Puedes poner ejemplos de este tipo de actividad?

EXPERIENCIA

1. ¿Crees que la salud de cada uno es importante? ¿Qué podría hacer para no llegar a ella?

2. ¿Cuáles son los síntomas de la deshidratación? ¿Has visto algunos de ellos en tu alrededor? ¿Has sentido alguno así?

3. Tórnate demasiado alimentos salados también es perjudicial para la salud. Pasa en algunos que hacen demasiado, ¿cómo se aprende a beber después? ¿Qué frutas beber para mejorar la salud?

EN EQUIPO

1. Elaborad un anuncio para recomendar a otras personas que se tomen los vasos.

2. Ahora estáis de moda las bebidas con el cartel CERO o LIGHT. Buscad las diferencias. Encontrad etiquetas en el mercado. ¿Ha cambiado en alguna vuestra visita?

INVESTIGAMOS

1. Los habitantes del desierto utilizan ropa clara para que refleje la luz del sol y su propiamente mejor de la que les hace el piel. ¿Se podría manejar larga o manga corta cuando hace mucho calor? ¿Por qué?

2. Busca información sobre recomendaciones de tipos de bebida y cantidades. Diseña tu propia pirámide de la hidratación saludable. (Podería tenerla en casa y llevarla con un vaso a la escuela).

ENCUESTA

1. ¿Puede demasiado azúcar puede provocar sobrepeso, obesidad y diabetes, además de otras enfermedades derivadas del aumento de grasas en la sangre. El azúcar también es un aliado de las caries dentales. ¿Qué bebidas azucaradas tomas o consumes?

2. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

3. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

4. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

5. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

6. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

7. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

8. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

9. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

10. ¿Cuántos vasos de agua o zumos o infusiones o bebidas azucaradas tomas o consumes al día?

En el siguiente apartado (EXPERIENCIA) se trabaja principalmente sobre la sed, buscando que los alumnos identifiquen sus vivencias al respecto. Se les pide que indiquen si consideran importante o no que su cuerpo les avise con esa señal, así como que planteen en sus cuadernos posibles soluciones para evitar llegar a esa situación. Sugerimos utilizar la técnica de trabajo cooperativo de lápices al centro, de modo que en los equipos se alcance un acuerdo en las respuestas, las escriban, y un responsable las exprese en voz alta al resto de la clase.

Las actividades 4 y 5 profundizan en los síntomas de la deshidratación, y pretende que sean los propios alumnos los que las identifiquen en ellos mismos o en los demás. Tras responder en el cuaderno, proponemos establecer un tiempo para que compartan sus ideas con el resto de la clase. Si el docente lo considera adecuado, puede ayudar aportando en la pizarra un listado de síntomas como el siguiente:

- No orinar o que su color sea amarillo muy oscuro o de color ámbar.
- Piel seca y arrugada.
- Irritabilidad o confusión.
- Mareos o aturdimiento.
- Latidos cardíacos rápidos.
- Respiración rápida.
- Ojos hundidos.
- Apatía.

El trabajo continúa haciéndoles recordar y reflexionar acerca del tipo de líquido que consumen tras tomar alimentos salados o tener sed. Es habitual que los niños expresen preferir las bebidas

azucaradas, pero el docente debe explicar que, para metabolizar este azúcar, el cuerpo utiliza el agua de las células y esto puede llegar a provocar una deshidratación.

Seguidamente (EN EQUIPO), se pide a los grupos que elaboren un anuncio que tenga como temática la higiene de las manos. Proponemos al docente que plantee diferentes posibilidades y que acepte propuestas de los alumnos: dibujos destinados a explicar a los más pequeños cómo lavarse las manos, carteles de publicidad para el barrio, etc. Estos materiales pueden quedar visibles en clase o en alguna otra estancia del Centro a modo de exposición.

También en equipo, se les solicita que traigan etiquetas de bebidas “CERO” o “LIGHT” y que las comparen estableciendo conclusiones. El docente puede tener preparadas algunas o proyectarlas, ya que en la red hay numerosos ejemplos. El objetivo de esta actividad es concienciar acerca de que, aunque esté de moda consumir este tipo de productos por parecer más saludables, siguen siendo igual de perjudiciales para nuestro organismo al incluir edulcorantes y otros productos químicos.

Un nuevo bloque de actividades (INVESTIGAMOS) invita a los alumnos a reflexionar sobre el tipo de ropa que utilizan cuando tienen calor y las posibles consecuencias que ello tiene. Para eso se aporta el ejemplo de los tuaregs, que se protegen del sol ardiente del desierto con vestimentas oscuras que no dejan que llegue a la piel, pero a la vez anchas para permitir que corra el aire y la refresque.

Una nueva actividad de investigación pretende recoger gráficamente el tipo de bebidas y la cantidad de consumo recomendada. En esta edad ya han trabajado la pirámide de la alimentación, pero en este caso nos centraremos en la de la hidratación, pidiéndoles que diseñen una en su cuaderno o en una cartulina que puedan convertir a imán y ponerla en casa. El docente puede realizar una búsqueda en la red para obtener un ejemplo (<https://bit.ly/2ml7diY>)

En el último bloque de actividades (ENCUESTA), el docente irá anotando ejemplos de bebidas azucaradas que conozcan y/o consuman los alumnos. Sugerimos organizar la información en una gráfica simple:

NOMBRE DE LA BEBIDA	DIARIAMENTE	3 o 4 VECES A LA SEMANA	1 o 2 VECES A LA SEMANA
...	///	////	//
...	/	///	///

Este es un buen momento para dialogar con los alumnos sobre las diferentes posibilidades que existen para dar sabor al agua de forma saludable, como por ejemplo añadirle frutas. Tras esto, se les plantea que podrán conseguir el punto extra para la evolución de Hidra si personalizan sus bebidas.

Para finalizar, se pregunta a los alumnos si hacen uso del agua para calmar la ansiedad y el nerviosismo, ya que estas provocan que se nos seque la boca y sudemos más.

Es importante que el docente concluya subrayando la importancia de beber agua sin esperar a tener sed y siempre teniendo en cuenta el ejercicio físico que realizamos, así como el hecho de consumir siempre agua frente a cualquier otro tipo de bebida, especialmente las azucaradas.

PÁGINA 14. COMPROMISO

Los alumnos utilizan dos herramientas para medir o registrar los desempeños relacionados con Hydra, que en este caso giran en torno a la higiene de manos y la hidratación.

El diseño y construcción de la manualidad sirve para que midan si beben la cantidad diaria recomendada. Para ello, se ofrecen una serie de instrucciones con las que personalizar una botella de 1,5 l. de agua. El docente determinará en qué condiciones se podrán utilizar en clase y dónde estarán ubicadas.

En esta primera ocasión, y si no lo ha hecho previamente, el docente explicará el funcionamiento de la rúbrica de evaluación, indicando que a la izquierda aparecen los indicadores y a la derecha, los desempeños secuenciados en niveles de dificultad. De este modo, cuanto más alejados del criterio estemos, más cosas les quedan por mejorar. Es conveniente que esta rúbrica haya sido presentada al inicio de la unidad para que los alumnos la conozcan y puedan consultarla a lo largo del tiempo de entrenamiento, sintiéndose identificados con lo que han alcanzado y visualizando lo que les queda por conseguir. En esta unidad queremos hacer hincapié en:

- ¿Me lavo las manos?
- ¿Bebo sin tener sed?
- ¿Bebo la cantidad de agua recomendada?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 40 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página “XX” de la GUÍA donde encuentran la explicación)

En último lugar y en sesión aparte, si el docente lo considera oportuno, se presenta el portfolio del personaje correspondiente a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Para llevar el control del agua que bebes te desafiamos a hacer esta manualidad que es tremendamente fácil... y útil.

- Consigue una botella de 1,5 litros. ¡Es la cantidad aproximada de agua recomendada para tu edad!
- Mide el alto de la botella y divídela en cuatro partes.
- Marca los espacios con un rotulador permanente y escribe las horas en las que debes tener bebida cada una de las partes.
- No olvides escribir tu nombre en la botella o decorarla con algún elemento que te permita identificarla fácilmente cada día.
- Puedes escribir mensajes en cada sección para motivarte a alcanzar tu objetivo.

Una vez que tengas todo preparado, comienza el reto bebiendo la cantidad de agua recomendada cada día. Autoevalúa en qué grado estás consiguiendo tu objetivo copiando en tu cuaderno tres botellas como las del ejemplo.

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿ME LAVO LAS MANOS?	Me lavo las manos antes de ir al patio y antes de la hora de la comida sin que nadie me lo diga.	Me lavo las manos cuando me lo dice el profe.	Me lavo las manos cuando las veo muy sucias.	No me lavo las manos en el colegio.
¿BEBO SIN TENER SED?	Bebo sin sed al menos tres veces por la mañana en clase.	Bebo sin sed alguna vez en clase.	Bebo cuando tengo sed.	No bebo agua en el cole.
¿BEBO LA CANTIDAD DE AGUA RECOMENDADA?	Bebo la cantidad de agua recomendada todos los días.	Bebo más de la mitad del agua recomendada, aunque no llego al total.	Bebo la mitad de agua recomendada.	Bebo menos de la mitad de agua recomendada.

PÁGINA 15. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber personalizado los sabores de su botella de agua. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Hidra que les corresponde y la pegarán en su portfolio o cuaderno.



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Se suele pensar que tener plantas es algo aburrido y laborioso por tener que regarlas continuamente, pero... ¿y si hubiese la forma de construir un "jardín eterno"? ¿Cambiaríamos nuestra forma de pensar? Para construirlo, realiza una búsqueda en la red con los términos "jardín eterno" o consulta el siguiente enlace: <https://bit.ly/2kptBHo>

Para profundizar en el cuidado del planeta mediante el ahorro de agua y reflexionar sobre nuestros hábitos, sugerimos la realización de experimentos con los alumnos como el tercero que aparecen en el siguiente enlace: <https://cutt.ly/mwLNT0Z> En él, se propone el uso de un botón que se inserta en el filtro del agua para reducir considerablemente la cantidad que sale al abrir los grifos.

UNIDAD 2

BALANS

OBJETIVOS

- Comprender la necesidad de llevar una alimentación equilibrada y variada
- Reflexionar sobre su propia alimentación
- Conocer frutas y verduras
- Identificar los beneficios de los productos lácteos para el organismo
- Planificar y llevar a cabo mejoras en su hábito de alimentación

CONTENIDOS

- La alimentación equilibrada y variada
- Las funciones de los alimentos
- La fruta y la verdura
- Los productos lácteos
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Conoce diferentes tipos de fruta y verdura
- Come la cantidad diaria recomendada de fruta y verdura
- Consume las porciones diarias recomendadas de productos lácteos

2

BALANS



La palabra **antibiótico** (uno de los medicamentos que tomas cuando enfermas) significa 'en contra de la vida'. ¿Te suena el término **probiótico**? Este significa todo lo contrario, 'a favor de la vida'. Pues bien, BALANS es un conglomerado de probióticos, así que puede aportarnos muchas cosas buenas. Su nombre viene del sonido de la palabra inglesa *balance*, que significa 'equilibrio'. Nuestro organismo funciona como un todo, y si una parte no funciona bien termina por afectar al resto. Por eso, es muy importante conocer en qué medida los alimentos influyen en otros aspectos de nuestra vida: estados de ánimo, energía, sueño...

¿Mantienes sanos tus dientes?

Si añades una manzana a tu dieta, te ayudará bastante, ya que su ácido es un buen limpiador.

En nuestro cuerpo hay más bacterias que células, ¡alrededor de 48 billones!

¿Te lo creerías el yogur se inventa?

Pues sí. Trataron de hacer yogur fresco en el interior de la Tierra, fabricados con la leche y con la ayuda de bacterias.

¿Sabías que los puntitos que tienen las fresas por fuera son sus semillas?

Se trata de la única fruta que no las tiene dentro.



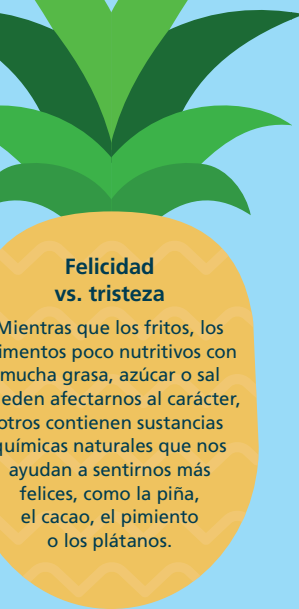
Aunque hayas escuchado que tomar naranjas ayuda a curar los resfriados, la naranja tiene mucha vitamina C, pero el limón tiene el doble de cantidad.

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 16 Y 17.

El trabajo de la segunda unidad comienza con la presentación de Balans, que representa a un estómago repleto de los probióticos encargados de cuidar el cuerpo, y su nombre hace referencia al equilibrio necesario para el buen funcionamiento de un organismo.

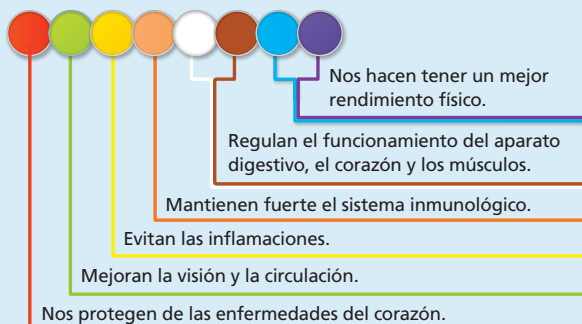
Al igual que en la unidad anterior, se les solicita que lean las curiosidades planteadas en ambas páginas y se les deja un tiempo para que realicen comentarios con otros compañeros. Recordamos que esta es una buena oportunidad para que los alumnos practiquen desempeños relacionados con el trabajo cooperativo y de competencia lingüística tales como: la escucha activa, el respeto a los turnos de palabra, la expresión oral, la comprensión escrita y oral, etc.



Felicidad vs. tristeza

Mientras que los fritos, los alimentos poco nutritivos con mucha grasa, azúcar o sal pueden afectarnos al carácter, otros contienen sustancias químicas naturales que nos ayudan a sentirnos más felices, como la piña, el cacao, el pimiento o los plátanos.

Los colores de las frutas y verduras nos informan sobre sus beneficios.



Los **nutrientes de los alimentos** nos cuidan por dentro y por fuera. En ocasiones basta con ponerlos sobre la piel, las uñas o el cabello. Tal es el caso del pepino, que reduce la inflamación de alrededor de los ojos; o de la manzana, que cicatriza las heridas.



¿Si te contamos que inventó por accidente?

de almacenar leche mejor de unas bolsas de piel de una cabra, el calor... ¡eureka!

chado que hay para evitar porque na C, el kiwi cantidad.



¿Sabías que los alimentos cumplen diferentes **funciones**?

Energética

Aportan «combustible» para movernos.

Reguladora

Hacen que el organismo funcione bien.

Construcción

Nos hacen crecer y reparar las partes que se dañan.



DESAFÍO

Conocer y tomar más variedad de fruta, verdura y lácteos

Disfrutamos de la comida utilizando principalmente el **sentido del gusto**. Somos capaces de distinguir entre los sabores dulce, salado, amargo, ácido y... ¡umami! Este es el sabor con el que nos referimos a los alimentos que están sabrosos, como la carne, el marisco o los caldos. Pero también echamos mano del resto de los **sentidos**.

17

Después, se establecerá un tiempo para expresar ideas en voz alta, pudiendo utilizar algunas preguntas para dirigir y organizar la participación:

- ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención?
- ¿Qué información es la que más os preocupa?
- Si tuvieseis que profundizar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿cuál os gustaría investigar? ¿Por qué? ¿Dónde podríais encontrar más información?
- ¿Qué otras cosas conocéis que tengan que ver con la alimentación equilibrada?

Con el objetivo de guiar el trabajo de los alumnos en la unidad y en el proyecto, proponemos al docente que recoja las aportaciones de los alumnos en un esquema o mapa mental, bien en la pizarra o en una sábana de papel, de modo que quede visible en todo momento. Este material también será útil a la clase en caso de decidir organizar una celebración del aprendizaje o una exposición final delante de un público.

Por último, se presenta el desafío de la unidad, que en este caso consiste en "Tomar más variedad de fruta, verdura y lácteos". Sugerimos al docente dirigir la atención de los alumnos hacia la rúbrica de evaluación del apartado "COMPROMISO", donde se especifican los desempeños que esperamos conviertan en hábito para mejorar la salud y ser más felices.



Podemos tomar fruta por la mañana, en la comida y en la cena, pero **almorzar fruta** a media mañana o en la merienda hace que aprovechemos mucho más sus nutrientes, porque es cuando el estómago está más vacío y los absorbe mejor. Los expertos aconsejan tomar cinco piezas de verdura y fruta cada día, y que sean lo más variadas posible.



Una buena **ensalada de verduras frescas** de temporada aporta grasas saludables y una gran cantidad de fibra, minerales y vitaminas. Si le añadimos aceite de oliva mejoraremos el sabor del plato y nos ayudará a absorber mejor los nutrientes.



Para tener unos **huesos sanos y resistentes** es indispensable aportar calcio a nuestro cuerpo. La leche y el yogur tienen mucho calcio. También el calcio está presente en alimentos como los higos, las acelgas, etc.



Consumir **productos lácteos** de calidad, sobre todo que no contengan demasiado azúcar. Se recomienda tomar entre dos y tres raciones al día. Tomando lácteos fermentados como el yogur aportamos probióticos que cuidan nuestra microbiota intestinal. Para los alérgicos o intolerantes existen alternativas vegetales.



Mantener una alimentación equilibrada y variada es algo muy saludable, y saber que lo estamos haciendo bien hace que nos sintamos más felices y motivados. Estamos hablando entonces de bienestar físico y psicológico. Pero también hay otros factores que nos ayudan, como saber comer despacio, tomarnos nuestro tiempo para masticar bien los alimentos, o no atiborrarnos.

PÁGINAS 18 Y 19. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

En esta sección los alumnos conocerán los factores que benefician o perjudican a Balans, acercándose a diferentes tipos de alimentos que tienen un alto grado de influencia en el organismo, como la fruta y verdura frescas, los lácteos, la bollería industrial y las grasas. Tras la lectura de ambas páginas, se establecerá un turno para la resolución de dudas sobre alguno de los apartados presentados.

A continuación, y a modo de desafío, se les puede proponer que sean ellos los que expliquen los contenidos con sus palabras y en forma de rap. Para ello, sugerimos al docente utilizar una "base" de fondo con la que consigan seguir el ritmo (se obtienen en la red realizando una búsqueda de los términos "base rap", aunque una buena opción es <https://cutt.ly/HeXQsQ2>). Primero se establece un tiempo para escribir la letra y después otro para ensayar, finalizando con la exposición del rap de cada equipo. ¿Cuál transmite mejor las ideas? ¿Cuál es más original?



Almorzar bollería industrial es perjudicial para la salud por la mala calidad de los ingredientes con los que está fabricada, su alto contenido en grasas, por generar adicción... y otras muchas razones de las que te sorprenderías.



No comer fruta hace que el organismo reduzca sus defensas. Recuerda que la vitamina C se encuentra casi siempre en la fruta y las verduras.



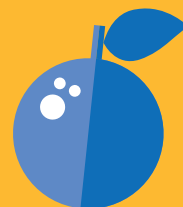
Si no somos capaces de tomar la **fibra** necesaria a través de los alimentos, lo normal es que aparezcan problemas de estreñimiento además de otros relacionados con el aparato digestivo.



Las frutas se pueden agrupar en: dulces (plátano, sandía, melón, pera...), ácidas (naranja, kiwi, piña...), semiácidas (fresa, mango, manzana, melocotón...) y neutras (coco, cacao...). **No conocer los distintos tipos de fruta** puede hacer que mezcles algunas que no «se llevan bien», como las ácidas y las dulces, y que te encuentres con algún dolor de barriga.



Desde hace miles de años, el ser humano aprendió a buscar alimentos que le facilitasen energía rápida, por eso hoy día nos siguen gustando más los que tienen mucha cantidad de **grasas y azúcares**, como las patatas fritas y la bollería industrial.



¿QUÉ SUMA?

- Almorzar fruta
- Tomar ensalada de verduras frescas
- Consumir lácteos
- Mantener una alimentación equilibrada y variada
- Aportar calcio al organismo

¿QUÉ RESTA?

- No comer fruta
- Tomar bollería industrial
- No ingerir alimentos con fibra
- No conocer los distintos tipos de fruta
- Comer alimentos con mucha cantidad de grasas y/o azúcares

PÁGINAS 20 Y 21.

ACTIVIDADES

Sugerimos que la realización de las actividades se lleve a cabo poco a poco, bien de una en una o por bloques de contenido, de modo que los alumnos tengan la oportunidad de trabajarlas de forma individual o en equipo, corregirlas y resolver cualquier tipo de dudas que puedan surgirles.

En la actividad introductoria (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS), se les solicita que piensen sobre los enunciados y escriban en sus cuadernos si consideran que son Verdaderos o Falsos. A continuación, el docente indicará las respuestas correctas:

¿Una fruta muy dulce contiene mucho azúcar?

- Verdadero: aunque tengan más azúcar y pueda parecer que no son sanas, lo cierto es que contienen una sustancia que se llama fructosa, mucho más fácil de digerir por el organismo y no tan perjudicial, a menos que abusemos y nos atiborremos de fruta.

¿No es recomendable mezclar distintos tipos de fruta? - Falso. Salvo en contadas ocasiones en las que no es recomendable mezclar frutas de distintos grupos, una macedonia siempre será un plato saludable.

¿Se aprovechan mejor los nutrientes de la fruta si la tomamos antes de la comida?

- Verdadero. Es el momento en el que el organismo absorbe mejor los nutrientes.

¿Lo más saludable es cenar solo una pieza de fruta? - Falso. Las comidas deben ser equilibradas y en la cantidad recomendada según nuestra necesidad de calorías.

La actividad 1 (INVESTIGAMOS) está diseñada para que los alumnos profundicen en la identificación de los elementos nutricionales que poseen los alimentos, aprendiendo a encontrar datos significativos para su salud en las etiquetas. En primer lugar, y utilizando los ejemplos de un yogur y un producto de bollería industrial, centramos su atención sobre la cantidad de calorías, solicitándoles que

comprueben la equivalencia entre uno y otro. Del mismo modo, se les pide que elaboren un listado de las consecuencias que puede tener para el organismo el sobrepeso. El docente puede aprovechar la oportunidad para explicar que, en niños de esta edad, lo recomendable es consumir entre 1300 y 1500 calorías (200 – 400 calorías más si se practica deporte o actividad física regularmente).

También se les insta a fijarse en el apartado de las grasas trans y saturadas, comprobando cómo están presentes en la bollería industrial, pero no en el yogur. Si se cuenta con dispositivos electrónicos, los alumnos pueden buscar en la red más ejemplos de alimentos con alto contenido en grasas saturadas y trans (comida rápida, galletas, patatas fritas de paquete, alimentos congelados y precocinados...). Esta actividad también puede ampliarse en casa, comprobando cuáles de estos alimentos forman parte de su menú.

Para finalizar esta actividad, se les invita a fijarse en el resto de elementos nutricionales (Fibra, Calcio, Vitaminas), deliberando en equipo y llegando a una respuesta común razonada sobre qué datos les hacen ver que un alimento es más sano que el otro.

En la actividad 2 (ENCUESTA) se pide a los alumnos que anoten en su cuaderno las frutas y verduras que toman, la cantidad y cuáles no les gustan. Es importante conocer estos datos para fomentar el hecho de tomar frutas y verduras variadas, pues así conseguimos todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo. El docente también puede explicar que en realidad no hay alimentos que no nos gusten, sino que se deben aprender a comer probándolos en repetidas ocasiones (los expertos consideran que deben ser al menos 10)

ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿Una fruta muy dulce contiene mucho azúcar?
- ¿No es recomendable mezclar distintos tipos de fruta?
- ¿Se aprovechan mejor los nutrientes de la fruta si la tomamos antes de la comida?
- ¿Lo más saludable es cenar solo una pieza de fruta?



INVESTIGAMOS

- Estas dos tablas muestran la composición de dos alimentos distintos. El primero nos enseña los nutrientes de un yogur, mientras que el segundo se corresponde con el contenido de un dulce de bollería industrial.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL	Por 100g	Por 100g de leche	Por 100g de yogur
Valor energético (Kcal)	73	4	58
Valor energético (KJ)	307	17	243
Proteínas (g)	4.0	3.2	3.2
Hidratos de carbono (g)	5.0	2.0	4.0
de los cuales azúcares (g)	5.0	2.0	4.0
Grasas (g)	0.0	0.0	0.0
de las cuales saturadas (g)	0.0	0.0	0.0
de las cuales insaturadas (g)	0.0	0.0	0.0
de los cuales monoinsaturadas (g)	0.0	0.0	0.0
de los cuales poliinsaturadas (g)	0.0	0.0	0.0
Fibra alimentaria (g)	0.0	0.0	0.0
Sodio (g)	0.07	0.0	0.0

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL	Por 100g	Por 100g de leche	Por 100g de yogur
Calorías (Kcal)	372	18.6	286
Valor energético (KJ)	1554	78.3	1209
Grasas totales (g)	14	20	10.8
de las cuales saturadas (g)	5.4	10	4.2
de las cuales insaturadas (g)	8.6	10	6.6
Hidratos de carbono (g)	54	20	41.6
de los cuales azúcares (g)	38	20	13.8
de los cuales polioles (g)	7.8	10	5.8
Proteínas (g)	0.98	9.7	0.48
Sodio (g)	0.08	0.08	0.08

- Todos los alimentos nos aportan **energía** y nutrientes. La energía se mide en calorías (Kcal). ¿Cuál de estos te aporta más energía? ¿Y proteínas, azúcar y grasas? Compáralos.

- Algunos alimentos tienen azúcar de manera natural, como la fruta o los lácteos.

Para saber si se les ha añadido azúcar **fíjate en la lista de ingredientes** de estos alimentos y compruébalo. ¿Aparece el azúcar en la lista?

- Fíjate en el apartado «grasa». Aunque esta sea necesaria para el organismo, hay algunas grasas, como las «trans» o las saturadas, que pueden ser perjudiciales. ¿Qué diferencias ves entre ambos alimentos?

- ¿Qué otros datos te hacen ver que uno es más sano que el otro? ¿Por qué? Estableced una respuesta en equipo y llegad a una conclusión en clase.

ENCUESTA

- ¿Tomas fruta y verduras? ¿Cuáles? ¿Cuánta cantidad? ¿Cuáles no te gustan y por qué? Elaborad en clase un **ranking** de las frutas y verduras más populares.



EXPERIENCIA

- ¿Qué producto podrías comer sin cansarte y casi de forma adictiva?
- ¿Qué imaginas que le puede ocurrir a una persona que consume fruta, verdura y lácteos, pero que no lo combina con una **dieta saludable**? ¿Qué consejo le darías?

RECUERDA

- ¿Qué problemas puedes tener si no comes fruta? Fíjate en estas pistas y deduce junto a tus compañeros.



EN EQUIPO

- Junto a uno o varios compañeros, revisad los contenidos trabajados y diseñad el **menú de un restaurante saludable** que promueva la dieta mediterránea.



y de formas diferentes (modificando su textura, mezclados en recetas...). Con los datos obtenidos, se elabora en la pizarra un ranking de las frutas y verduras más populares. Este resumen también puede realizarse sobre una sábana de papel que quedará visible en clase y se utilizará posteriormente en una exposición o celebración de aprendizaje.

La reflexión sobre los hábitos de consumo de alimentos continúa con la actividad 3 (EXPERIENCIA), en la que se hace que piensen en los productos que comen en repetidas ocasiones, a veces incluso de forma compulsiva o adictiva. El docente puede profundizar en que estos alimentos suelen llevar azúcares añadidos, potenciadores de sabor artificiales y otras sustancias que pueden ser adictivas para el organismo y que crean una sensación de placer.

A continuación, los alumnos reflexionarán sobre las posibles consecuencias que tendría seguir las recomendaciones de consumo de frutas y verduras, pero no combinarlo con una dieta saludable. Elaborarán hipótesis y las compartirán con otros compañeros, anotando en sus cuadernos un consejo a modo de titular.

Con la actividad 5 (RECUERDA) se pretende sacar a la luz los beneficios de comer fruta (aporta fibra, vitaminas, agua y antioxidantes). Los alumnos seguirán estas pistas para determinar posibles problemas derivados de no consumir la cantidad de fruta recomendada (3 piezas), tales como la dificultad para ir al baño, problemas en la piel, deshidratación... Para la realización de esta actividad sugerimos utilizar la estrategia de trabajo cooperativo de "lápices al centro", de forma que todos hagan aportaciones, pero se tenga que llegar a una respuesta común que expondrán al resto de la clase por turnos.

Por último (EN EQUIPO), se les pide que tengan en cuenta todos los contenidos trabajados hasta el momento para diseñar el menú de un restaurante saludable. Estas recetas no solo pueden quedar recogidas en los cuadernos de los alumnos, sino que el docente puede elaborar con ellas un archivo que quede a disposición de cualquier alumno o familia que quiera cocinarlas. Si es posible, se puede contar con la ayuda de un experto que haga sugerencias y valore las aportaciones de los alumnos.

PÁGINA 22. COMPROMISO

Las dos herramientas disponibles para medir o registrar los desempeños relacionados con Balans son, en esta ocasión, una rúbrica y un fichero de frutas y verduras. El objetivo del entrenamiento se centra no solo en el hecho de consumir lácteos, frutas y verduras, sino también en conocer estas dos últimas. El docente ha tenido la oportunidad, en varias ocasiones, de alabar las bondades de la fruta y verdura, pero es necesario abordar también el consumo responsable de las familias, incluyendo en sus platos productos de temporada que son más baratos y se ha contaminado menos en su producción.

Así, se les anima a que investiguen sobre cada fruta o verdura que tomen en casa, indicando su nombre, sabor, época del año en la que crece y dónde lo hace, sus propiedades, recomendaciones de conservación y la receta en la que lo han tomado o una posible en la que incluir dicho alimento.

A estas alturas del proyecto, los alumnos ya conocen el funcionamiento de la rúbrica y seguramente esta concreta se les ha presentado al inicio de la unidad como motivación hacia el trabajo por realizar. Es muy importante que esté siempre visible durante el entrenamiento, de modo que puedan consultarla y determinar en qué punto del camino están. En esta unidad queremos hacer hincapié en:

- ¿Conozco diferentes tipos de fruta y verdura?
- ¿Cómo fruta y verdura?
- ¿Consumo productos lácteos?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 42 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página "XX" de la GUÍA donde encuentran la explicación)

Al igual que en la unidad anterior, en sesión aparte, se presenta el portfolio de Balans a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Para llevar el control del tipo de fruta que conoces y la cantidad que comes te desafiamos a crear este fichero donde recogerás información que tienes a tu alcance.

- 1 Corta varios folios por la mitad.
- 2 Divide una canilla en cuatro partes y la otra en tres, como en el ejemplo.
- 3 Perfora las hojas y complétalas con la información necesaria.
- 4 Agrupa las fichas en un mismo fichero utilizando un encuadernador fastener.

Una vez que tengas todo preparado, comienza el reto tomando la cantidad de fruta, verdura y productos lácteos recomendada cada día. Autoevalúa en qué grado estás consiguiendo tu objetivo con estos gráficos.

¿Qué es? ¿Cómo crece?

¿A qué sabe? ¿Cuándo crece?

¿Cuáles son sus propiedades? ¿Cómo conservarla?

Receta

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CONOZCO DIFERENTES TIPOS DE FRUTA Y VERDURA?	Completo un «fichero de frutas y verduras» con más de ocho ejemplos.	Completo un «fichero de frutas y verduras» con entre cinco y ocho ejemplos.	Presento un «fichero de frutas y verduras» con menos de cuatro ejemplos.	No presento ninguna ficha del «fichero de frutas y verduras».
¿COMO FRUTA Y VERDURA?	Como la cantidad de fruta y verdura recomendada (cinco raciones) todos los días.	Como la cantidad de fruta y verdura recomendada la mayoría de los días.	Como la cantidad de fruta y verdura recomendada menos de la mitad de los días.	No como fruta ni verdura.
¿CONSUMO PRODUCTOS LÁCTEOS?	Consumo dos o tres raciones de productos lácteos todos los días.	Consumo dos o tres raciones de productos lácteos la mayoría de los días.	Consumo dos o tres raciones de productos lácteos menos de la mitad de los días.	No consumo productos lácteos.

22

PÁGINA 23. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber utilizado las “preguntas umami” para profundizar en el sabor de los alimentos. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Balans que les corresponde y la pegarán en su porfolio o cuaderno.



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

La fruta es tan poderosa que puede cumplir incluso la función de una pila. Esto se consigue en los cítricos como la naranja o el limón (cuanto más ácido mejor), que contienen electrolitos suficientes como para encender una pequeña bombilla. Puedes encontrar instrucciones de este llamativo experimento realizando una búsqueda en la red bajo los términos “Experimento de la pila o batería de frutas” o accediendo a las urls <https://cutt.ly/YeZQehv> y <https://cutt.ly/ZeZQo7U>

UNIDAD 3

BRIZY

OBJETIVOS

- Conocer factores que influyen en la respiración
- Utilizar la respiración de forma consciente
- Observar los cambios producidos en la respiración al realizar ejercicio físico
- Mantener una correcta higiene de la nariz
- Practicar técnicas de respiración para relajarse
- Reflexionar sobre la calidad del aire que respira

CONTENIDOS

- La respiración
- La higiene del aparato respiratorio
- Las enfermedades respiratorias
- El ejercicio físico y la respiración
- La relajación
- La prevención de consumo de tabaco
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Es consciente de cómo respira
- Mantiene su entorno con un aire saludable
- Se preocupa por oler bien

3

BRIZY



Si cierras los ojos conseguirás notar el aire que inspiras y expiras por la nariz o la boca. De ese aliento o respiración (en inglés, *breath*) toma nuestro amigo BRIZY su nombre y también su forma y su color, casi transparente como el del aire cuando está limpio.



Nuestro cuerpo es simétrico, con dos ojos iguales, dos orejas iguales... ¡Pero **los dos pulmones no son iguales!** El izquierdo es algo más pequeño que el derecho para dejar espacio al corazón.



Aunque lo normal es poder **respiración** entre unos 30 segundos, algunas personas que se entrenan mucho pueden llegar a ser inimaginables. ¡El récord está en **24 minutos y 3 segundos**!

¿Será un virus el causante de nuestros resfriados?

Sí, pero no solo uno. En realidad, se han descubierto más de 200 tipos que pueden provocarlo.



Podemos conseguir **de nuestros pulmones** el oxígeno que necesitamos si queremos estar fuertes, y para ello utilizamos la respiración.



Seguro que sabes que **la tos y el estornudo** sirven para eliminar la mucosidad y proteger nuestras vías respiratorias dejando paso libre al aire. Pero ¿sabes que pueden ir a más de 140 km/h? Así que ten cuidado con las personas de tu alrededor, porque los gérmenes pueden llegar muy lejos.

Cuando estamos tranquilos respiramos alrededor de 6 litros por minuto, es decir, inspiramos y expiramos entre 12 y 15 veces por minuto.

24

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 24 Y 25.

Para iniciar esta unidad, sugerimos al docente situar a los alumnos sentados de una forma cómoda y leerles la descripción del personaje. Se les pide que cierren los ojos y escuchen el sonido de aire o de respiración que les proyectamos (se pueden utilizar ejemplos de internet) durante aproximadamente un minuto. A continuación, y utilizando un organizador gráfico de la estrategia de pensamiento "Color-Símbolo-Imagen", expresarán sus ideas al resto de compañeros.



¿Llega la época de frío y **te duele al respirar**? No te preocupes, es algo normal cuando el aire seco y frío entra en contacto con el calor y la humedad de los pulmones. Pero estos no se pueden congelar.

La respiración es un buen remedio para combatir el miedo, el estrés y la ansiedad. Basta con realizar dos o tres respiraciones abdominales para ayudar a nuestro cuerpo a fabricar **SEROTONINA**, una sustancia química que regula el estado de ánimo.

Si queremos obtener oxígeno de forma rápida porque estamos haciendo un ejercicio físico intenso, lo más recomendable es hacer **respiraciones torácicas**, en las que solo hinchamos y desinflamos la parte de arriba de los pulmones.



¿Puedes **aguantar la** respiración durante 60 segundos, hay un **Guinness de apnea segundos!**



Olemos gracias a que las moléculas que viajan por el aire e inspiramos tocan unos sensores que se encuentran en el interior de la nariz, y estos envían la información al cerebro para que identifique los olores. Hay **muchísimos olores**, aunque los principales son: rancio, cítrico, podrido, dulce, floral, leñoso, quemado, frutal, refrescante y químico.



El cerebro nos hace conscientes del **sabor de los alimentos** gracias al sentido del gusto... y del olfato. ¿Has notado que cuando estás resfriado nada tiene sabor? Eso es porque las mucosas tienen bloqueados muchos receptores del olfato. Ocurre algo parecido cuando comes mientras te tapas la nariz.



¿Sabías que **el aire caliente** que respiramos hace que **el cuerpo** salga frío si lo respiramos cerrando los labios. Por eso, para calentar las manos o el vaho con la boca bien abierta.

El aire que respiramos también es el responsable de nuestra voz y las **cuerdas vocales** vibran para formar los diferentes sonidos, pero... ¿sabías que no tienen forma de cuerdas? En realidad, son más parecidas a dos trozos de *slime* que se unen y se separan rápidamente dejando pasar el aire.

La **cantidad de aire** que tienes en tu interior te permitirá hablar durante más o menos tiempo. Prueba a gritar, hacer sonidos o leer un texto a un volumen bajo sin inspirar y hasta agotar tu aire. ¿En qué acción se gasta más?



¿Sabías que **nos inspiramos** más de 20.000 veces al día, eso es unos 200 litros de aire, pero solo necesitamos unos segundos para llenar el pulmón. ¿Sabías que **nos expiramos** más de 20.000 veces al día, eso es unos 200 litros de aire, pero solo necesitamos unos segundos para vaciar el pulmón. ¿Sabías que **nos respiramos** más de 20.000 veces al día, eso es unos 200 litros de aire, pero solo necesitamos unos segundos para llenar el pulmón.

DESAFÍO

Respirar conscientemente para adaptarse a diferentes situaciones

Tras esta dinámica, los alumnos disponen de un tiempo para leer las curiosidades que aparecen en ambas páginas. Esta lectura se puede hacer de forma individual o bien en equipo (dos-tres curiosidades cada componente). En este segundo caso se les puede permitir que hagan comentarios sobre la marcha, pero siempre a un volumen adecuado con el que se respete el trabajo del resto de compañeros.

Al finalizar, el docente dibujará un pódium en la pizarra o en una sábana de papel y realizará una votación para determinar qué curiosidad es la que más les ha llamado la atención. Después, presentará el desafío de la unidad (respirar conscientemente para adaptarse a diferentes situaciones) e invitará a los alumnos a revisar la rúbrica con los criterios que van a ser tenidos en cuenta en la evaluación.



Respirar bien al hacer deporte consiste en inspirar oxígeno por la nariz y espirar el dióxido de carbono por la boca. De este modo el aire se filtra con los vellos de la nariz, se calienta y humidifica, algo que no ocurriría si inspirásemos por la boca.

Respiramos más de 20 000 veces al día, así que hacerlo de forma profunda y lenta ahorra energía.



Concentrarse en la respiración y hacerlo conscientemente en algunos momentos del día no solo aporta una mayor cantidad de oxígeno a nuestros órganos, sino que también ayuda a activar mecanismos que nos hacen estar más tranquilos y relajados.



El **olfato** también es conocido como el órgano de la memoria. ¡Un olor puede permanecer en ella durante más de 20 años! Mucho más tiempo que los recuerdos originados en la vista o en el oído.



Sonarse bien la nariz y mantener una correcta higiene es esencial para que las vías aéreas estén limpias y que el aire pueda entrar a los pulmones en la cantidad adecuada.



Beber la cantidad de agua recomendada ayuda a tener bien hidratadas las distintas partes del aparato respiratorio: pulmones, bronquios, garganta y nariz.



PÁGINAS 26 Y 27. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

La sección comienza dando a conocer los aspectos que benefician a nuestra respiración. El docente indicará a diferentes alumnos que lean por orden cada uno de ellos e irá parándose para pedir que valoren en qué medida los realizan o no. Para ello, se propone dibujar una tabla de doble entrada en la pizarra o en una sábana de papel donde ir recogiendo las aportaciones con una escala de emoticonos (contento – neutro – triste) o de semáforo (verde – amarillo – rojo).



¿Fumas? No te extrañes, pero la respuesta es: ¡Sí! Todos somos lo que se conoce como **«fumadores pasivos»**, es decir, estamos expuestos a inspirar el humo que sale de los cigarrillos, los puros o las pipas... y de los propios pulmones de los fumadores.



¿Se utilizan **tizas** en tu colegio o las tienes para jugar en casa? Las partículas generadas por ellas en grandes cantidades pueden producir asma, por eso se han inventado tizas que producen menos polvo.



El **estrés** nos hace respirar de forma acelerada y aumentar la frecuencia cardíaca.



La **contaminación** en las ciudades es una de las principales causas de enfermedades respiratorias, sobre todo debido a los gases de los tubos de escape y a las chimeneas de las fábricas.



Enfermedades como el catarro, la rinitis, la faringitis y la neumonía pueden ser la consecuencia de **no tener hábitos de vida saludables** (alimentación, hidratación, ejercicio físico...) y provocan que nuestra respiración sea inadecuada.



Seguidamente se deja un tiempo de lectura, en equipo o individual, de las acciones que no ayudan a tener una respiración saludable y que perjudican a nuestro nuevo personaje. El docente resolverá las cuestiones o significado de palabras que no se entiendan.

Finalmente, y con el objetivo de resumir en el portfolio del alumno la información trabajada en las dos páginas, se les propondrá que utilicen solo una palabra y una imagen o símbolo por cada aspecto (por ejemplo: contaminación - tubo de escape, sonarse - pañuelo). Una vez finalizado, se puede establecer un tiempo para compartir el trabajo con los compañeros que están sentados cerca.

PÁGINAS 28 Y 29.

ACTIVIDADES

Las actividades de este apartado están diseñadas para ayudar a los alumnos a comprender, profundizar y conectar los contenidos con su experiencia diaria. Sugerimos al docente realizarlas de forma pausada, de una en una y prestando atención a los tiempos, facilitando que expresen y solucionen las posibles dudas que vayan surgiendo.

En la primera actividad (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS), pensarán sobre una serie de enunciados y escribirán en su cuaderno si creen que son Verdaderos o Falsos. El docente pedirá las respuestas de cada enunciado a diferentes alumnos para ver si están de acuerdo o no y después indicará la solución correcta:

¿Al hacer deporte se necesita más cantidad de oxígeno? - Verdadero. Los músculos demandan una mayor cantidad de oxígeno para funcionar.
¿La capacidad de los pulmones no se puede entrenar? - Verdadero. Practicar actividad física o aprender a respirar mejor ayuda a tener una mayor capacidad pulmonar.
¿Lo ideal es inspirar el aire por la nariz para calentarlo? - Verdadero, sobre todo en las épocas donde la temperatura es más baja.
¿Si no respiras puedes hacer más fuerza durante más tiempo? - Falso. Llegaría un momento en el que tus músculos necesitarían más oxígeno.
¿Unos pulmones con mayor capacidad te permiten resistir más? - Verdadero. Transportan mayor cantidad de oxígeno a la sangre y evitan la fatiga.
¿Si inspiramos aire por la boca estamos respirando de forma incorrecta? - Verdadero. Inspirar por la nariz es mucho más sano y efectivo.

En "INVESTIGAMOS", se les pide que copien una tabla como la del ejemplo en sus cuadernos y que completen la información sobre las diferentes enfermedades que se plantean. Según las posibilidades del Centro, esta actividad puede realizarse utilizando dispositivos electrónicos o incluso proponerla de ampliación en casa.

ENFERMEDAD	CONSISTE EN	PRODUCE
Faringitis	Una inflamación o una irritación de la faringe	Fiebre y picor en la zona de la garganta
Catarro	Una inflamación de las vías respiratorias	Mocos, dolor de garganta y tos ronca
Laringitis	Una inflamación de la laringe	Ronquera o pérdida de voz, cosquilleo o dolor en la garganta y tos seca
Neumonía	Una inflamación de los pulmones causada por un virus o bacteria	Fiebre alta, escalofríos, dolor en los costados, tos y expectoración
Bronquitis	Una inflamación de los bronquios	Dificultad al respirar, tos con mucosa espesa, fiebre ligera y molestia en el pecho
Asma	Un estrechamiento y ensanchamiento de las vías respiratorias	Mayor mucosidad, tos, falta de aire y silbido al respirar
Rinitis	Una inflamación de la mucosa de la nariz	Estornudos, picor, mayor mucosidad, falta de olfato y obstrucción nasal

El trabajo sobre la respiración continúa con tres actividades (EXPERIENCIA) con las que se pretende que los alumnos sean conscientes de cómo esta influye en su organismo y viceversa. Se comienza pidiéndoles que sientan su cuerpo mientras están sentados y que después completen “sentadillas” (o cualquier otro ejercicio similar) durante 40”. Anotarán en el cuaderno sus ideas sobre cómo ha reaccionado su cuerpo y qué ha cambiado en ellos o en los demás. El docente recogerá algunas impresiones en voz alta.

A continuación, experimentarán una técnica de respiración y comentarán con sus compañeros cómo se han sentido. Puede servir una visualización sencilla o cualquier técnica de relajación como la siguiente:

Siéntate cómodo y cierra los ojos. Trata de no pensar en nada, solo estar atento a los suaves movimientos que hace tu cuerpo. Ahora siente la respiración. Coge aire por la nariz y suéltalo por la boca. Hazlo lentamente. Presta atención a cómo el aire entra y sale lentamente. Quizá puedes hasta sentir el las partes de la nariz que toca el aire al entrar... y el interior de los labios cuando lo expulsas. Fíjate en cómo la respiración tranquila ha hecho tu cuerpo se mueva cada vez más lentamente. Tu estómago y tu pecho se llenan y se vacía de aire cada vez que respiras. Sigue prestando atención a tu respiración tú solo. Trata de hacerlo de forma suave. Eres consciente de que puedes relajarte fácilmente utilizando solo tu respiración. Para finalizar, abre los ojos y trata de mantener tu ritmo de respiración por unos instantes.

Por último, y aprovechando el ambiente calmado de la actividad anterior, se les solicita que cierren los ojos durante unos segundos y que traten de recordar el olor de una carretera, anotando después en su

cuaderno la sensación que han tenido. Del mismo modo, completarán una tabla en la que indiquen cuáles son sus olores favoritos y aquellos que prefieren evitar. El docente puede recoger algunas aportaciones en voz alta o establecer un tiempo para que compartan sus ideas con otros compañeros.

Para trabajar sobre la higiene nasal (EN EQUIPO), sugerimos al docente pedir voluntarios que escenifiquen delante de la clase diferentes formas de “sonarse la nariz”. Después, reflexionarán en su cuaderno si hay una forma correcta de hacerlo o no. Finalmente, por grupos, se les anima a investigar y elaborar un anuncio con consejos que ayuden a otras personas a mantener una correcta higiene nasal. Proponemos que esta actividad sea libre, pudiéndose realizar un tríptico, un anuncio de televisión o cualquier otro medio con el que se pueda mostrar lo aprendido.

El siguiente bloque de actividades (RECUERDA) comienza requiriendo a los alumnos una autoevaluación de la cantidad de agua que beben. Para ello, harán uso de las mediciones que se han realizado hasta el momento tanto en el colegio como en casa y se puntuarán de 1 a 10 aportando razones que lo justifiquen. Esta puede ser una buena ocasión para que el docente recuerde algunas pautas para beber la cantidad de agua recomendada y los diferentes momentos en los que es aconsejable beber. A modo de síntesis, puede sacar una nota media de la clase que anime a seguir mejorando.

Con el objetivo de concienciar sobre el perjuicio del consumo de tabaco, los alumnos escribirán en esta actividad una carta a algún fumador que conozcan para animarle a dejarlo o, al menos, a que no fume en los lugares públicos. Esta actividad está relacionada con los contenidos



ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿Al hacer deporte se necesita más cantidad de oxígeno?
- ¿La capacidad de los pulmones se puede entrenar?
- ¿Lo ideal es inspirar el aire por la nariz para calentarlo?
- ¿Si no respiras puedes hacer más fuerza durante más tiempo?
- ¿Unos pulmones con mayor capacidad te permiten resistir más?
- ¿Si inspiramos aire por la boca estamos respirando de forma incorrecta?



INVESTIGAMOS

- 1 Investiga en qué consisten estas **enfermedades relacionadas con la respiración** y los efectos que producen en el organismo: catarro, laringitis, neumonía, bronquitis, asma y rinitis. Observa el ejemplo.

ENFERMEDAD	CONSISTE EN...	PRODUCE...
Faringitis	Una inflamación o una irritación de la faringe.	Fiebre y picor en la zona de la garganta.



EXPERIENCIA

- 2 Realiza «**sentadillas**» durante 40 segundos. ¿Cómo ha reaccionado tu cuerpo? ¿Qué ha comenzado a cambiar? ¿Y en tus compañeros?
- 3 Sigue las instrucciones del profesor para completar y **aprender una técnica de respiración**. Al final, cuenta cómo te has sentido
- 4 Cierra los ojos y piensa: ¿a qué huele una carretera? ¿Qué sensación has tenido? Completa una tabla con tus **olores favoritos** y los que prefieres evitar.

Técnica de respiración

1. Siéntate y cierra los ojos.
2. Siente la respiración al inspirar y expirar.
3. Fíjate en cómo la respiración mueve tu cuerpo.
4. Nota lo relajado que puedes sentirte respirando.
5. Cuando empieces a pensar en otra cosa vuelve a centrar tu atención en la respiración.

28

curriculares del área de Lengua, de modo que se puede planificar su realización para que coincidan en el tiempo y así trabajar tanto la expresión oral como la escrita de una forma globalizada.

El último bloque de actividades (ENCUESTA) busca hacer conscientes a los alumnos de la realidad en la que viven, recuperando datos de la misma que les hagan reflexionar y hacer propuestas de mejora. Así, se comienza explicando la diferencia entre “estrés bueno” y “estrés malo” (positivo Vs negativo, eustrés Vs distrés), es decir, aquel que nos ayuda a enfrentarnos a las situaciones frente al que nos provoca un desorden fisiológico o incluso hacer que nos deprimamos. El docente puede encontrar información al respecto realizando una

búsqueda en la red con los términos “Estrés bueno y malo: Aprende a diferenciarlos” del perfil medicinatv.com (<https://cutt.ly/wwZBpvL>). Los alumnos, por su parte, aportarán ejemplos de “estrés malo” que se irán añadiendo a una nube de palabras común. Esta actividad puede realizarse en la pizarra, en una sábana de papel o de forma digital con alguna app.

Del mismo modo, se les pide que recuerden situaciones en los que se convierten en fumadores pasivos y que las escriban en su cuaderno. Si es necesario, se recordará que esto se produce cuando

EN EQUIPO

- 5 Escenifica con tus compañeros **cómo os sonáis la nariz**. ¿Pensáis que hay una forma correcta de hacerlo? Investigad y elaborad un anuncio con consejos para mantener una correcta higiene nasal.

RECUERDA

- 6 Beber la **cantidad de agua recomendada** ayuda a tener bien hidratado el aparato respiratorio. ¿Qué puntuación te pones en este hábito? ¿Qué te hace decir eso?
- 7 Escribe una **carta a un fumador** que conozcas animándole a dejar de fumar o, al menos, a no hacerlo en los lugares donde pueda afectar a los demás.

ENCUESTA

- 8 ¿Conoces la diferencia entre el **estrés «bueno»** y el «malo»? Pide a tu profesor que te lo explique y elabora una nube con ejemplos de estrés malo junto a tus compañeros.
- 9 ¿En qué lugares ves que eres un **fumador pasivo**?
- 10 ¿Cómo es la **contaminación ambiental** del sitio en el que vives? ¿Qué aspectos favorecen esa contaminación? ¿Qué medidas se podrían tomar desde el ayuntamiento para reducirla?



29

están expuestos al humo que sale de los cigarrillos, puros, pipas, dispositivos para vapear y de los propios pulmones de los fumadores. El docente establecerá un tiempo en el que puedan expresar sus ideas en voz alta, y se le aconseja evitar que entren a contar anécdotas en vez de en la propia identificación de las situaciones.

El apartado concluye solicitando a los alumnos que describan el nivel de contaminación del barrio y ciudad en el que viven, los factores que la provocan y posibles medidas a tomar para solucionarla. Se sugiere utilizar un organizador gráfico en el cuaderno para que anoten las ideas, siguiendo los pasos Causa - Efecto - Solución (por ejemplo: hay demasiado humo de coches - se respira con dificultad al andar cerca de la carretera - transporte público más asequible).

PÁGINA 30. COMPROMISO

Como en el resto de proyectos de FLUYE, los alumnos utilizan dos herramientas para medir o registrar los desempeños relacionados con cada personaje. En esta ocasión, se les desafía a evolucionar a Brizy aprendiendo a respirar de forma consciente para relajarse, mejorando el aire que respiran y preocupándose por su olor.

Para ello, se les invita a copiar en sus cuadernos unas fichas para llevar el control de los momentos en los que respiran de forma consciente. En el libro del alumno disponen de un ejemplo ilustrado, donde se ha simulado cómo una persona expresa gráficamente la frecuencia y la fuerza de su respiración.

Además de facilitar ejemplos de momentos en los que puede ser interesante hacer dicha reflexión (después del patio, al correr, subir escaleras...), se aportan las instrucciones del dibujo, estableciéndose que:

- Líneas alejadas del centro: respiraciones profundas.
- Líneas próximas al centro: respiraciones suaves.
- Líneas estrechas: respiraciones rápidas y cortas.
- Líneas separadas: respiraciones profundas.

La rúbrica de evaluación servirá para determinar los puntos alcanzados por cada alumno, y puede haber sido presentada anteriormente junto al desafío de entrenamiento. Es una herramienta útil para los alumnos porque muestra, de forma estructurado, los pasos necesarios para alcanzar un desempeño. Así, pueden observar en qué punto están y qué se espera de ellos. En esta unidad, los indicadores a trabajar son:

- ¿Cómo respiro?
- ¿Cómo es el aire que respiro?
- ¿Cómo huelo?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 44 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página "XX" de la GUÍA donde encuentran la explicación)

Al igual que en la unidad anterior, en sesión aparte, se presenta el portfolio de Brizy a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Estos son algunos trucos que te ayudarán a respirar de una forma más saludable.

- Ventilar la clase.
- Acompasar la respiración con los latidos del corazón.
- Tener plantas en la habitación o en la clase.
- Salir al aire libre.
- Oler bien (colonia, desodorante...).

Diseña una ficha como la del ejemplo para llevar el control de los momentos en los que respiras de forma consciente. Mide durante un minuto según la leyenda.

¿En qué momentos puede ser interesante?
Cómo respiro después de jugar, de la clase de Educación Física, de subir las escaleras, de reírme mucho, de despertarme, si estoy nervioso o enfadado...

Fecha: **Momento:** después de jugar.

¿Cómo te has sentido?: He notado que me calmaba rápidamente y recuperaba energía.

↔ Respiración corta

↔ Respiración profunda

↑ Respiración suave

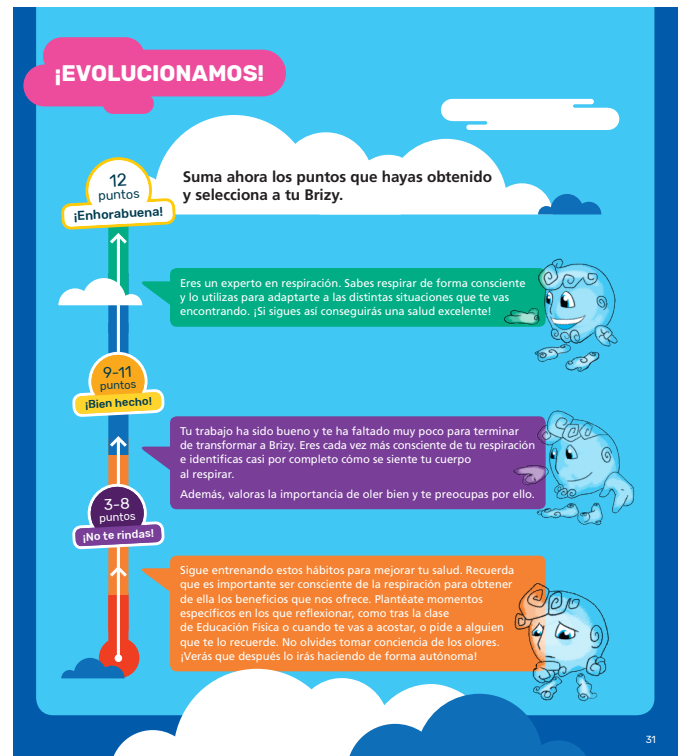
↓ Respiración forzada

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CÓMO RESPIRO?	Soy consciente de cómo cambia mi respiración independientemente de mi actividad física.	Soy consciente de cómo cambia mi respiración en algunas de mis actividades físicas.	Soy consciente de cómo cambia mi respiración solo entre la actividad física y el reposo.	No soy consciente de cómo cambia mi respiración.
¿CÓMO ES EL AIRE QUE RESPIRO?	Hago todo lo posible para mantener mi espacio con un aire saludable y evito hacer cosas que lo empeoren.	Tomo algunas medidas para mantener mi espacio con un aire saludable y evito hacer cosas que lo empeoren.	Evito hacer cosas que empeoren el aire de mi entorno.	No presto atención al aire que respiro.
¿CÓMO HUELO?	Me preocupo por oler bien todos los días y me hago responsable de ello.	Me preocupo por oler bien, aunque hay días que me lo tienen que recordar.	Quiero oler bien, pero otra persona se preocupa siempre de controlarlo.	No me preocupo por mi olor.

30

PÁGINA 31. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber cazado olores. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Brizy que les corresponde y la pegarán en su porfolio o cuaderno.



ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

¿Queréis comparar la cantidad de aire que hay en vuestros pulmones? Demostraréis vuestra capacidad pulmonar manteniendo un folio en la pared utilizando únicamente el aire de los pulmones.

Otra opción más elaborada para medirlo es fabricar un instrumento como el que nos plantea el Colegio Munabe Club de Ciencias en <https://www.youtube.com/watch?v=pEDO-Cq0M64>) con garrafas de agua.

UNIDAD 4

SELFY

OBJETIVOS

- Ser consciente de cómo es y cómo le ven los demás
- Valorarse y plantearse aspecto de mejora
- Respetar la diversidad
- Reflexionar sobre las relaciones personales
- Estar abierto a probar cosas nuevas
- Autoevaluar su autonomía en cuanto a hábitos de higiene

CONTENIDOS

- La autoestima
- La imagen y el autocuidado
- El aseo y la higiene corporal
- El orden
- Las relaciones con los demás
- La diversidad
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Establece una autoimagen positiva
- Se relaciona con sus compañeros
- Realiza los hábitos de higiene de forma autónoma

4

SELFY



Todos hemos visto a los adultos hacerse un selfi con el móvil. Eso significa el nombre de nuestro nuevo amigo, SELFY, que procede del término inglés *selfie*, que significa 'a mí mismo' y que representa cómo nos vemos y cómo creemos que nos ven los demás.

La forma en que nos peinamos o la ropa y los zapatos que elegimos cada día forman parte de nuestra identidad y los utilizamos también para reflejar el ánimo.

Tus logros y la forma en que mejoras cada día te ayudan a construir tu identidad y el modo en la que te ven los demás. No te rindas ante ningún obstáculo y trata de estar motivado en todo lo que hagas.

¿Comodidad o belleza?

Ir a la moda y estar guapos ha supuesto durante muchos años el tener que utilizar ropa o calzado incómodos. Hoy día vemos a gente vestida con estilos deportivo, casual, clásico, urbano, hípster... Lo que está realmente de moda es la comodidad.



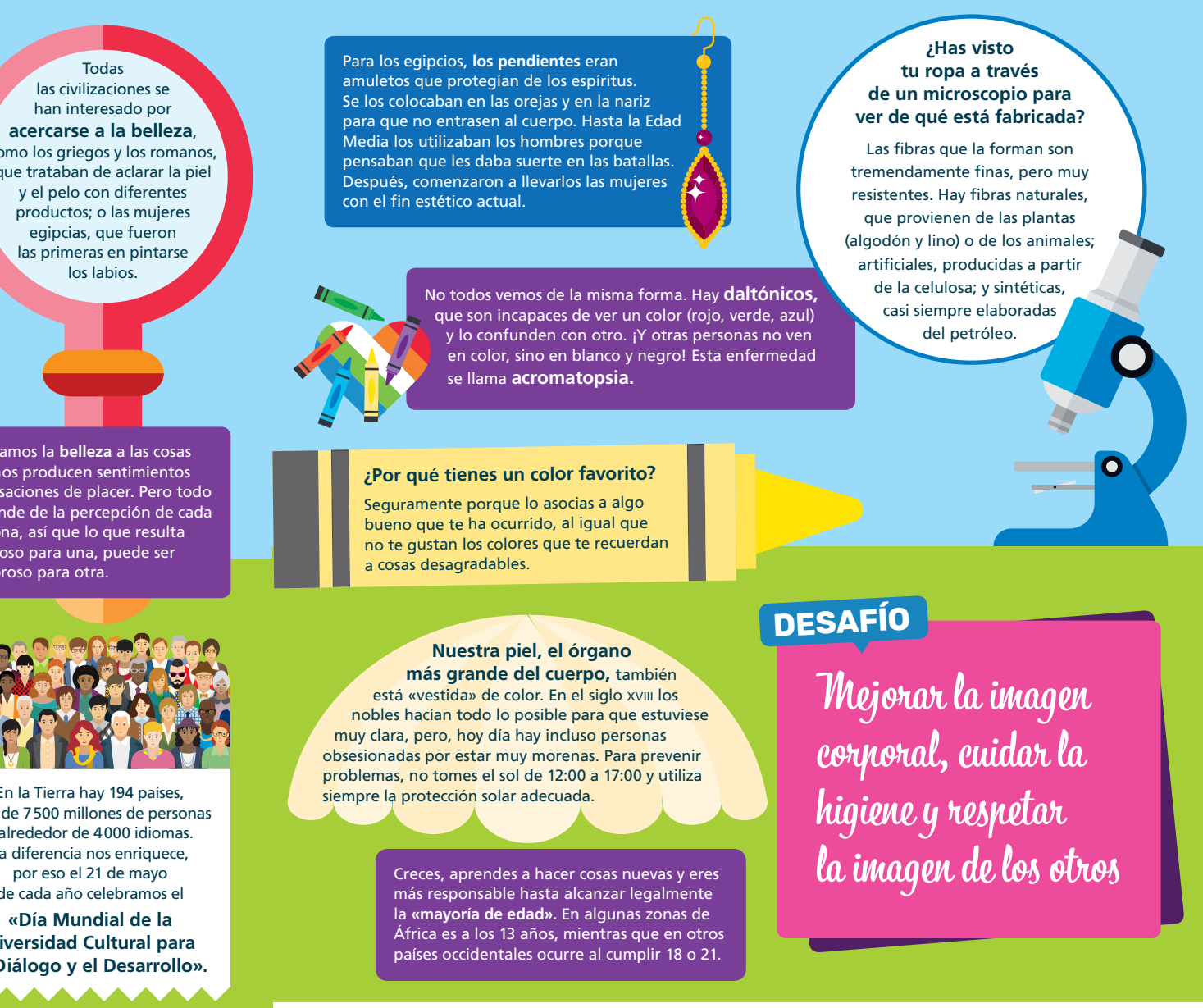
32

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 32 Y 33.

Sugerimos comenzar la sesión de esta nueva unidad con el visionado de un vídeo sobre autoestima, por ejemplo: "Boundin'" (<https://n9.cl/hju9>) o de alguna ilustración que permita la realización de la estrategia de pensamiento "Veo -Pienso- Me pregunto", con la que se estimula la curiosidad de los alumnos y se les introduce en la temática que aborda el personaje.

A continuación, el docente pedirá a un alumno que lea la presentación de Selfy y lo relacionará con el cortometraje o la dinámica realizada previamente, un espejo en el que no solo se refleja la forma en que nos vemos a nosotros mismos, sino también el cómo creemos que nos



33

ven los demás. Ambos aspectos son esenciales para que formemos nuestra propia imagen y le demos un valor.

La lectura de las curiosidades que se ofrecen en las dos primeras páginas provoca un primer acercamiento, de forma casi anecdótica, a los diferentes aspectos que influyen o perjudican a la autoestima y al respeto hacia la diversidad. Se propone establecer un tiempo para que los alumnos lean en equipo y realicen comentarios entre ellos. Después, el docente explicará los conceptos que no hayan comprendido y dibujará en la pizarra o en una sábana de papel la palabra un gran espejo con la palabra "Autoestima" a su alrededor. A continuación, les pedirá que realicen aportaciones para

ir anotando en el interior, por ejemplo: vestimenta, esfuerzo, preferencias, cuidado corporal... Este material quedará visible a lo largo de las sesiones y puede utilizarse al finalizar el proyecto en una posible celebración de aprendizaje.

Por último, se presenta el desafío de la unidad, que en este caso consiste en "Mejorar la imagen corporal, cuidar la higiene y respetar la imagen de los otros". Sugerimos al docente dirigir la atención de los alumnos hacia la rúbrica de evaluación del apartado "COMPROMISO", donde se especifican los desempeños que esperamos conviertan en hábito para mejorar la salud y ser más felices.



Cuando te sientes bien con tu cuerpo tienes una mejor salud y lo consideras algo valioso, pero para eso tienes que cuidarlo con **el aseo y la higiene personal**, por ejemplo, con una buena ducha que limpie la piel y **desodorante o colonia** que te haga oler bien para ti y para los demás.



También hay que cuidar otros aspectos como la **higiene de pelo, uñas, dientes y pies**, que en ocasiones te pueden jugar malas pasadas.



Todos somos diferentes, y eso es lo que realmente nos da valor. ¿Te imaginas un tú repetido 100 veces? Así que **el respeto a las diferencias** debe ser algo importantísimo en nuestro día a día, porque somos únicos e irrepetibles, y porque **reconocer la diversidad** nos hará crear equipos de trabajo tremendamente eficientes.



A medida que crecemos somos cada vez más autónomos, nuestros padres dejan de preocuparse tanto por nosotros... y nos dicen que es hora de tomar las riendas. Este **autocuidado** es un signo de que estamos desarrollándonos saludablemente.



Saber **elegir la ropa y el calzado para cada ocasión** también ayuda a que te sientas seguro. ¡Qué apuro pasamos cuando se nos olvida la ropa y los zapatos para la clase de Educación Física!



PÁGINAS 34 Y 35. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

En esta doble página se recogen los factores que benefician o perjudican a Selfy. El docente puede animar a los equipos a aportar experiencias personales o conocidas a medida que acceden a cada contenido. Tras la lectura de ambas páginas, se establecerá un turno para que puedan resolver dudas acerca de las ideas presentadas.

Del mismo modo, sugerimos plantear algún desafío con el que tengan que evidenciar la comprensión de los contenidos, como elaborar un anuncio de televisión. Si el centro dispone de medios, esta actividad puede realizarse grabando con dispositivos electrónicos, aunque si no es posible, igualmente puede realizarse a modo de dramatización. ¿Qué anuncio transmite mejor las ideas? ¿Cuál vende mejor el producto?

Los contenidos que deben aparecer son:



En ocasiones nos sentimos mal porque no estamos a gusto con alguna parte de nuestro aspecto físico o de nuestra manera de ser: «soy poca cosa», «no quiero ser mayor», «mira qué altos están todos, y yo...». A esto se le llama **complejo**. Pero no te preocupes, estos se suelen superar fácilmente siguiendo pautas sencillas.



Otra cosa que no le gusta a nuestro 'Selfy' es **dejarse llevar por las modas**, pues estamos tan pendientes de agradar a los demás y de cumplir lo de fuera, que nos olvidamos de lo más importante, el «nosotros».



Lo que dicen otros sobre nosotros puede llegar a afectarnos en gran medida, pues los seres humanos necesitamos seguridad y nos sentimos protegidos en los grupos (familia, amigos...). Las burlas o las bromas pueden hacer daño a las personas y que baje su autoestima.



No probar cosas nuevas hace que no salgamos nunca de la zona en la que nos sentimos cómodos y nos impide seguir creciendo. Podemos comenzar por asumir una responsabilidad en casa, acercarnos a conocer a un nuevo amigo o lanzarnos a practicar esa actividad extraescolar que nos llama la atención.



El desorden, la suciedad, la dejadez... son aspectos que afectan poco a poco a nuestra vida sin que nos demos cuenta y nos provocan estrés, falta de concentración y alguna que otra enfermedad. Así que... ¡empieza a vivir sano!



¿QUÉ SUMA?

- El aseo y la higiene personal
- El respeto a las diferencias
- El autocuidado
- Elegir ropa y calzado adecuados

¿QUÉ RESTA?

- Los complejos
- Dejarse llevar por las modas
- Las opiniones de los demás
- No probar cosas nuevas
- El desorden, la suciedad, la dejadez

PÁGINAS 36 Y 37.

ACTIVIDADES

Con vistas a provocar un aprendizaje realmente significativo, las actividades de este apartado se han diseñado buscando no solo la comprensión de los alumnos, sino también la conexión con la experiencia personal y grupal. Sugerimos al docente realizarlas de forma pausada, de una en una y prestando atención a los tiempos, facilitando que expresen y solucionen las posibles dudas que vayan surgiendo.

La primera actividad (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS) aborda la relación con los compañeros, donde los insultos, bien en forma de expresión o de mote, buscan hacer un daño en los otros. Se pide a los alumnos que anoten los que no les gusta escuchar ni recibir, así como que se pongan en el lugar de las personas que sufren este rechazo. El docente puede solicitar que expresen sus ideas también con un color y un símbolo o un emoticono para favorecer la verbalización.

A continuación (INVESTIGAMOS), se hace reflexionar a los alumnos sobre el poder que tienen las modas en la sociedad y su influencia sobre la autoestima. Para ello, se establecen cuatro preguntas que guían el trabajo identificando modas y haciendo que se posicionen respecto a si la siguen. El docente puede recoger las aportaciones en una sábana de papel o en la pizarra como

una estadística expresada en pictograma para que sea mucho más visual. Al finalizar, utilizando la técnica de trabajo cooperativo “lápices al centro”, los equipos elaborarán un consejo sobre el hecho de seguir modas tras escuchar las aportaciones de todos sus componentes y llegar a un acuerdo.

Seguidamente (ENCUESTA) se profundiza en los hábitos de higiene personal, concretamente en los relacionados con el pelo, las uñas, los dientes y el cuerpo. Los alumnos indicarán si los hacen o no de forma autónoma y las dificultades que suelen encontrar para llevarlos a cabo. También se les pide que anoten consejos que le darían a otras personas para realizarlos correctamente. Con la información recogida y las experiencias aportadas, los equipos pueden diseñar flyers donde se expliquen tanto los hábitos como

las posibles dificultades. Si se considera oportuno, este material puede quedar visible en el centro o repartirse a alumnos de otros niveles.

Una segunda actividad de este apartado se centra en el uso de colonia y desodorante por parte de los alumnos, que identificarán en qué momentos los utilizan. Es importante que el docente informe sobre los tipos de desodorante específicos para determinadas edades, ya que otros, como los de los adultos, pueden perjudicar su piel. También se puede abordar el tema del cuidado del medioambiente dando a conocer que estos productos, en spray, incorporan CO₂ que contamina. Después, se les solicita que diseñen un breve anuncio de radio con el que traten de convencer a sus compañeros de los beneficios que tiene el uso de colonia o desodorante para sentirse bien con uno mismo y con los demás. Estos anuncios pueden quedar grabados en un podcast e incluso subirse a la web o blog del centro para que las familias sigan el trabajo de sus hijos.

Otro de los aspectos más importantes a la hora de desarrollar una correcta autoestima es ser conscientes de cómo vamos siendo cada vez más autónomos y superamos desafíos que nos hacen ser personas responsables. En la actividad 5 (EXPERIENCIA) se pide a los alumnos que imaginen que se quedan solos en casa (por ejemplo, durante una semana), anotando después las cosas que pueden hacer solos y en las que necesitarían ayuda. Para ello, pueden hacer en primer lugar una lluvia de ideas en equipo sobre todo aquello que sería necesario saber hacer y, a continuación, podrían completar una tabla como la del ejemplo con sus respuestas.

DEBERÍA SABER...	LO HAGO SOLO	NECESITO AYUDA
Cocinar		X
Hacer la cama	X	
Lavar la ropa		X
Desplazarme al cole	X	
Estudiar solo	X	
...		



ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- 1 ¿Qué **motes o insultos** no tendríamos que utilizar con nuestros compañeros? ¿Cómo crees que se siente alguien que los recibe? ¿Cuáles no te gusta escuchar a ti?

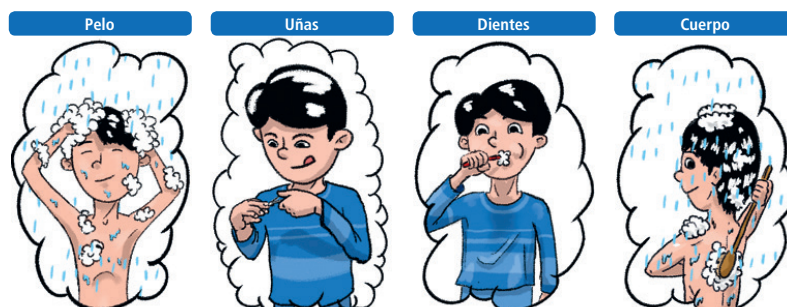
INVESTIGAMOS

- 2 Piensa y responde.
 - ¿Qué está de moda ahora en el colegio o en la calle?
 - ¿Has seguido alguna vez una moda sin gustarte?
 - ¿Crees que hay otras personas que lo hacen?
 - ¿Qué consejo les darías?



ENCUESTA

- 3 Observa estos **hábitos de higiene** y piensa: ¿en qué medida los haces de forma autónoma? Cuéntaselo a tus compañeros y ofrece algunos consejos. ¿En cuál tienes más dificultades?



- 4 ¿Utilizas alguna **colonia o desodorante**? ¿En qué momentos? Diseña un breve anuncio de radio para convencer a tus compañeros de sus propiedades.

36

Las bromas pesadas y las burlas también son un aspecto que puede influir de forma negativa en la autoestima de los alumnos. En ocasiones se dejan pasar y se les quita importancia, pero lo cierto es que la presencia de estas de forma continua puede tener un efecto bastante perjudicial en la salud de las personas. Con la actividad 6 buscamos que expresen cómo se sienten cuando se burlan o mofan de ellos y que planteen posibles soluciones. Esta actividad puede realizarse de forma individual y después compartirse en equipo o con algún compañero, pero es importante que las medidas a tomar o consejos elaborados se verbalicen a toda la clase y queden visibles porque serán normas de convivencia elaboradas por ellos mismos.

La última actividad de este apartado focaliza la atención de los alumnos en el hecho de experimentar cosas nuevas. Se sabe que el cerebro funciona mejor y está más atento cuando tiene delante suya una novedad, pero en ocasiones la timidez o el miedo pueden hacer que no seamos capaces de enfrentarnos a nuevas situaciones o desafíos. Se solicita a los alumnos que aporten dos ejemplos de situaciones en las que hayan aceptado y rechazado probar algo nuevo, así como que indiquen cuáles fueron las consecuencias. El docente establecerá un tiempo de trabajo individual y después otro para facilitar que los alumnos verbalicen sus ideas al resto del equipo. Recordamos que estos momentos pueden ser aprovechados para trabajar desempeños competenciales tales como el respeto a las ideas de los demás, guardar los turnos de palabra, etc.

Con la actividad 8 (RECUERDA) se les pide que revisen la definición de “complejo” y que aporten ejemplos que vean en los demás o en ellos mismos, haciendo un listado entre todos los componentes del equipo o entre toda la clase. También se

EXPERIENCIA

- 5 Imagina que te has quedado **solo en casa**. ¿Qué puedes hacer tú solo? ¿En qué necesitarías ayuda?



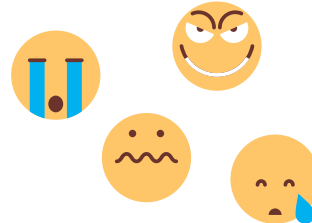
- 6 Las **burlas o las bromas** pueden hacer daño a las personas, sobre todo a los niños, provocándoles que se cuestionen su imagen corporal y que baje su autoestima.

- ¿Cómo te sientes cuando alguien se burla de ti?
- ¿Qué medidas se pueden tomar?

- 7 **Experimentar cosas nuevas** genera placer a nuestro cerebro y nos ayuda a crecer sanos.

- ¿En qué ocasiones has rechazado o aceptado probar algo nuevo?
- ¿Cuáles fueron las consecuencias?

Aporta dos ejemplos de cada opción.



RECUERDA

- 8 Revisa la definición de **complejo** y aporta algún ejemplo que veas en los demás o en ti mismo. Haced un listado entre todos.

EN EQUIPO

- 9 ¿Qué es lo mejor de tus compañeros? Ayúdales a construir un **acróstico** con su nombre y elabora el tuyo. Fíjate en el ejemplo.
- 10 En equipo, escribid en tiras de papel diez acontecimientos en los que haya que ir **vestidos con ropas diferentes**. Después, elegid uno al azar y, por turnos, mencionad ejemplos de ropa, calzado o complementos adecuados.

ADMIRABLE
GUAPA
DIVERTIDA
TIERNA
GENEROSA

37

les puede sugerir que los presenten de forma ordenada, según la frecuencia con la que creen que aparecen. Algunos ejemplos son: de inferioridad, de superioridad, por la altura, por alguna parte del cuerpo con la que no se está a gusto, por celos...

El último apartado (EN EQUIPO) comienza con una actividad en la que es necesario que el docente tenga piezas de papel recortadas (aproximadamente de 5 x 5 cm). En primer lugar, se pide a los alumnos que escriban una letra de su nombre en cada hoja y que lo sitúen sobre su mesa. A partir de aquí, se desplazarán por la clase completando los nombres de otros compañeros con más tarjetas en las que les muestren lo bueno que ven en ellos, formando así un acróstico. El docente estará atento al trabajo de los alumnos para proponer adjetivos en las letras que les falten a algunos. Al finalizar, se puede utilizar una cinta adhesiva transparente para pegar las letras y convertir el acróstico en un móvil que se cuelgue en la pared o el techo de la clase o de casa.

Para finalizar, se plantea a los alumnos que escriban, en tiras de papel, diez acontecimientos en los que haya que ir vestidos con ropas diferentes (por ejemplo: una boda, la clase de Educación Física, una excursión a la montaña...). Después, sacarán uno al azar y tratarán de mencionar ejemplos de ropa, calzado o complementos adecuados para dicha situación. Esta actividad también puede plantearse a modo de juego de mesa, ganando puntos por cada idea acertada.

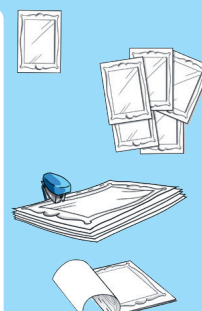
Una vez corregidas las actividades, el docente puede concluir retomando los aspectos que benefician y perjudican a Selfy en su evolución.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Construir tu propio diario-espejo te ayudará a reflexionar sobre la imagen que tienes de ti mismo y el valor que te das. Para ello, sigue estos pasos.

- 1 Recorta las plantillas que te han dado o diseña cinco espejos utilizando un material en el que puedas escribir y dibujar.
- 2 Grápalas en la parte izquierda para obtener tu diario-espejo.
- 3 Complétalo de la siguiente forma:
 - Espejo 1 → Dibújate tal y como quieres que te vean.
 - Espejo 2 → Describe tus gustos.
 - Espejo 3 → Escribe cada día algo bueno de ti.
 - Espejo 4 → Averigua cada día algo bueno que los demás ven en ti.
 - Espejo 5 → Comprométete a hacer algo nuevo, entrena durante la semana y evalúa el resultado al final.



	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿QUÉ ME GUSTA DE MÍ?	Me encanta cómo soy y no me importa hablar de mis defectos.	Me gustan muchas cosas de mí, pero no hablo mucho de mi cuerpo.	Algunas cosas no me gustan, pero me da vergüenza hablar de ello.	No me gusta nada de mí y evito mirarme al espejo.
¿ME GUSTAN MIS COMPAÑEROS?	Me relaciono con todos mis compañeros y les presto ayuda si la necesitan.	No me meto con nadie, pero evito relacionarme con los que son diferentes.	Solo respeto a mis amigos y a los que son como yo, y me meto a veces con los que son distintos.	Me meto con mis compañeros y con todo lo que es diferente.
¿CÓMO ES MI HIGIENE?	Me lavo todo el cuerpo, los dientes y cuido mi ropa sin que nadie me ayude ni me diga nada.	Me lavo todos los días para salir de casa, aunque a veces me lo tienen que recordar.	Me lavo lo mínimo y muy rápido para estar razonable con ayuda.	Odio el agua y me escaqueo de la ducha cuando puedo.

38

PÁGINA 38. COMPROMISO

En esta unidad también disponemos de dos herramientas para medir o registrar los desempeños relacionados con Selfy. En esta ocasión se trata de una rúbrica y de un “diario-espejo”.

El “diario-espejo” se ha diseñado para ayudar a la reflexión de los alumnos acerca de cómo se ven a sí mismos y al valor que se dan, de modo que cada día lo dediquen a uno o varios aspectos concretos que construyen la autoestima. En total se les pide recortar y completar cinco espejos como los del ejemplo (la forma de este es solo opcional y cada alumno puede dar rienda suelta a su creatividad), indicando:

- Día 1 - Dibújate tal y como quieres que te vean.
- Día 2 - Describe tus gustos.
- Día 3 - Escribe algo bueno de ti.
- Día 4 - Averigua algo bueno que los demás ven en ti.
- Día 5 - Comprométete a hacer algo nuevo.

Respecto a la rúbrica, insistimos en la necesidad de que sea presentada al inicio de la unidad junto al desafío y a que esté siempre visible durante el entrenamiento. Es una herramienta de evaluación muy objetiva cuya fortaleza radica en que los alumnos pueden consultarla y comparar su grado de desempeño con lo que el docente espera de él. En esta unidad queremos hacer hincapié en:

- ¿Qué me gusta de mí?
- ¿Me gustan mis compañeros?
- ¿Cómo es mi higiene?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 44 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página “XX” de la GUÍA donde encuentran la explicación)

Como en las unidades anteriores, en sesión aparte, se presenta el portfolio de Selfy a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

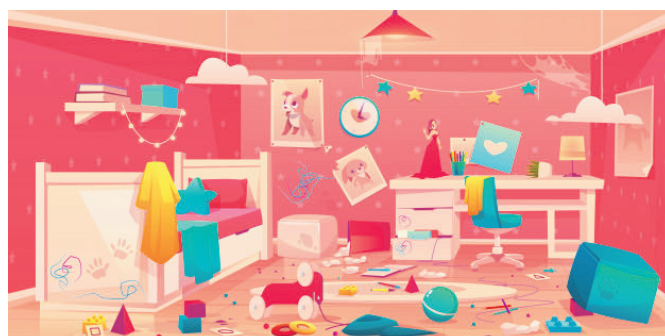


PÁGINA 39. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber recogido en sus cuadernos al menos cinco imágenes en las que hayan ido vestidos con estilos diferentes y de forma adecuada para cada ocasión. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Selfy que les corresponde y la pegarán en su portfolio o cuaderno.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

El desorden, la suciedad, la dejadez... son aspectos que afectan poco a poco a nuestra vida sin que nos demos cuenta y nos provocan estrés, falta de concentración y alguna que otra enfermedad. Así que... ¡empieza a vivir sano! Dibuja un mapa en el que sitúes todo aquello que puedas mejorar y plantea compromisos a corto plazo.



UNIDAD 5

PORFOLIO FINAL

OBJETIVOS

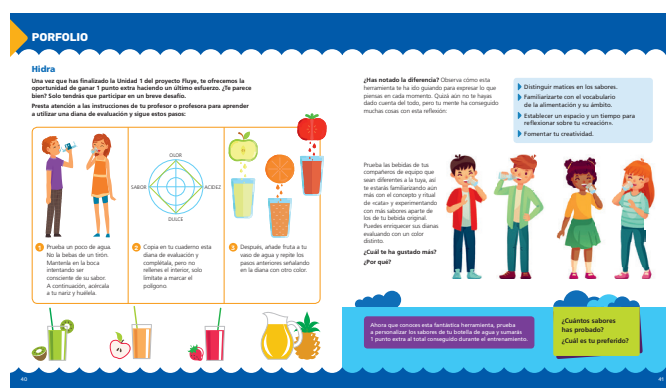
- Conocer otras posibilidades para saborizar el agua
- Ser consciente del sabor de los alimentos
- Ser capaz de discriminar y definir olores
- Utilizar la vestimenta adecuada para cada situación

CONTENIDOS

- Los sabores de los alimentos y el agua
- Los nuevos sabores
- El olor
- La imagen

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Prueba alimentos y platos variados
- Crea nuevos sabores
- Identifica y clasifica olores
- Se viste de forma adecuada en diferentes situaciones



SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

El portfolio final de cada personaje se convierte en una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío.

PÁGINA 40. HIDRA

En el caso de Hidra, se plantea a los alumnos que utilicen una diana de evaluación para identificar el olor, sabor, acidez y dulzura del agua. A continuación, añadirán fruta y volverán a completar la misma diana, comprobando cómo esta herramienta les ayuda a distinguir los sabores y a ampliar su vocabulario. También se les sugiere que prueben las bebidas elaboradas por otros compañeros y determinen cuál les ha gustado más de forma razonada.

Después, la creatividad de los alumnos elaborando recetas de agua saborizada con fruta hasta llegar a su favorita les permitirá obtener un punto extra.

5. DESARROLLO DE LAS UNIDADES

4º EP

MOTIVACIÓN INICIAL

Con el objetivo de comenzar el proyecto en las mejores condiciones de motivación posibles, se propone dirigir a los alumnos hacia el patio del colegio o el polideportivo, donde habrá preparado un circuito de ejercicio físico con obstáculos y en el que tendrán que demostrar tanto sus habilidades como su resistencia. Las pruebas deben estar adaptadas a sus características, prestando especial atención a los alumnos con algún tipo de discapacidad, pero requiriendo un cierto grado de esfuerzo para que terminen con una sensación de cansancio. Sugerimos decorar el espacio con los personajes de las unidades y carteles basados en el nombre del programa, como: “FLUYE Challenge”, “Happy & Healthy Challenge” o “Stronger Kids”. Los premios por finalizar el recorrido (botellas de agua, cuentos y libros) también estarán presentes en la línea de meta (aunque tapados) para ser descubiertos al final.

El docente explicará que no se trata de una prueba individual, sino de equipo, en la que el objetivo es superar todos los obstáculos sin que nadie se quede atrás, por lo que es indispensable ayudar a otros compañeros que lo necesiten. Tras completar el recorrido les preguntaremos si alguno tiene sed, y se hará entrega a cada alumno de su premio, una botella de agua que servirá para medir su hidratación a lo largo del proyecto y los cuentos para trabajar el proyecto.

A continuación, se volverá a clase para comenzar el trabajo de la Unidad 0.

UNIDAD 0

MOTIVACIÓN

OBJETIVOS

- Disfrutar de la narración de una historia
- Mejorar la comprensión oral y escrita
- Identificar las ideas principales de una historia
- Reconocer conductas y sentimientos
- Expresar ideas y emociones
- Gestionar las propias metas

CONTENIDOS

- El cuento
- Los elementos: el planeta y el entorno personal, el descanso, la microbiota y la empatía
- Las metas personales

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Responde a las preguntas sobre el cuento
- Plantea soluciones a los conflictos y dificultades planteadas
- Expresa acciones que realiza para ser feliz y estar saludable
- Realiza propuestas de mejora

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

En el caso de ser la primera vez que los alumnos participan en el proyecto FLUYE, es necesario que conozcan el inicio de la historia que se trabaja en el curso anterior, por lo que los deben leer previamente el cuento de 3°, en el que Yoel conoce a Isis y este le ayuda a solucionar su problema de invisibilidad visitando a algunos seres “fantásticos”. Sugerimos al docente utilizar algunas de las actividades del libro del alumno de 3° para comprobar si estos han comprendido la historia, realizándolas en cuartillas de papel que más tarde pegarán en sus portafolios o con alguna técnica de trabajo cooperativo como “el reloj de las citas”, en la que tratarán de responder a las mismas por parejas en diferentes turnos.

PÁGINAS 4 Y 5.

PON A PRUEBA TU COMPRENSIÓN

Los hábitos de la competencia personal aparecen reflejados en cada uno de los personajes de los cuentos y se trabajarán a lo largo del proyecto. La historia de 4° comienza recordando a Yoel y a los personajes que le ayudaron en su aventura anterior. En esta ocasión, viajará junto a Isis y su hermana Ángela a un mundo oscuro dominado por el malvado capitán Séver y ayudará a Patia a reinar de nuevo en Brilla Luz. En este nuevo episodio, el protagonista seguirá tomando conciencia de los hábitos de vida saludable que se propone entrenar con los alumnos.

PON A PRUEBA TU COMPRENSIÓN



¿Has prestado atención a la lectura de esta nueva historia? Si lo has hecho, podrás responder sin dificultad en tu cuaderno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué le ocurre a la imagen de Yoel cuando se mira al espejo?
- Resume brevemente quién es Patia y qué personaje le engaña. ¿Por qué crees que lo hace?



- ¿Qué palabra vio escrita en el cristal tras ducharse? ¿Qué significaba realmente?
- Según le cuenta Isis, ¿dónde vive Selfy? ¿Qué nombre recibía ese lugar anteriormente?

Utilizar imagen del cuento de Selfy:
170913_04_B



- Escribe el nombre de los personajes que vigilan la puerta que conecta los dos mundos.



- ¿Cómo es el mundo que visitan Yoel y su hermana Ángela junto a Isis? Descríbelo.

- Piensa en tu mejor característica...

¿odnum oveun efse ne sairibircse al omóc?
¿eribmon ul sairibircse omóc?

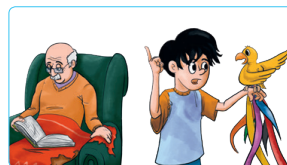
- ¿Dónde está encerrada Patia? ¿Cómo es ese lugar?



- Elabora un pequeño cartel de bienvenida con el nombre que Patia decide poner al nuevo mundo y añade imágenes o símbolos referentes a cómo comienzan a superar las dificultades.

WELCOME
BACK

- Observa estas escenas. Ordénalas y explica a qué momentos de la historia pertenecen.



En sesión diferente, se propone que el docente u otra persona realice una lectura inicial del cuento de 4º. Lo hará de forma pausada y con la entonación adecuada para acompañar los acontecimientos que se describen, captando la atención de los alumnos y permitiendo que la imaginación vuele, provocando que quieran sentirse parte de lo que escuchan y deseen tomar parte en el desafío.

Sugerimos que los alumnos completen una segunda lectura por equipos, deteniéndose en las ilustraciones y planteando preguntas o expresando ideas y pensamientos sobre lo leído. Si el docente lo considera oportuno, puede utilizar la técnica de trabajo cooperativo de "lectura compartida" para tal fin.

A continuación, responderán a las actividades planteadas en este apartado y, para hacerlo, proponemos mezclar el trabajo individual con técnicas de trabajo cooperativo como "1-2-4", de modo que los alumnos puedan compartir sus ideas y soluciones con los demás.

¡YO TAMBIÉN PUEDO EVOLUCIONAR!



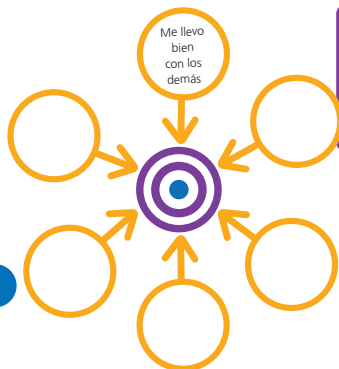
Sabemos que eres capaz de evolucionar. Lo has demostrado cada vez que has ido avanzando y superando dificultades hasta dar lo mejor de ti. ¿Recuerdas cuando te tenían que atar los cordones de los zapatos? La necesidad y la práctica han hecho que hoy día ni te plantees cómo tienes que hacer el nudo, sino que lo haces casi de forma automática.

¿En qué aspectos has evolucionado tú?

Piensa en estas premisas y comparte tus ideas con los compañeros:

- Una responsabilidad que hayas adquirido.
- Una habilidad especial que sea curiosa.
- Algo que te ha costado muy poco conseguir.
- Algo para lo que te has tenido que esforzar bastante.

Seguro que los personajes del cuento también han tenido que trabajar duro para evolucionar. Analízalos, junto a los conceptos a los que representan, y diseña una diana para cada uno de ellos en la que evalúes diferentes desempeños con los que estén relacionados. Observa este ejemplo para «Cuidado del entorno».



Teniendo en cuenta tu reflexión, ¿en qué aspectos deberías evolucionar?

Escríbelo en el cuaderno y comparte tus ideas con los compañeros.



CUIDADO DEL ENTORNO



DESCANSO



ALIMENTACIÓN VARIADA



EMOCIONES

MIS RECOMPENSAS



Si has trabajado en cursos anteriores alguno de los proyectos de Fluye sabrás cuál es su dinámica y en qué consiste tu misión.

Por el contrario, si es la primera vez que te enfrentas a él, vamos a pedirte que observes de nuevo a los protagonistas de las unidades que vas a trabajar este año y que respondas con sinceridad.

¿Crees que los protagonistas son lo suficientemente fuertes y hábiles como para derrotar al Capitán Séver?

Compáralos con otros personajes de videojuegos o dibujos que conozcas. ¿En qué se parecen? ¿En qué se diferencian? ¿Qué les faltaría?



Gaia, Resty, Bowly y Patia aún son personajes que no han evolucionado, pero podrán conseguirlo con tu ayuda.

¿Aún no sabes cómo? Pues muy fácil, convirtiéndote tú en su entrenador y poniéndote como ejemplo de los buenos hábitos que deben aprender: llevarse bien con los demás, cuidar la naturaleza, descansar, evitar el sedentarismo, comer alimentos saludables, beber agua... Todo ello hará que consigan dar lo mejor de sí mismos y puedan superar todas las dificultades que se encuentren por el camino.

El personaje protagonista de cada unidad te pedirá que le ayudes a mejorar en uno o varios aspectos. ¡Se trata de un desafío perfecto para demostrar tus habilidades! En la medida en que vayas superándote, los personajes evolucionarán y tendrán cada vez más poder. Si quieres, puedes comprobar qué formas son capaces de adoptar; para ello, dirígete a la última página de cada unidad.

Ilustración de los cuatro personajes: Gaia, Resty, Bowly y Patia.

La ilustración debe ser de la primera evolución para que los alumnos tengan la sensación de que esos personajes no son capaces de vencer al Capitán Séver.

170913_07_A

PÁGINA 6. ¡YO TAMBIÉN PUEDO EVOLUCIONAR!

En esta sección se profundiza en la idea de evolución pidiendo a los alumnos que piensen individualmente en qué aspectos lo han conseguido, debiendo indicar en su portfolio: una responsabilidad que hayan adquirido, una habilidad especial que sea curiosa, algo que les ha costado muy poco conseguir, y algo para lo que se han tenido que esforzar bastante. El docente establecerá un tiempo para que compartan sus ideas con el resto de componentes del equipo.

A continuación, los equipos diseñarán varias dianas de evaluación con desempeños referidos a los conceptos que representan a cada personaje. Estos son Gaia (cuidado del planeta), Resty (descanso), Bowly (limpieza interna del cuerpo) y Patia (empatía). En caso de ser la primera vez que se enfrenta al proyecto, aconsejamos que lo realicen también sobre los personajes Hidra (hidratación) y Balans

(alimentación equilibrada y saludable) de 3º. Si no se ha utilizado previamente esta herramienta, sugerimos al docente plasmar en la pizarra o en una sábana de papel el ejemplo de la página 6 sobre Patia para completarlo con los alumnos. Una vez realizadas, estas dianas pueden quedar expuestas en clase a lo largo del proyecto o recopilarse para utilizarlos al final del mismo en una celebración del aprendizaje.

Finalmente, se les dejará un tiempo de trabajo individual para que reflexionen acerca de aquellos aspectos en los que necesitan evolucionar como personas, escribiendo sus ideas en el portfolio y compartiéndolas con algunos compañeros siguiendo las indicaciones del docente. Este puede recoger algunas aportaciones en voz alta e incluso pedirles que escriban un "titular" en una nota adhesiva para dar a conocer su idea más importante al resto de la clase.

PÁGINA 7.

MIS RECOMPENSAS

La lectura de la última página de la unidad desvela la metodología de gamificación en la que se sustenta el proyecto. Al igual que ocurre en los videojuegos o dibujos de Pokemon, Digimon, etc., los protagonistas de cada unidad solo podrán evolucionar con la ayuda de sus entrenadores, los alumnos. Estos, tendrán que ayudarles superando desafíos que se encuentran al inicio de cada unidad:

Gaia - Personalizar tus espacios y cuidar el medio ambiente.

Resty - Dormir 10 horas y evitar el sedentarismo frente a pantallas y dispositivos digitales.

Bowly - Consumir alimentos ricos en fibra y probióticos.

Patia - Reconocer emociones en los demás y tratar de <<leerlos>> para ayudar.

Como se ha mencionado anteriormente, si no se ha realizado el proyecto fluye en el curso anterior, se recomienda comenzar con el trabajo de:

Hidra - Lavarse las manos y beber más agua.

Balans - Conocer y tomar más variedad de fruta, verdura y lácteos.

Como se explicará posteriormente, los alumnos disponen de una rúbrica para evaluar cada uno de los desempeños y podrán ganar un punto extra en cada unidad completando el desafío correspondiente situado en el portafolio final (pág. 40). Después de calcular la puntuación definitiva, comprobarán qué evolución del personaje les ha correspondido y la pegarán en su portafolio de proyecto.

Una vez completada la unidad 0, les pediremos que personalicen la portada de su portafolio o cuaderno de trabajo, ya que este recogerá las evidencias de aprendizaje y la metacognición del proyecto FLUYE, pudiendo después utilizarse en una celebración del aprendizaje para mostrarlo a otras personas.

A modo de resumen sobre la secuencia de trabajo a seguir por parte del docente, se establecen los siguientes pasos:

1º Presentación del personaje, el desafío, rúbrica y maqueta correspondiente.

2º Qué suma y qué resta.

3º Realización de actividades.

4º Portafolio específico.

5º Evaluación del desafío correspondiente al personaje anterior (más Hidra y Balans una vez trabajados).

Se considera esencial que los desafíos de Hidra y Balans se mantengan a lo largo del proyecto y se revisen al final de cada una de las unidades. Para ello, el docente puede preparar dos organizadores gráficos que los alumnos puedan ir completando, por ejemplo, coloreando secciones de una botella de agua gigante o de un bodegón de frutas.

UNIDAD 1

GAIA

OBJETIVOS

- Reconocer cómo afecta el orden y el cuidado del entorno en el bienestar personal
- Identificar acciones que benefician o perjudican el medio ambiente
- Mostrar interés y planificar acciones que contribuyan a mejorar el planeta
- Reflexionar sobre las relaciones de amistad y su influencia en la salud

CONTENIDOS

- La personalización de los espacios
- Las relaciones con los demás
- El orden
- La gestión de residuos
- El ahorro energético
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Mantiene su habitación y los lugares de trabajo en el colegio ordenados
- Personaliza sus espacios
- Se interesa por el cuidado del medio ambiente

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

Los proyectos de FLUYE están organizados por ciclos con dinámicas diferentes para EI, EP I, EP II y EP III, de modo que, al inicio de los mismos, es aconsejable que el docente establezca un tiempo para que los alumnos conozcan tanto la estructura de las unidades como el nuevo sistema de recompensas con el que se van a gamificar las sesiones de trabajo.

En estos dos cursos (3° y 4°), las unidades tienen una extensión de 8 páginas. En las dos primeras (las podemos denominar “motivacionales”) se presenta al personaje y se aportan datos o información, a modo de curiosidades, referidos a él. También aparece el desafío principal que deben superar los alumnos durante el periodo de entrenamiento. La tercera y cuarta página incluye los aspectos que benefician al personaje (¿Qué suma?) y aquellos que le perjudican (¿Qué resta?). A continuación, aparecen dos páginas de actividades divididas por bloques que ayudan a comprender, profundizar y extrapolar a la vida diaria los contenidos trabajados anteriormente. Estos bloques son: rompe estereotipos y mitos, recuerda, experiencia, en equipo, investigamos y encuesta. La página 7 de cada unidad (“Compromiso”) aporta instrucciones para que los alumnos midan los diferentes desempeños competenciales del proyecto. Para ello, se les pide que diseñen y construyan una manualidad que les ayudará a recoger datos durante un tiempo predeterminado, apoyándose en una rúbrica de evaluación para obtener puntos con los que hacer evolucionar al personaje. Esta está disponible en la última página de cada unidad (“¡Evolucionamos!”), fijándose una escala de tres niveles según el grado de desempeño realizado. Además, los alumnos podrán ganar un punto extra realizando un desafío planteado para cada personaje en el portfolio final.



El nombre de nuestra amiga GAIA viene de la mitología griega. Era la diosa de la fertilidad y de la tierra, y según la historia, dio a luz al mar, al cielo y a las montañas, precisamente los lugares de donde los seres humanos obtenemos todos los recursos necesarios para vivir.

¡Las plantas hablan entre sí!

Se avisan cuando hay animales depredadores cerca mediante sustancias en el aire, y así, cambian su sabor.



¿Sabías que en empresas como Google los trabajadores tienen acceso gratuito a toda la comida que necesiten?

La comida sana está a la altura de los ojos y es fácil de coger, y la comida «basura», en lugares más difíciles donde hay que agacharse o ponerse de puntillas para acceder a ella. Conclusión: el entorno modifica hasta los horarios y la forma en que comemos.



¿Cuánto tiempo puede vivir una planta?

El récord lo tiene un árbol que se encuentra en Suecia conocido como Old Tjikko, con más de 9500 años de antigüedad. Tiene su truco, y es que posee la capacidad de clonarse.

En la actualidad, alrededor de 5000 especies de animales están en peligro de extinción, lo que significa que todos sus ejemplares pueden desaparecer por encontrarse amenazados... casi siempre por la mano del ser humano.



¿Sabías que hay un colegio en Alemania con forma de gato?

Las patas son toboganes, la lengua es la puerta, y el pelo del animal está hecho de césped natural para ahorrar energía. ¡Qué ganas de estudiar allí!



¡Los seres humanos estamos creando islas... de plástico!

El movimiento de los mares y océanos está acumulando toda nuestra basura con el perjuicio que esto conlleva para el resto de los animales. ¿Que cuántas son? ¡Cinco, seis...? No te lo vas a creer, ya se han encontrado más de mil por todo el planeta.



DESAFÍO

Personalizar tus espacios y cuidar el medio ambiente

PÁGINAS 8 Y 9

En esta primera unidad se presenta a Gaia, que recibe su nombre de la diosa griega de la Tierra, y acercará a los alumnos a contenidos relacionados con el cuidado del medio ambiente, el buen uso de los recursos naturales y el respeto por los espacios propios y ajenos.

A continuación, se les solicita que lean las curiosidades planteadas en ambas páginas y se les deja un tiempo para que realicen comentarios con otros compañeros. Sugerimos al docente que aproveche esta oportunidad para fomentar la escucha activa y el respeto a los turnos de palabra en sus alumnos, pudiendo realizar la lectura por equipos de trabajo en vez de forma individual.

Seguidamente, el docente establecerá un tiempo para expresar ideas en voz alta, pudiendo utilizar algunas preguntas para guiar y organizar la participación:

- ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención?
- ¿Qué información es la que más os preocupa?
- Si tuvieseis que profundizar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿cuál os gustaría investigar? ¿Por qué? ¿Dónde podríais encontrar más información?
- ¿Qué otras cosas conocéis que tengan que ver con el planeta?

Animamos al docente a ir recogiendo las aportaciones de los alumnos en un esquema o mapa mental, bien en la pizarra o en una sábana de papel, de modo que quede visible a lo largo del proyecto.

Por último, se presenta el desafío de la unidad, que en este caso consiste en "Personalizar los espacios y cuidar el medio ambiente". Sugerimos al docente dirigir la atención de los alumnos hacia la rúbrica de evaluación del apartado "COMPROMISO", donde se especifican los desempeños que esperamos conviertan en hábito para mejorar la salud y ser más felices.



Personalizar tu habitación o tu mesa del cole con las cosas que te gustan hará que te encuentres más feliz y tu rendimiento aumente. Tener plantas en el lugar donde trabajas o estudias también puede ayudarte a mejorar tus resultados y hacer que te sientas más feliz.



Llevarnos bien con los compañeros del colegio mejora la actividad de nuestro cerebro. Nos ayuda a pensar mejor y nos provoca placer gracias a una sustancia llamada oxitocina. Organizar tareas nuevas que os gusten a ti y a tus amigos del cole o del barrio también es una forma de pasarlo bien juntos superando nuevos retos.



Pasear por el bosque, la montaña, la playa, el parque...; en definitiva, **estar en un espacio que te dé serenidad** te ayudará a encontrarte bien y mejorará tu salud porque rebaja el estrés y previene algunas enfermedades.



Poner orden en las cosas que utilizas cada día hace que las encuentres con mayor facilidad, y esto te generará menos estrés.



Gestionar bien los residuos facilita que colabores en el cuidado del medio ambiente. Sigue la regla de las 3R siempre que puedas (Reducir, Reutilizar y Recicar), y envía tus desechos a los contenedores correspondientes para que tengan un nuevo uso.

PÁGINAS 10 Y 11. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

Al igual que en la sección anterior, sugerimos establecer un tiempo para que los alumnos lean los contenidos de ambas páginas y comenten con los compañeros sus impresiones. El docente puede utilizar la técnica de trabajo cooperativo "El saco de dudas", pidiéndoles que anoten en papeles todas aquellas que tengan y que traten de resolverlas en el equipo. A continuación, las dudas no resueltas son recogidas en una bolsa y deben ser aclaradas por el docente.

Los alumnos pueden resumir la información trabajada en un organizador gráfico dentro de su portfolio, indicando los aspectos que benefician a Gaia y los que le perjudican. Por ejemplo:



El caos y el desorden a tu alrededor harán que no seas tan eficiente y te sentirás a disgusto con tu entorno.



No tener la luz adecuada, la higiene y la decoración que te gusta en tu entorno puede hacer que te sientas más triste, y eso es algo que no queremos.



No tener buenas relaciones de amistad en el colegio puede hacer que no tengamos ganas de ir o que, cuando estemos allí, no nos sintamos a gusto. Eso no nos deja pensar bien ni ser felices. Si te pasa algo así, háblalo inmediatamente con tu tutor o tutora.



Malgastar agua es no hacer un uso responsable de los recursos de la naturaleza que nos mantienen vivos. Recuerda que el agua es limitada y cada vez irá siendo de peor calidad si no cuidamos el medio ambiente.



Consumir productos con un envasado excesivo de plástico y de un solo uso como las pajitas, los vasos y los platos perjudica el medio ambiente. Además de ser difíciles de reciclar, en muchas ocasiones terminan en la naturaleza afectando a otros seres vivos.



¿QUÉ SUMA?

- Personalizar tu habitación o tu mesa del cole
- Llevarnos bien con los compañeros
- Estar en un espacio que te de serenidad
- Poner orden
- Gestionar bien los residuos

¿QUÉ RESTA?

- El caos y el desorden
- No tener la luz adecuada, la higiene y la decoración que te gusta
- No tener buenas relaciones de amistad
- Malgastar agua
- Consumir productos con un envasado excesivo de plástico

PÁGINAS 12 Y 13.

ACTIVIDADES

Para la realización de cada una de las actividades, proponemos al docente ir estableciendo tiempos para completarlas y corregirlas de una en una, de este modo se pueden ir resolviendo las posibles dudas que surjan en los alumnos.

Así, en la primera actividad (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS), los alumnos pensarán sobre una serie de enunciados y escribirán en su cuaderno si creen que son Verdaderos o Falsos. El docente indicará las respuestas:

¿No es recomendable dormir con plantas en el dormitorio porque nos quitan el oxígeno?

- Falso: otra cosa es que nos quedásemos dormidos en un invernadero repleto de plantas y con un espacio mínimo... pero no ocurre absolutamente nada si tenemos decorada nuestra habitación con varias plantas.

¿Los coches eléctricos no contaminan? -

Falso: la propia producción del coche ya ha ocasionado una contaminación, y para cargarlo es necesario producir energía. Así que, si conseguimos cargarlos con energía limpia (como la solar) realmente sería un medio de transporte no contaminante.

¿Los amigos comparten todo? - Falso: aunque las relaciones de amistad se basan en el apoyo mutuo y en conocer bien a la otra persona, todos necesitamos de la intimidad, esa parte que no conocen los demás.

¿Los animales comen plástico? - Verdadero: no porque quieran, sino porque el entorno donde se alimentan está contaminado, especialmente el agua del mar con microplásticos que terminan en el interior de los peces... y en nuestros platos.

¿El Sol y los planetas tienen dueño? - Falso: el Tratado sobre el Espacio Exterior (1967) indica que el espacio pertenece a toda la humanidad, por tanto, nadie puede apropiárselo. Eso no ha impedido que haya numerosos casos de personas que hayan ido a un notario para comunicar que son "dueños del Sol o de la Luna".

A continuación (INVESTIGAMOS), se solicita a los alumnos que investiguen sobre los tipos de plantas y sus beneficios, haciendo una propuesta de las que podrían situar en casa o en clase para colaborar en la mejora de la salud. Además de purificar el aire, las plantas dan un toque agradable a los espacios y ayudan a reducir así el estrés. Esta es una buena ocasión para acordar traer algunas plantas a clase y responsabilizarse de su cuidado.

La segunda actividad de este apartado les lleva a indagar en el juego del suavicesto, un deporte alternativo en el que se utilizan envases de plástico para fabricar una especie de raquetas con las que recoger y pasar una pelota. Una vez realizada la investigación, se sugiere utilizar los materiales en clase de Educación Física o durante los recreos organizando un taller de iniciación a este deporte o un torneo.

En el siguiente apartado (ENCUESTA) se comienza trabajando sobre las actividades que comparten con los amigos, pidiéndoles una reflexión sobre si suele haber conflictos o no en ellas. Además, se solicita a los alumnos la elaboración de un listado con las actividades preferidas de la clase y la creación de propuestas en las que puedan participar aún más compañeros.

Para profundizar en las acciones que se pueden llevar a cabo para el cuidado del medio ambiente, una nueva actividad plantea a los alumnos recopilar en un mapa mental de equipo aquellas que cumplen con la regla de las 3R (reducir, reutilizar y reciclar). Sugerimos realizar esta actividad con la estrategia de pensamiento "Mapa mental a cuatro bandas". El docente, por su parte, puede recoger las aportaciones en un mapa mental gigante que quede visible en clase a lo largo del proyecto.

Las actividades 5 y 6 (EXPERIENCIA) giran en torno a los espacios personales. Así, se comienza solicitando a los alumnos, individualmente, que hagan un dibujo de su habitación en el portfolio añadiendo los



ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿No es recomendable dormir con plantas en el dormitorio porque nos quitan el oxígeno?
- ¿Los coches eléctricos no contaminan?
- ¿Los amigos comparten todo?
- ¿Los animales comen plástico?
- ¿El Sol y los planetas tienen dueño?



INVESTIGAMOS

- 1 ¿Qué especie de planta puedes poner en clase o en casa para crear un ambiente más saludable? ¿Qué beneficios obtendrías de ella?
- 2 ¿Conoces el suavicesto? Es un deporte alternativo en el que se reutilizan envases de plástico. Busca información y construye el tuyo para jugar en el colegio.

ENCUESTA

- 3 ¿Qué actividades compartes con tus amigos? ¿Suele haber conflictos en ellas? Elaborad un listado de las preferidas por la clase. ¿Podrías hacer propuestas para que participen más personas?



- 4 ¿Qué acciones llevas a cabo para cumplir con la regla de las 3R (Reducir, Reutilizar y Reciclar)? Haced un mapa mental entre toda la clase con vuestras ideas.



EXPERIENCIA

- 5 Haz un dibujo de tu habitación con los detalles que demuestren que está personalizada por ti.
- 6 ¿Tienes un sitio especial al que acudes para encontrar serenidad, calma, seguridad...? Comparte con tus compañeros cómo te sientes en ese lugar y qué haces allí.



RECUERDA

- 7 Podemos hacer mucho para cuidar el medio ambiente, comenzando por lo que tenemos más cerca. Escribe varios consejos para reducir el plástico en casa y en el colegio. Comparte tus ideas y enriqueced el documento entre todos.



- 8 Prepara un regalo especial para un compañero de clase. Reutiliza materiales para hacer un muñeco lo más parecido a él o ella. ¿Con qué lo has fabricado? De 1 a 10, ¿cuánto se parece?

EN EQUIPO

- 9 Diseñad una campaña de recogida de tapones. Tendréis el doble objetivo de reciclar y colaborar con otra iniciativa solidaria que haya a vuestro alrededor. Puede participar la clase, todo el centro... o extenderla al barrio. ¡Vosotros decidid!



detalles que demuestren que está personalizada. El docente puede dar orientaciones al respecto, como recordar que nos referimos a ubicar fotos, tener una agenda en un corcho, posters, trofeos... Sugerimos establecer un tiempo para que compartan sus producciones con otros compañeros y puedan verbalizar dichas evidencias.

Seguidamente, se les pide que describan el lugar donde ellos acuden para encontrar serenidad o calma, aquel en el que se sienten seguros, así como los sentimientos que afloran en ese espacio personal. El docente también puede solicitar que esta actividad se realice mediante una expresión escrita enmarcada en un color, de modo que durante la conversación con otros compañeros sea más fácil expresar los sentimientos.

El trabajo continúa (RECUERDA), pidiendo a los alumnos que recojan en sus portafolios algunos consejos para reducir el uso de plásticos en casa y en el colegio. Esta actividad puede realizarse con la técnica de trabajo cooperativo "1-2-4", obteniéndose una respuesta acordada y enriquecida por todos los componentes del equipo. El docente, por su parte, puede recoger todas las aportaciones de los equipos y aunarlas en un único documento que quede visible en clase o fotocopiado en los portafolios.

La actividad 8 recoge dos de los conceptos trabajados con anterioridad: la reutilización y la amistad. Para ello, se desafía a los alumnos a fabricar un regalo especial para un compañero de clase, que bien puede haberse elegido a modo de "amigo invisible" al azar. Este regalo consiste en diseñar un muñeco lo más parecido al compañero que nos han asignado, pero con la peculiaridad de tener que utilizar únicamente materiales reutilizados como plástico, papel, tapones, etc. Una vez realizados y entregados, se pueden exponer en clase para puntuar en qué medida se parecen a los modelos.

El último bloque de actividades (EN EQUIPO) se invita a los alumnos a diseñar su propia campaña de recogida de tapones con la que colaborar en alguna acción solidaria que se esté llevando a cabo en el barrio o en la ciudad. En la actualidad hay numerosas campañas a las que adherirse, como la que realiza SEUR con "Tapones para una nueva vida".

(<http://www.fundacionseur.org/tapones-para-una-nueva-vida-2/>)

PÁGINA 14. COMPROMISO

Los alumnos utilizan dos herramientas para medir o registrar los desempeños relacionados con Gaia, que en este caso giran en torno a la organización de los espacios personales y la colaboración en el cuidado del medio ambiente.

El diseño y construcción de la manualidad sirve para llevar el control de las evidencias de aprendizaje. De este modo, se les solicita que reutilicen tres envases de plástico para incluir notas de cada uno de los indicadores de la rúbrica.

En esta primera ocasión, y si no lo ha hechos previamente, el docente explicará el funcionamiento de la rúbrica de evaluación, indicando que a la izquierda aparecen los indicadores y a la derecha, los desempeños secuenciados en niveles de dificultad. Así, cuanto más alejados del criterio estén, más cosas les quedan por mejorar. Es conveniente que esta rúbrica haya sido presentada al inicio de la unidad para que los alumnos la conozcan y puedan consultarla a lo largo del tiempo de entrenamiento, sintiéndose identificados con lo que han alcanzado y visualizando lo que les queda por conseguir. En esta unidad queremos hacer hincapié en:

- ¿Mantengo ordenada mi habitación y mis espacios de trabajo?
- ¿Doy un toque personal a mis espacios?
- ¿Colaboro con el cuidado del medio ambiente?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 40 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página “XX” de la GUÍA donde encuentran la explicación)

En último lugar y en sesión aparte, si el docente lo considera oportuno, se presenta el portfolio del personaje correspondiente a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Diseña tu propio archivo para llevar el control de tu entrenamiento reutilizando tres botellas de plástico (pueden ser de agua, suavizante, friegasuelos...). Sigue estos pasos:

- 1 Consigue tres botellas y, si no son de agua, lávalas.
- 2 Dibuja en dos lados la figura de un animal, de una planta o de lo que te apetezca, tomando como base el fondo de las botellas.
- 3 Recorta con cuidado las figuras. Si quieres, puedes pedir ayuda a un adulto.
- 4 Utiliza cada botella para archivar tus notas de las evidencias de aprendizaje de cada uno de los aspectos que te ha indicado el profesor y que puedes ver en la rúbrica (por ejemplo: mi padre me ha felicitado por ordenar mi habitación, he hecho un collage de fotos y lo he colgado, he reutilizado folios para hacer operaciones en sucio...).

1

2

3

ILUSTRAR PROCESO DE FABRICACIÓN EN TRES PASOS 170913_14_A

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿MANTENGO ORDENADA MI HABITACIÓN Y MIS ESPACIOS DE TRABAJO?	Mantengo mi habitación y los lugares de trabajo en el colegio ordenados siempre.	Solo mantengo uno de mis espacios ordenados, el resto me lo tienen que recordar.	Mantengo mi habitación y los lugares de trabajo en el colegio ordenados solo si me lo recuerdan.	Tengo mi habitación y los lugares de trabajo en el colegio siempre desordenados, aunque me lo recuerden.
¿DOY UN TOQUE PERSONAL A MIS ESPACIOS?	Me responsabilizo de dar un toque personal a mis espacios.	Decoro mi espacio favorito con propuestas mías y de otras personas.	Decoro mi espacio favorito con las propuestas de otras personas.	No me intereso por dar un toque personal a mis espacios.
¿COLABORO EN EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE?	Recojo en el archivo 15 o más evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.	Recojo en mi archivo entre 10 y 14 evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.	Recojo en mi archivo entre 5 y 9 evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.	Recojo en mi archivo menos de 5 evidencias de mi interés por cuidar el medio ambiente.

14



PÁGINA 15. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber reducido la cantidad de plástico utilizado y haber buscado otras alternativas. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Gaia que les corresponde y la pegarán en su portfolio o cuaderno.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

La realización de las actividades de la unidad habrá dado lugar, sin duda, a una gran cantidad de propuestas que pueden ser utilizadas para participar en algún concurso relacionado con el cuidado del medio ambiente que se esté desarrollando tanto a nivel local como nacional, o para establecer un compromiso claro de la escuela.

En otro orden de ideas, la reutilización de materiales puede servir para la creación de contenidos de otras asignaturas, como dioramas con los que trabajar Ciencias Sociales, las medidas de capacidad en matemáticas, las manualidades en Plástica, etc.

UNIDAD 2

RESTY

OBJETIVOS

- Valorar la importancia del sueño para el organismo
- Adquirir estrategias para mejorar el descanso
- Diseñar y llevar a cabo una rutina para dormir
- Reflexionar sobre el papel que juega la actividad y el ejercicio físico en la salud
- Autoevaluar las propias acciones que inciden negativamente en el sueño

CONTENIDOS

- El descanso
- El sueño
- El ejercicio físico vs el sedentarismo
- Los trastornos de sueño
- Los dispositivos electrónicos
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Duerme la cantidad de tiempo recomendada para su edad
- Sigue una rutina para dormir
- Evita el sedentarismo

2

RESTY



Dormir es muy importante para el cuerpo, es como darle unas minivacaciones para empezar al día siguiente con energía renovada. También descansamos cuando bajamos el ritmo o cambiamos de actividad. RESTY es nuestro amigo especialista en descubrir cómo nuestro cuerpo recupera su energía al descansar.

El descanso es fundamental.

La falta de sueño se relaciona con la agresividad, el cansancio y los problemas de atención o memoria a corto plazo. También disminuye la cantidad de ejercicio físico que hacemos; si estás más cansado, tienes menos ganas de ponerte en movimiento.



¿A que tú tampoco roncas?

Cuando el aire que respiramos mientras dormimos no puede circular libremente se produce ese desagradable ruido (para el que lo escucha), ya que choca con algunas partes del aparato respiratorio como la lengua, las amígdalas, la boca... Lo habitual es roncar en época de alergias o cuando las vías aéreas están obstruidas por un resfriado, pero hay razones más serias que lo provocan, como el sobrepeso, el consumo de alcohol o un tabique nasal desviado.

EDAD	HORAS DE SUEÑO RECOMENDADAS
0-3 meses	14-17
4-11 meses	12-15
1-2 años	11-14
3-5 años	10-13
6-13 años	9-11
14-17 años	8-10
18-25 años	7-9
26-64 años	7-9
Mayores de 65 años	7-8

¿Cuánto duermen las personas?

Como puedes observar en la imagen, el grado óptimo durante la vida adulta es de 7-9 horas.

16

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 16 Y 17.

El trabajo de la segunda unidad comienza con la presentación de Resty, que representa al descanso que necesita nuestro organismo para reponer energía y “arreglarse”. Este no solo se refiere a dormir por la noche, sino también a todas aquellas estrategias y cambios de ritmo y actividad que tienen un beneficio sobre la salud y el bienestar.

Como ya se ha hecho anteriormente, el trabajo se inicia solicitando a los alumnos que lean las curiosidades planteadas en la primera doble página y se les deja un tiempo para que realicen comentarios con otros compañeros. Recordamos que esta es una buena oportunidad para que los alumnos practiquen desempeños relacionados



¿Por qué bostezamos?

Los expertos no se ponen de acuerdo. Unos piensan que bostezar sirve para que el organismo consiga una cantidad extra de oxígeno, otros que es un mecanismo de defensa del cerebro para enfriarse y mantenerse alerta o concentrarse... Pero en lo que estamos todos de acuerdo es que bostezar es muy contagioso.



Otro trastorno del sueño es el **sonambulismo**, que consiste en realizar actividades cotidianas dormido, como levantarse e ir al baño, vestirse o incluso salir a dar un paseo.

¿Por qué tenemos pesadillas?

Diferentes especialistas piensan que ocurren porque nuestro organismo sigue trabajando aunque estemos dormidos y da rienda suelta a emociones que no hemos expresado a lo largo del día o trata de «solucionar» lo que hemos dejado por hacer: problemas en el colegio, tensión por el deporte...



Los terrores nocturnos son trastornos del sueño. En ellos, los niños tienen una repentina sensación de miedo durante unos minutos, se mueven, gritan, sudan... en vez de soñar tranquilamente. Mientras que una pesadilla se puede recordar, un niño que ha tenido un terror nocturno dirá ¡que ha dormido plácidamente!

DESAFÍO

Dormir 10 horas y evitar el sedentarismo frente a pantallas y dispositivos digitales



¿Has oído decir que, cuando alguien no consigue dormir, puede ayudarle «contar ovejitas»?

Para ello hay que imaginar un gran rebaño de ovejas y contar una tras otra hasta conciliar el sueño. En realidad, también pueden ayudar otras actividades de concentración, como contar desde 100 hacia atrás de dos en dos o de tres en tres, o elegir una letra y pensar en nombres de animales y países que la contengan o empiecen por ella, etc.

EDAD	HORAS DE SUEÑO NO RECOMENDADAS
Más de 18-19	Menos de 13
Menos de 11	Más de 16-18
Menos de 10	Más de 15-16
Menos de 8	Más de 12
Menos de 8	Más de 12
Menos de 7	Más de 11
Menos de 6	Más de 11
Menos de 6	Más de 10
Menos de 5	Más de 9

personas?

la tabla, con la edad vamos hasta que se alcanza un edad adulta.

17

con el trabajo cooperativo y de competencia lingüística tales como: la escucha activa, el respeto a los turnos de palabra, la expresión oral, la comprensión escrita y oral, etc.

Después, se establecerá un tiempo para expresar ideas en voz alta, pudiendo utilizar algunas preguntas para dirigir y organizar la participación:

- ¿Qué es lo que más os ha llamado la atención?
- ¿Qué información es la que más os preocupa?
- Si tuvieseis que profundizar sobre alguno de los aspectos anteriores, ¿cuál os gustaría investigar? ¿Por qué? ¿Dónde podríais encontrar más información?
- ¿Qué otras cosas conocéis que tengan que ver con el descanso?

Con el objetivo de guiar el trabajo de los alumnos en la unidad y en el proyecto, proponemos al docente que recoja las aportaciones de los alumnos en un esquema o mapa mental, bien en la pizarra o en una sábana de papel, de modo que quede visible en todo momento. Este material también será útil a la clase en caso de decidir organizar una celebración del aprendizaje o una exposición final delante de un público.

Por último, se presenta el desafío de la unidad, que en este caso consiste en “Dormir 10 horas y evitar el sedentarismo frente a pantallas y dispositivos digitales”. Sugerimos al docente dirigir la atención de los alumnos hacia la rúbrica de evaluación del apartado “COMPROMISO”, donde se especifican los desempeños que esperamos conviertan en hábito para mejorar la salud y ser más felices.



Lo mejor que se puede hacer para descansar es **dormir**. Como ya has visto, se recomienda una cantidad diaria para cada edad porque el organismo va adquiriendo nuevas necesidades. Una forma de acostumbrar al cuerpo a dormir es **acostarse siempre a la misma hora** después de haber seguido una rutina; por ejemplo: cenar, lavarse los dientes, leer...



Es importante **utilizar ropa cómoda**, de material suave y ancha. En cuanto a la cama, ten en cuenta que también está «vestida», así que su ropa también debe ser de tacto agradable.



Cuidar tu habitación también te ayudará a conciliar el sueño. Para ello, se recomienda colocar una luz tenue o apagarla directamente, y evitar cualquier ruido cerrando la puerta o las ventanas.



¿Recuerdas haber dormido bien con demasiado frío o calor? ¡Seguro que no! Una **temperatura adecuada** hace que no sudemos ni tengamos escalofríos. ¡Unos buenos calcetines de lana te pueden servir de ayuda en alguna ocasión!



Llevar una **dieta sana** y no abusar de alimentos poco saludables durante el día ayuda a coger el sueño más rápido y dormir más seguido. Hacer ejercicio físico o **mantenerse en movimiento** durante el día tanto en el colegio como fuera de él también suma.

PÁGINAS 18 Y 19. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

En esta sección los alumnos conocerán los factores que benefician o perjudican a Resty, acercándose a diferentes acciones que repercuten principalmente en el sueño. Tras la lectura de ambas páginas, se establecerá un turno para la resolución de dudas sobre alguno de los apartados presentados.

A continuación, y a modo de desafío, se les puede proponer que sean ellos los que expliquen los contenidos con sus palabras y en forma de dramatización. Primero se establece un tiempo para escribir el texto y después otro para ensayar, finalizando con la representación de la obra de cada equipo ante sus compañeros. ¿Cuál transmite mejor las ideas? ¿Cuál es más original?

Los contenidos que deben aparecer son:



No dormir lo suficiente por la noche hace que, al día siguiente, estés cansado y te cueste prestar atención. Dormir menos de 9 horas a tu edad hace que tu cuerpo no recupere la energía que ha gastado durante el día y que no le dé tiempo a repararse. Lo mismo sucede cuando vas a **dormir cada día a una hora diferente**. ¡El cuerpo prefiere las rutinas!



Como ya sabes, el cuerpo no solo descansa cuando duerme, sino también cuando hace pausas. Por eso es importante **no pasar demasiado tiempo haciendo la misma actividad**, sobre todo si implica estar sentados.



Cenar, hacer deberes o actividad física justo antes de dormir no ayuda a conciliar el sueño porque nuestro cuerpo nos pedirá estar despierto para terminar esas tareas.



Mantener la **luz encendida** o tratar de descansar en una habitación con **ruidos** es mucho más complicado, así como poner la calefacción muy alta. También perjudica el descanso utilizar **dispositivos electrónicos** en la cama o estar mucho tiempo delante de una pantalla de móvil, tablet, videoconsola...



Tampoco es recomendable **acostarse muy excitado o nervioso**, con preocupaciones o estrés. Con esto solo consigues estar en la cama «dando vueltas al coco». Y un último consejo: no tomes **bebidas o alimentos con cafeína**. Estos tienen el efecto totalmente contrario al sueño.



¿QUÉ SUMA?

- Seguir una rutina para dormir
- Utilizar ropa cómoda
- Cuidar la habitación
- Mantener una temperatura adecuada
- Seguir una dieta sana y hacer ejercicio físico

¿QUÉ RESTA?

- No dormir lo suficiente o hacerlo a deshoras
- Pasar demasiado tiempo haciendo una misma actividad
- Cenar, hacer deberes o actividad física justo antes de dormir
- Presencia de "ladrones del sueño"
- Acostarse excitado o nervioso

PÁGINAS 20 Y 21.

ACTIVIDADES

Sugerimos que la realización de las actividades se lleve a cabo poco a poco, bien de una en una o por bloques de contenido, de modo que los alumnos tengan la oportunidad de trabajarlas de forma individual o en equipo, corregirlas y resolver cualquier tipo de dudas que puedan surgirles.

En la actividad introductoria (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS), se les solicita que piensen sobre los enunciados y escriban en sus cuadernos si consideran que son Verdaderos o Falsos. A continuación, el docente indicará las respuestas correctas:

¿Soñamos todas las noches? - Verdadero: aunque solo nos acordamos de lo soñado en determinadas ocasiones.
¿Dormir mucho un día compensa no haber dormido los días anteriores? - Falso. Con eso lo único que se consigue es seguir desorganizando lo que sería más recomendable, seguir una rutina de sueño en la que siempre nos vayamos a dormir a la misma hora.
¿No podemos aprender de noche? - Falso. Un refrán dice “Lección dormida, lección aprendida”, y es que durante el descanso el cerebro sigue procesando y fijando información.
¿Podemos vivir 10 días sin dormir nada? - Verdadero. Pero las consecuencias pueden ser fatales para nuestro organismo, ya que lo más seguro es que produzca daños cerebrales, en el aparato locomotor, ocasione enfermedades mentales y otras consecuencias irreparables.
¿La posición de los planetas y la Luna influye en el sueño? - Verdadero. Incluso hay investigaciones que relacionan que cuando hay luna llena el sueño profundo se puede ver reducido en un porcentaje importante y se duerme menos.

La actividad 1 (INVESTIGAMOS) está diseñada para que los alumnos profundicen en la identificación de alimentos que NO ayudan a conciliar el sueño, como las bebidas estimulantes, legumbres,

especias, chocolate, comidas grasas o precocinadas, etc. Sugerimos al docente recoger las aportaciones de los equipos en un mural con forma de señal de tráfico de prohibición que represente a una cama y que este quede visible durante el resto de sesiones del proyecto o pueda ser utilizado en una celebración de aprendizaje final.

El segundo bloque (ENCUESTA) recopila cuatro actividades que abordan diferentes aspectos sobre el sueño. De este modo, en la primera de ellas se pide a los alumnos que piensen en si ellos siguen una rutina para dormir. El docente puede poner un ejemplo: cenar, lavarse los dientes, leer y dormir siempre a la misma hora. A continuación, escucharán las aportaciones de otros compañeros y valorarán aquellas que puedan resultarles interesantes.

Con la segunda actividad se pretende que los alumnos reflexionen sobre la cantidad de ejercicio físico que realizan a lo largo de la semana y los momentos en los que lo hacen. Para ello, el docente puede pedirles que organicen la información en una tabla dentro de su portfolio. Una vez compartidas sus ideas con los compañeros, se puede obtener una media de la clase y compararla con la recomendación de la OMS de estar activos no menos de 60 minutos al día. Seguidamente, en equipo, elaborarán una teoría sobre por qué no es recomendable hacer ejercicio físico justo antes de irse a dormir. El docente puede ayudar haciendo que piensen primero en lo contrario: ¿cómo nos sentimos media o una hora después de haber hecho deporte?

La actividad 3 busca que los alumnos sean conscientes del sedentarismo que se ha instalado en nuestras vidas. Tras realizar un listado de actividades que no requieren de actividad física y que tienen una larga duración, se les pide que calculen el tiempo que están sentados a lo largo del día. Al igual que en la actividad anterior, se propone que el docente haga una media de las horas para propiciar un debate y una reflexión grupal en clase que lleve a algunas propuestas de mejora.

El trabajo de este bloque finaliza preguntándoles acerca de la hora de irse a descansar por la noche, así como si se quedan hasta muy tarde jugando o viendo videos con los diferentes dispositivos. El docente puede recoger en la pizarra una comparación entre lo que les ocurre a los que se acuestan leyendo (se quedan dormidos y más relajados) y los que utilizan el móvil o los videojuegos (se mantienen activos y les cuesta trabajo conciliar el sueño), a medida que lo van indicando los equipos.

ACTIVIDADES

ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS

- ¿Sueñamos todas las noches?
- ¿Dormir mucho un día compensa no haber dormido los días anteriores?
- El cerebro descansa mientras dormimos, así que ¿no podemos aprender de noche?
- ¿Podemos vivir 10 días sin dormir nada?
- ¿La posición de los planetas y la Luna influye en el sueño?

INVESTIGAMOS

Elabora un listado de alimentos que no ayudan a conciliar el sueño, de ese modo podrás evitarlos en tu dieta o consumirlos en la cena.

ENCUESTA

¿Qué rutina sigues para dormir? Diálogo con tus compañeros para ver cuáles son interesantes.

¿Qué ejercicio físico practicas a lo largo de la semana? ¿En qué momento del día? Por último, piensa y elabora tu propia teoría: ¿hacer ejercicio ayuda, pero qué no es recomendable hacerlo justo antes de irnos a dormir?

¿Qué actividades haces durante mucho tiempo y se te olvida hasta descansar? ¿Cuánto tiempo calculas que estás sentado a lo largo del día?

¿Te sueles quedar hasta muy tarde jugando o viendo videos? Si es así, ¿qué consecuencias crees que tiene hacer eso? Coméntalo con tus compañeros.

EXPERIENCIA

Piensa en alguna ocasión en la que te hayas acostado muy nervioso, preocupado o con estrés. ¿Te resultó fácil conciliar el sueño? ¿Cómo te sentiste? ¿Terminas las cosas cargadas a la mañana siguiente? Expléalo en un pequeño texto acompañado de una imagen.

Recuerda otras ocasiones en las que no hayas podido dormir. ¿Qué factores influyeron? ¿Por qué tu culpa o por condiciones del entorno como la temperatura, el ruido, la luz...?

RECUERDA

Busca en la página 16 la tabla con el número de horas de sueño recomendadas para cada edad. A continuación, calcula cuántas horas duermes. ¿Qué opinas?

Observa estas indicaciones para conciliar el sueño y reflexiona. ¿Cuáles estás haciendo bien? ¿En qué necesitas mejorar? ¿Cómo podrías hacerlo?

Utiliza ropa cómoda para dormir, que esté fabricada con materiales suaves y sea ancha.

No pongas dispositivos «electrónicos» encima de la cama. Cuando estés dormido podrían incomodarte y hacerte despertar.

Prepara tu habitación con un ambiente agradable, que esté oscura o con una luz tenue y sin ruidos.

La temperatura debe ser adecuada, para no pasar calor ni tener frío.

EN EQUIPO

Ahora que sabéis mucho acerca del descanso, preparad un divertido rap en el que planeéis todo lo que influye en el de forma negativa.

La reflexión sobre los hábitos de sueño continúa con un nuevo bloque de actividades (EXPERIENCIA), diseñado para que los alumnos piensen en las ocasiones en las que les ha costado dormir y sus consecuencias. De este modo, en la actividad 6 se les solicita que describan, con un texto y una imagen, una experiencia personal en la que se hayan acostado nerviosos y, tras costarle conciliar el sueño, se levantasen cansados. Esta actividad puede aprovecharse desde el área de Lengua para la práctica de la expresión escrita (cuento, noticia...). El docente puede solicitar a los alumnos que lean sus producciones a sus compañeros de grupo o que las dejen sobre la mesa para que se lean mientras pasean por la clase.

La segunda actividad del bloque les hace recordar y reflexionar sobre las causas que les hayan llevado a no dormir en otras ocasiones diferentes a la anterior. Se propone realizar esta actividad con la técnica de trabajo cooperativo “folio giratorio”, de modo que al final cada equipo tenga un listado de condicionantes o “ladrones” del sueño que puedan compartir con el resto de la clase. Estas aportaciones pueden situarse junto a las de la actividad 1 y ser escritas sobre una sábana de papel con forma de silueta de ladrón con un saco.

Las actividades 8 y 9 (RECUERDA) pretenden la reflexión sobre las horas y las condiciones de sueño. A tal efecto, se comienza pidiendo a los alumnos que calculen las horas de sueño que duermen y que la comparen con las indicaciones que aparecen en la página 16, valorando en qué medida están haciendo lo posible por cuidar su salud y bienestar.

A continuación, se les plantea la realización de una autoevaluación sobre las indicaciones para conciliar el sueño que están representadas en las camas: utilizar ropa cómoda, preparar un ambiente agradable, tener una cama cómoda, y mantener una temperatura adecuada. Estas dos actividades deben realizarse de forma individual, pero aconsejamos al docente establecer un tiempo para que los alumnos compartan sus ideas con otros compañeros o que recoja algunas aportaciones en voz alta para poder afianzar los desempeños saludables.

Por último (EN EQUIPO), se les pide que tengan en cuenta todo lo que influye negativamente en el sueño para inventar un rap y cantarlo al resto de la clase. ¿Cuál ha sido el más completo? ¿Y el más original?

COMPROMISO

¡Para que midas!

Para llevar el control de tu descanso y de la actividad te desafiamos a diseñar un diario. Sigue las indicaciones de tu profesor o profesora.

- 1 Dobra un folio varias veces para que te salgan 8 páginas.
- 2 Crea una miniportada para tu diario y no olvides ponerle tu nombre por si se extravía.
- 3 Incluye los apartados «Descanso», «Rutina» y «Movimiento» en cada una de las hojas como en el ejemplo. Utiliza una hoja para cada día de la semana.
- 4 Complétalo cada día aportando algunas evidencias. Por ejemplo: 4 puntos porque he dormido las 10 horas, 3 puntos porque me han avisado para hacer pausa...

ILUSTRACIÓN
DE LA MANUALIDAD:
170913_22_A

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CUÁNTO DUERMO?	Duermo las 10 horas de sueño recomendadas.	Duermo unas 9 horas.	Duermo unas 8 horas.	Duermo 7 horas o menos.
¿SIGO UNA RUTINA PARA DORMIR?	Voy a la cama sin que nadie me lo pida y llevo mi propia rutina para dormir.	Voy a la cama sin protestar cuando me lo dicen.	Voy a la cama cuando me lo dicen, pero protesto.	Me peleo antes de ir a dormir para retrasar la hora lo máximo posible.
¿CUÁNTO ME MUEVO?	No estoy más de media hora haciendo lo mismo sin realizar una pausa y moverme sin que me lo digan.	No estoy más de media hora haciendo lo mismo sin realizar una pausa y moverme si me lo indican.	Cuando estoy con algo que me gusta puedo pasarme toda la tarde haciéndolo, parando solo si tengo que ir al servicio.	Cuando estoy con algo que me gusta puedo pasarme toda la tarde haciéndolo sin pausas.

22

PÁGINA 22. COMPROMISO

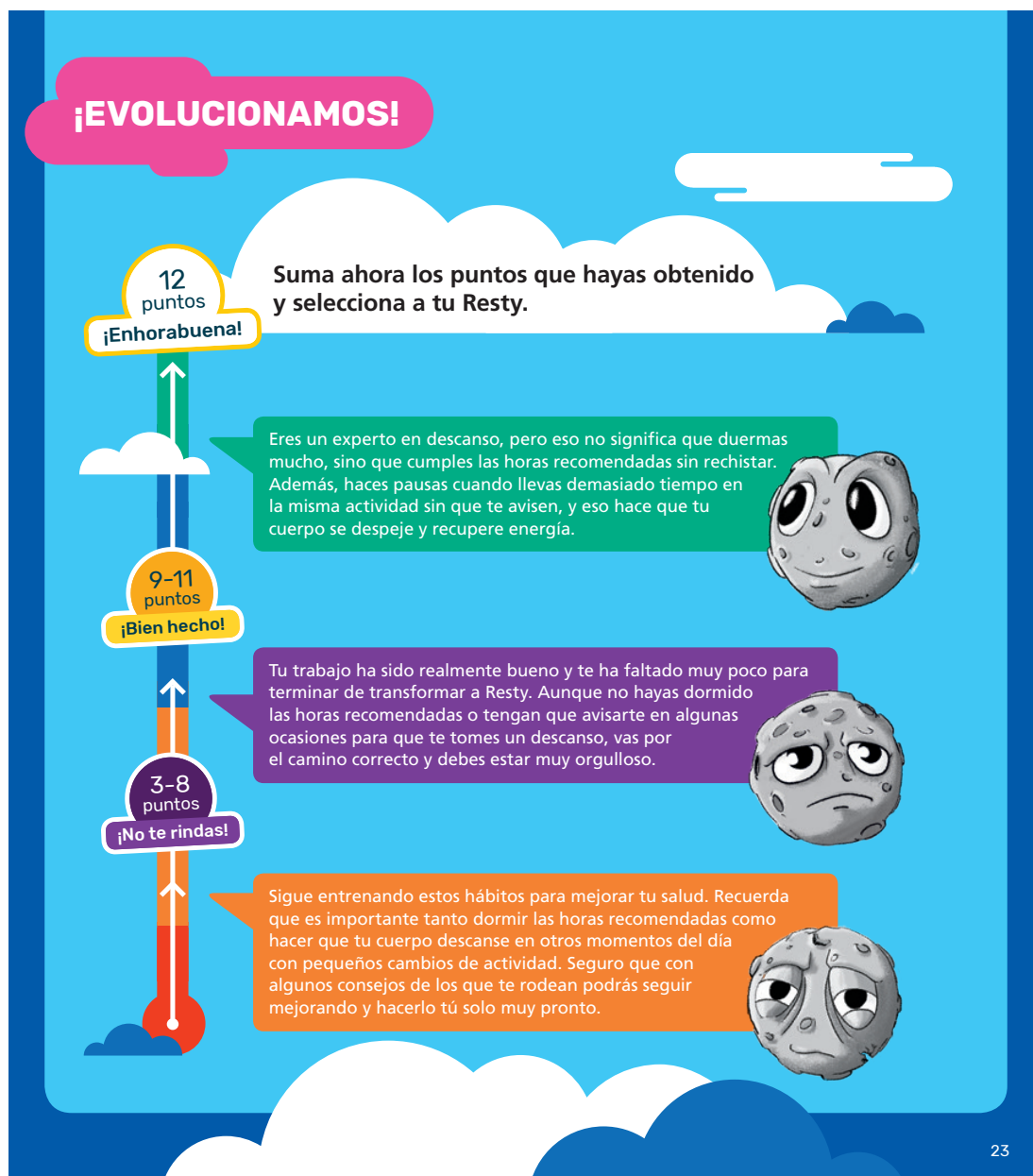
Las dos herramientas disponibles para medir o registrar los desempeños relacionados con Resty son, en esta ocasión, una rúbrica y un diario. El objetivo del entrenamiento se centra no solo en el hecho de dormir, sino también en la realización de la actividad física necesaria. Así, se les anima a escribir en cada hoja del diario la cantidad de horas dormidas cada día, si han seguido una rutina, el control del sedentarismo y, cómo no, los puntos obtenidos según la rúbrica.

A estas alturas del proyecto, los alumnos ya conocen el funcionamiento de la rúbrica y seguramente esta concreta se les ha presentado al inicio de la unidad como motivación hacia el trabajo por realizar. Es muy importante que esté siempre visible durante el entrenamiento, de modo que puedan consultarla y determinar en qué punto del camino están. En esta unidad queremos hacer hincapié en:

- ¿Cuánto duermo?
- ¿Sigo una rutina para dormir?
- ¿Cuánto me muevo?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 42 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página "XX" de la GUÍA donde encuentran la explicación)

Al igual que en la unidad anterior, en sesión aparte, se presenta el portfolio de Resty a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.



PÁGINA 23. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber practicado ejercicios de relajación y haber reflexionado sobre lo experimentado. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Resty que les corresponde y la pegarán en su portfolio o cuaderno.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

En el colegio, el recreo debería ser un momento de descanso en el que se aproveche para cambiar de actividad y también realizar algo de ejercicio físico. Una buena opción es plantear a los alumnos retos para recreos, a modo de desafíos físicos cooperativos. <https://cutt.ly/Oeq9a33>

El diseño de los espacios del colegio propicia e influye determinantemente en el desarrollo de las diferentes actividades, por lo que es conveniente prestarle atención. Tal es el caso de los patios, donde se pueden pintar juegos para distribuir las zonas y fomentar todo tipo de aprendizajes. <https://cutt.ly/4eq9d4w>

UNIDAD 3

BOWLY

OBJETIVOS

- Ser consciente de los beneficios de tomar alimentos ricos en fibra y con probióticos para la salud del organismo
- Conocer diferentes posibilidades de hidratación
- Identificar las necesidades de hidratación propias e hidratarse en consecuencia
- Utilizar la orina como instrumento de evaluación de la necesidad de hidratación

CONTENIDOS

- La alimentación equilibrada
- La fibra
- Los probióticos y la microbiota
- La hidratación
- El sudor, la orina y las heces
- Las grasas
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Consume alimentos ricos en fibra y probióticos
- Toma la cantidad diaria que necesita según su actividad física
- Controla los momentos de la orina

3

BOWLY



En nuestro cuerpo podemos encontrar un grupo de vísceras que colaboran en el proceso de digestión de los alimentos y para absorber el agua que tomamos diariamente. Dentro de BOWLY viven casi 2 kilogramos de bacterias que forman la 'flora intestinal' y ayudan también a protegernos de otras bacterias y virus.

Si comes mucho **picante** puede que tu cuerpo te pida ir al baño urgentemente. La culpable es una sustancia que se llama **capsaicina**, que irrita la mucosa gastrointestinal donde viven las bacterias buenas de nuestro organismo (probióticos) y puede provocar dolor y diarrea. Los pimientos picantes fabrican esta sustancia para que ni los pájaros ni otros animales se los coman... Pero tendrán que cambiar de estrategia, porque algunas personas aman el picante.



La **orina** da mucha información sobre el estado de salud de una persona, ya que en ella podemos encontrar azúcar, sangre, bacterias, pus o proteínas. Por eso es muy probable que alguna vez en tu vida te recomienden hacerte un análisis de orina.

En **deportes** como el triatlón o el automovilismo puedes llegar a sudar hasta 4 litros de agua cada hora.

24

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 24 Y 25.

Para iniciar esta unidad, sugerimos al docente repartir a los equipos una copia impresa de un "pipímetro" sin las indicaciones, tan solo la secuencia de colores, y pedirles que elaboren una teoría de para qué puede valer dicha herramienta. Tras explicar su función (analizar la orina), los alumnos disponen de un tiempo para leer las curiosidades que



¿Sabías que el número de **alturas** promedio en una persona al nivel del mar es de 15 al 20? Pero si vives a 7000 metros de altura, la cifra se dispara a 130. Esto tiene en cuenta cuando volamos en avión a mucha altura y se sirven bebidas calientes que no potencien los gases.



Hay personas que sudan tanto que se convierte en una enfermedad para ellas. Se llama **hiperhidrosis** y consiste en comenzar a sudar por todo el cuerpo sin ninguna razón aparente como haber hecho ejercicio físico, hacer mucho calor, estar nervioso...

Las **heces** también pueden ayudarnos a detectar posibles enfermedades. Observa la «Escala de heces de Bristol».

1 Fragmentos duros y pequeños con forma de nuez difíciles de expulsar.
Conclusión: Falta tomar bastante fibra.

2 Como una salchicha que presenta muchos bultos.
Conclusión: Falta tomar algo de fibra.

3 Una única estructura y blanda. Se pueden ver algunas grietas y/o bultos.
Conclusión: Tu digestión se ha llevado a cabo con normalidad.

4 Una única estructura y blanda sin grietas ni bultos.
Conclusión: Tu digestión se ha llevado a cabo con normalidad.

5 Pedazos blandos, separados unos de otros, que tienen bordes definidos.
Conclusión: Es necesario tomar más fibra porque puedes tener un inicio de diarrea.

6 Pedazos muy blandos, casi líquidos, con bordes irregulares.
Conclusión: No se ha hecho bien la digestión o hay un virus. Puede causar deshidratación.

7 Totalmente líquida o con forma de puré.
Conclusión: Existe riesgo de deshidratación.



¿Sabías que la expresión «sudar como un cerdo» no se refiere a estos animales? Los cerdos no sudan porque no tienen glándulas sudoríparas. Esta expresión la hemos heredado del inglés, y se refiere al *pig iron*, un producto que se consigue en la fundición del hierro y que se sabe que está seco cuando tiene por encima una especie de «sudor».



Una persona normal produce unos 4000 kilogramos de **excrementos** a lo largo de su vida.

DESAFÍO

Consumir alimentos ricos en fibra y probióticos

aparecen en ambas páginas. Esta lectura se puede hacer de forma individual o bien en equipo (dos-tres curiosidades cada componente). En este segundo caso se les puede permitir que hagan comentarios sobre la marcha, pero siempre a un volumen adecuado con el que se respete el trabajo del resto de compañeros.

Al finalizar, el docente dibujará un pódium en la pizarra o en una sábana de papel y realizará una votación para determinar qué curiosidad es la que más les ha llamado la atención. Después, presentará el desafío de la unidad (consumir alimentos ricos en fibra y probióticos) e invitará a los alumnos a revisar la rúbrica con los criterios que van a ser tenidos en cuenta en la evaluación.



Cuando el intestino está lleno y presiona el colon nos entran ganas de **ir al baño**. Ocurre algo parecido cuando hacemos ejercicio físico, porque la musculatura y los propios movimientos también hacen presión sobre las vísceras. ¡El **deporte** es de nuevo un aliado para nuestra salud!



Los **alimentos que contienen mucha fibra** favorecen nuestra salud, como el salvado de trigo, los frutos secos y las legumbres. **Las frutas y las verduras** también contienen sustancias beneficiosas —agua, fibra, minerales, vitaminas...— y antiinflamatorias que hacen que las vísceras no nos jueguen una digestión pesada.



Beber mucha agua ayuda a ir al baño sin dificultades. El intestino grueso absorbe parte de la que está en los desechos mientras viaja hasta su evacuación, pero, si hay poca agua, puede dejar las heces secas y duras. Recuerda que también hay agua en alimentos y platos como la fruta, los zumos naturales, los caldos, las infusiones...



Reponer los minerales que pierde nuestro cuerpo a través del sudor. Para ello, es esencial llevar una dieta equilibrada, e incluso se puede preparar una bebida isotónica casera.



Tomar probióticos, como los que están presentes en algunos yogures, ayuda a regenerar la flora intestinal y a mantener fuerte nuestro sistema inmunitario.

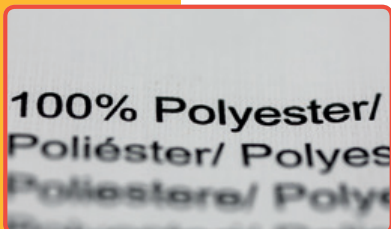
PÁGINAS 26 Y 27. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

La sección comienza dando a conocer los aspectos que benefician el correcto funcionamiento de nuestras vísceras. El docente indicará a diferentes alumnos que lean por orden cada uno de ellos e irá parándose para pedir que valoren en qué medida los realizan o no. Para ello, se propone dibujar una tabla de doble entrada en la pizarra o en una sábana de papel donde ir recogiendo las aportaciones con una escala de emoticonos (contento – neutro - triste) o de semáforo (verde – amarillo – rojo).

Seguidamente se deja un tiempo de lectura, en equipo o individual, de las acciones que no ayudan a realizar la excreción y que perjudican a nuestro nuevo personaje. El docente resolverá las cuestiones o significado de palabras que no se entiendan.



Las grasas saturadas o trans de los alimentos elaborados industrialmente, pueden inflamar la mucosa intestinal y ocasionar dolor. También producen enfermedades cardiovasculares graves por aumentar el colesterol. Abusar de los fritos, las comidas picantes u otras difíciles de procesar por el organismo provoca fácilmente diarrea.



Elegir mal el tipo de ropa puede hacer que tu olor sea desagradable. Evita utilizar las que estén fabricadas con fibras sintéticas o poliéster, porque estas atrapan las bacterias causantes del mal olor.



No beber el agua suficiente afecta directamente a nuestras vísceras, sobre todo a la hora de producir y expulsar las sustancias de desecho, bien sea a través de la orina o de las heces. ¡La deshidratación es uno de los grandes enemigos del organismo!



Aguantar la orina durante mucho tiempo tiene riesgos. La vejiga podría estirarse tanto que tendrías un problema grave de salud. Además, las sustancias de desecho que contiene podrían provocar infecciones.



La **Escherichia coli**, más conocida como E. coli, es una bacteria que puede causar graves problemas digestivos como vómitos, retortijones y diarreas. Suele estar en alimentos contaminados, que no se han cocinado o lavado bien, pero también en nuestras manos.



100%



Finalmente, y con el objetivo de resumir en el porfolio del alumno la información trabajada en las dos páginas, se les propondrá que utilicen solo una palabra y una imagen o símbolo por cada aspecto (por ejemplo: reponer minerales - bebida isotónica, no beber agua - lengua fuera). Una vez finalizado, se puede establecer un tiempo para compartir el trabajo con los compañeros que están sentados cerca.

PÁGINAS 28 Y 29.

ACTIVIDADES

Las actividades de este apartado están diseñadas para ayudar a los alumnos a comprender, profundizar y conectar los contenidos con su experiencia diaria. Sugerimos al docente realizarlas de forma pausada, de una en una y prestando atención a los tiempos, facilitando que expresen y solucionen las posibles dudas que vayan surgiendo.

En la primera actividad (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS), pensarán sobre una serie de enunciados y escribirán en su cuaderno si creen que son Verdaderos o Falsos. El docente pedirá las respuestas de cada enunciado a diferentes alumnos para ver si están de acuerdo o no y después indicará la solución correcta:

¿Si no vamos al baño lo mejor es tomar un medicamento? - Falso. Eso sería la última decisión, y siempre bajo la supervisión de un médico.

¿Debemos orinar entre 4 y 6 veces al día? - Verdadero. Si bebemos la cantidad diaria recomendada ese es el número de veces en la que nuestro cuerpo nos "pediría" ir al baño.

¿El kiwi ayuda a ir al baño? - Verdadero. Es uno de los alimentos ricos en fibra que ayudan al organismo.

¿Huele mal el sudor? - Falso. El sudor por sí mismo no huele mal, pero sí lo hace cuando entra en contacto con bacterias de nuestro cuerpo y estas se quedan en los tejidos de la ropa.

El primer bloque de actividades (INVESTIGAMOS) comienza pidiendo a los alumnos que peguen en su portfolio varias etiquetas de alimentos que consideren saludables y otras de alimentos que saben que no lo son. Una vez realizado, observarán las cantidades de grasas saturadas o trans y calcularán el total de calorías que proporciona cada producto (1 gramo de grasa produce 9 calorías). El docente pedirá que saquen conclusiones de la investigación y las recogerá en voz alta.

A continuación, se solicita a los alumnos que elaboren un listado de los productos que contienen mayor cantidad de grasas saturadas. Esta actividad puede realizarse en forma de juego tratando de ordenarlas de mayor a menor cantidad.

Por último, los alumnos investigarán sobre los beneficios que puede obtener el organismo si se mezcla el yogur con otros alimentos como la fruta, los frutos secos o la miel. Esta es una buena ocasión para que los alumnos utilicen internet y practiquen con la fiabilidad de las fuentes, pudiendo recoger en una tabla los beneficios de cada alimento por separado y concluir con una reflexión.

Un nuevo bloque de actividades (ENCUESTA) se inicia pidiendo a los alumnos que calculen cuántas veces van al baño a orinar o defecar. Como ya se ha visto con anterioridad, lo habitual es orinar entre 4 y 6 veces al día, aunque esto depende de la actividad física realizada y de la cantidad de agua ingerida, y defecar una vez al día o, al menos, 3 veces a la semana. Tras exponer el docente estos datos, se les solicite que piensen en si sus visitas al baño son las suficientes para mantener limpio el organismo. Sugerimos que esta actividad se realice de forma individual y que el docente establezca un turno de participación libre.

La actividad 5 requiere a los alumnos comparar el tipo de actividades físicas que hacen ahora y que no practicaban antes, o en cómo han evolucionado estas con el

- Si no vamos al baño, ¿lo mejor es tomar un medicamento?
- ¿Debemos orinar entre 4 y 6 veces al día?
- ¿El kiwi ayuda a ir al baño?
- ¿Huele mal el sudor?

INVESTIGAMOS

1 Recorta y pega en tu cuaderno algunas etiquetas de productos que consideres saludables y de otros que sepas que no lo son. Observa las cantidades de grasas saturadas o trans y calcula el total de calorías que te proporcionan. ¿Qué conclusiones sacas?



- Haced un listado de los productos con más grasas saturadas.
- ¿Qué beneficios se pueden obtener si mezclamos el yogur con otros alimentos como frutas, frutos secos o miel?

ENCUESTA

4 Calcula cuántas veces vas al baño a orinar o defecar. ¿Crees que son suficientes?

ENCUESTA

4 Calcula cuántas veces vas al baño a orinar o defecar. ¿Crees que son suficientes?

5 ¿Qué actividades físicas haces ahora que no hacías antes? ¿Estás teniendo en cuenta las recomendaciones de hidratación?



EXPERIENCIA

6 ¿Has estado alguna vez mucho tiempo sin orinar? ¿Qué es lo que te impedía hacerlo? ¿Qué consecuencias tuvo?

RECUERDA

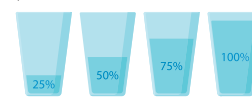
7. ¿Qué puedes hacer para controlar tu sudor? Comparte tus ideas con tus compañeros para obtener el mayor número de consejos.

8. Piensa en la última vez que fuiste al baño. Según tus heces, ¿qué te interesaría comer? ¿Por qué?



EN EQUIPO

9 Elaborad un ranking de alimentos teniendo en cuenta el porcentaje de agua que contienen. Así podréis tenerlo en cuenta en la cantidad que consumís cada día. Sed originales y creativos en vuestra presentación.



El objetivo de la siguiente actividad (EXPERIENCIA) es conocer las consecuencias de aguantar la orina partiendo de las propias vivencias de los alumnos. De este modo, se les pide que recuerden situaciones en las que hayan estado mucho tiempo sin orinar y cuáles fueron tanto las causas y las consecuencias. Tras escuchar las aportaciones, el docente puede hablar de otros efectos perjudiciales que no hayan salido, como: incomodidad, dolor, riesgo de infección, aparición de cálculos en los riñones o en la vejiga, incontinencia, o incluso un desgarro de la vejiga por el exceso de peso.

En esta unidad se ha trabajado el cómo determinados grupos/tipos de alimentos benefician o perjudican el funcionamiento de las vísceras, repercutiendo en la higiene y en la salud del organismo. En esta ocasión se solicita a los alumnos que, pensando en las heces que expulsaron la última vez que fueron al baño, establezcan el tipo de comida que les interesaría comer dando una respuesta razonada. Aunque compartan sus aportaciones con el resto de compañeros, el docente puede plantear pequeños desafíos a los equipos para que reflexionen sobre lo que le falta al organismo (por ejemplo: si hago pedazos duros y me cuesta ir al baño..., si los pedazos son muy blandos y sin bordes...).

Por último (EN EQUIPO), se solicita a los alumnos que elaboren un ranking de alimentos teniendo en cuenta el porcentaje de agua que contienen. Sugerimos dar libertad en la presentación de los contenidos para propiciar la creatividad, aunque el docente puede dar algunas ideas como: murales, brocheta de alimentos modelados en plastilina, presentación multimedia, etc.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Ahora te toca demostrar lo que has aprendido y ponerlo en práctica en tu vida diaria. Controlar la hidratación y alimentación, así como las heces y orina, hará que estés aún más atento a las necesidades de tu organismo.

Para hacer la medición te proponemos que dibujes una silueta-escáner como la del ejemplo.

- 1 Recorta tantas siluetas como necesites según el número de días que dure tu entrenamiento.
- 2 Anota cada día si has ido al baño y cómo son tus heces.
- 3 Reflexiona sobre el color de tu orina y las veces que has orinado.
- 4 Observa si has bebido la cantidad de agua necesaria.
- 5 Una vez que las hayas completado, piensa si debes cambiar algún hábito y trata de ponerlo en práctica.



HECES:

ORINA:

HIDRATACIÓN:

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿CONSUMO ALIMENTOS RICOS EN FIBRA Y PROBIÓTICOS?	Me preocupo de que en mi dieta haya todos los días alimentos ricos en fibra y probióticos.	Sé lo que son, aunque no tomo alimentos con fibra y probióticos todos los días.	Sé lo que son, pero solo tomo alimentos que contienen fibra y probióticos si me los dan.	No sé qué son la fibra y los probióticos, ni en qué alimentos están.
¿ME HIDRATO?	Tomo la cantidad de agua que necesito teniendo en cuenta las actividades que hago.	Tomo la cantidad diaria recomendada para mi edad, aunque no sé si necesito más.	No controlo la cantidad de agua que bebo, pero nunca tengo sed.	No controlo la cantidad de agua que bebo y solo lo hago cuando tengo sed.
¿CÓMO ORINO?	Mi orina tiene el color adecuado y orino cuando mi cuerpo me lo pide.	Mi orina tiene el color adecuado, aunque suelo esperar un poco para orinar.	Mi orina no suele tener el color adecuado, pero orino cuando mi cuerpo me lo pide.	Mi orina no tiene el color adecuado y solo orino cuando ya no aguanto más.

30

PÁGINA 30. COMPROMISO

Como en el resto de proyectos de FLUYE, los alumnos utilizan dos herramientas para medir o registrar los desempeños relacionados con cada personaje. En esta ocasión, se les desafía a evolucionar a Bowly controlando su alimentación e hidratación.

Para ello, se les invita a dibujar varias “siluetas-escáner” en la que podrán recoger información sobre si han ido al baño y cómo son sus heces, el color de la orina (pueden utilizar el “pipímetro” presentado al inicio de la unidad) y si han bebido la cantidad diaria recomendada. En el libro del alumno disponen de un ejemplo ilustrado que puede servir de ayuda. Este diario se puede acompañar de una reflexión en la que se plasmen propuestas de mejora de los hábitos o las necesidades que se vayan encontrando.

La rúbrica de evaluación servirá para determinar los puntos alcanzados por cada alumno, y puede haber sido presentada anteriormente junto al desafío de entrenamiento. Es una herramienta útil para los alumnos porque muestra, de forma estructurado, los pasos necesarios para alcanzar un desempeño. Así, pueden observar en qué punto están y qué se espera de ellos. En esta unidad, los indicadores a trabajar son:

- ¿Consumo alimentos ricos en fibra y probióticos?
- ¿Me hidrato?
- ¿Cómo orino?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 44 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página “XX” de la GUÍA donde encuentran la explicación)

Al igual que en la unidad anterior, en sesión aparte, se presenta el portfolio de Bowly a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

¡EVOLUCIONAMOS!



31

PÁGINA 31. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber cazado olores. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Bowly que les corresponde y la pegarán en su portfolio o cuaderno.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Sudamos constantemente y sabemos que las glándulas sudoríparas ayudan a controlar la temperatura de la piel, pero, ¿habéis visto alguna cómo sale el sudor? Utilizar un microscopio o la cámara de un móvil o Tablet nos ayudará en esta observación (<https://bit.ly/2UICXNg>).

UNIDAD 4

PATIA

OBJETIVOS

- Ser capaz de ponerse en la piel de los demás
- Considerar las características personales y la diversidad como un valor de las personas
- Descubrir y cimentar las relaciones en lo mejor de cada persona
- Conocer estrategias de autocontrol

CONTENIDOS

- La empatía
- La diversidad
- El respeto
- El autocontrol
- Los sentimientos positivos y negativos
- Compromiso de mejora

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reconoce diferentes emociones en los demás
- Empatiza con otras personas con facilidad
- Reconoce y controla las emociones negativas

4

PATIA



Nuestra amiga PATIA es la representante de la empatía, que es la capacidad de saber qué están sintiendo los demás para ponernos en su lugar y, de ese modo, poder ayudarles mejor. Además, es una experta en emociones que te podrá aconsejar sobre cómo controlar las negativas.



En el otro extremo, encontramos personas que son incapaces de sentir o reconocer sentimientos (como el dolor) en los demás. A las personas que sufren este tipo de trastorno se les llama **psicópatas**.



El significado de la palabra **empatía** ha cambiado a lo largo del tiempo. Hace muchos años significaba 'pasión', más tarde pasó a significar 'enfermedad' y algunos siglos más tarde, 'capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos'.

Entre
y otro
varia
Hay v
para
aunqu
utiliza
diseño
de la
Camb
que la
ir del

32

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

PÁGINAS 32 Y 33.

Sugerimos comenzar la sesión de esta nueva unidad con el visionado de un vídeo sobre la empatía, por ejemplo: "Chicken or the Egg" (<https://bit.ly/31laizX>) que estimule la curiosidad de los alumnos y les introduzca en la temática que aborda el personaje. El docente guiará un debate tras la proyección con preguntas sobre los personajes y lo que les ocurre en los diferentes momentos de la historia.

A continuación, el docente pedirá a un alumno que lea la presentación de Patia y

Algunas personas son capaces de **saber lo que piensan** otras con tan solo miraras a los ojos y ver cómo se mueven mientras se expresan. Esto suele darse entre personas que tienen un vínculo muy fuerte, como el de los padres con sus hijos.

perdón
RESPECTO
cariño
AMISTAD
tolerancia
respeto
carino
simpatía
AMOR
PERDÓN
tolerancia
amor

La empatía es la base de muchos de nuestros valores. Comprender a los demás nos hace ser más tolerantes, tener más respeto, ser más altruistas, perdonar, amar en vez de odiar... Es una herramienta perfecta para seguir creciendo de una forma saludable.

¿Sabías que los animales también tienen la capacidad de empatizar entre ellos?

Parece ser que los chimpancés, los delfines y los elefantes pueden ponerse en el lugar de sus semejantes gracias a su inteligencia.

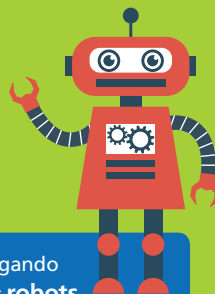
No pienses que una **empatía máxima** es siempre lo mejor. Imagina a un doctor o una doctora que trabaje con pacientes terminales y empatice al máximo tanto con ellos como con sus familiares. ¡Sería desastroso para él o ella esa cantidad de dolor diario! Por eso, a veces hay que practicar el no empatizar tanto. Sin embargo, en la mayoría de las ocasiones de tu vida cotidiana, una buena dosis de empatía te ayudará a ser feliz y a hacer felices a los demás.



un extremo encontramos **s posiciones.** **arias escalas medirlas,** que una de las más dadas es la que **ó un profesor** Universidad de **bridge que dice** a empatía puede **0 al 6.**



En la actualidad se está investigando y experimentando para diseñar **robots empáticos** que puedan detectar las emociones de los seres humanos, compartirlas y actuar en consecuencia. Acompañar a personas mayores, enfermos... ¿Te imaginas lo que podríamos avanzar en estos campos?



DESAFÍO

Reconocer emociones en los demás y tratar de «leerlos» para ayudar

lo relacionará con el cortometraje anterior, un corazón que es capaz de ponerse en el lugar de los demás y averiguar qué les hace felices o les provoca emociones negativas.

La lectura de las curiosidades que se ofrecen en las dos primeras páginas provoca un primer acercamiento, de forma casi anecdótica, al concepto empatía en el ser humano, los animales... y en los robots. Se propone establecer un tiempo para que los alumnos lean en equipo y realicen comentarios entre ellos. Después, el docente explicará los conceptos que no hayan comprendido.

Por último, se presenta el desafío de la unidad, que en este caso consiste en “reconocer emociones en los demás y tratar de <<leerlos>> para ayudar”. Sugerimos al docente dirigir la atención de los alumnos hacia la rúbrica de evaluación del apartado “COMPROMISO”, donde se especifican los desempeños que esperamos conviertan en hábito para mejorar la salud y ser más felices.



Para ser una persona empática necesitarás saber **«leer a los demás»**. Sí, sí, leer como en los libros, porque las personas escribimos con nuestro cuerpo todo lo que decimos. ¿Sabías que mientras hablamos con los demás un 70% de lo que queremos decir lo transmitimos con el cuerpo?



Respetar la diversidad cultural por extraña que nos parezca una costumbre. Hay culturas cuyos gestos significan algo muy diferente a lo que estamos acostumbrados, como eructar. Si tú lo haces te llamarán la atención, pero en India o Turquía, si no eructas después de comer, te llamarán maleducado. Allí significa algo como «estaba muy bueno».



Respetar las características de los demás. La verdadera riqueza está en saber reconocer y aprovechar lo mejor de cada persona, sin dejarse llevar por los prejuicios. Recuerda que eres único e irrepetible.



Ten en cuenta que no todos utilizamos las mismas palabras para expresar lo mismo. Algunos después de una buena nota dicen: «me siento feliz»; otros dirán: «estoy contento». Necesitas **conocer varias palabras** para expresar distintas emociones y así reconocerlas en los demás.



Conocer estrategias de autocontrol frente a emociones negativas como la ira, es decir, cuando creemos que nos están haciendo un daño importante. Pensar antes de actuar, contar hasta 25, darse instrucciones positivas... son ejercicios que se pueden poner en práctica para tomarnos un tiempo y controlar nuestro comportamiento.

PÁGINAS 34 Y 35. ¿QUÉ SUMA?/¿QUÉ RESTA?

En esta doble página se recogen los factores que benefician o perjudican a Bowly. El docente puede animar a los equipos a aportar experiencias personales o conocidas a medida que acceden a cada contenido. Tras la lectura de ambas páginas, se establecerá un turno para que puedan resolver dudas acerca de las ideas presentadas.

Del mismo modo, sugerimos plantear algún desafío con el que tengan que evidenciar la comprensión de los contenidos, como diseñar una dramatización en la que el público pueda elegir el rumbo de la historia según quieran que el protagonista sea empático o no. Si el centro dispone de medios, esta actividad puede realizarse grabando con dispositivos electrónicos. ¿Qué representación ha transmitido mejor las ideas?

Los contenidos que deben aparecer son:



No ponerse en la piel del otro. Siempre debemos hacernos la «pregunta de oro de la empatía» para comprender a alguien: ¿qué sentiría yo en su lugar? Por ejemplo, cuando un compañero recibe un castigo y llora en clase. El gran enemigo de la empatía es no seguir pensando cuando la respuesta a la pregunta de oro no es igual que la nuestra. ¡No lo olvides!



Quitar importancia a las cosas o decir «no es para tanto» es algo que no le viene bien a la empatía, ya que en las situaciones siempre son determinantes las personas que las viven, o incluso el momento en que ocurren.



Ser impulsivos y actuar con ira haciendo las cosas sin pensar suele llevar a tener problemas con los demás porque nadie quiera aguantar respuestas desproporcionadas, gritos ni acusaciones. Pero también puede ocasionar problemas de salud al aumentar la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Ya sabes, no estés fuera de control.



Tener siempre sentimientos negativos hace que no seas consciente de tus propias capacidades y que te pongas límites en cosas que realmente podrías llegar conseguir.



Ver solo los defectos de los demás acabará por alejarte de tus compañeros, porque pensarás que no tienen nada bueno que aportarte.



¿QUÉ SUMA?

- Leer a los demás
- Respetar la diversidad
- Respetar las características de los demás
- Conocer distintas palabras para expresar las emociones
- Conocer estrategias de autocontrol

¿QUÉ RESTA?

- No ponerse en la piel del otro
- Quitar importancia a las cosas
- Ser impulsivos
- Tener siempre sentimientos negativos
- Ver solo los defectos de los demás

PÁGINAS 36 Y 37.

ACTIVIDADES

Con vistas a provocar un aprendizaje realmente significativo, las actividades de este apartado se han diseñado buscando no solo la comprensión de los alumnos, sino también la conexión con la experiencia personal y grupal. Sugerimos al docente realizarlas de forma pausada, de una en una y prestando atención a los tiempos, facilitando que expresen y solucionen las posibles dudas que vayan surgiendo.

La primera actividad (ROMPE ESTEREOTIPOS Y MITOS) gira en torno a la capacidad de poder leer a los demás, comprendiendo tanto lo que dicen con sus palabras como con la expresión de su cuerpo. El docente proyectará trozos de películas o entrevistas sin voz para que los alumnos traten de averiguar lo que están diciendo o sintiendo. A continuación, se visualizarán de nuevo los clips para comprobar si están en lo cierto o no.

El trabajo del segundo bloque (INVESTIGAMOS), comienza con la observación de una nube de palabras que se corresponden con adjetivos relacionados a diferentes emociones. El objetivo de la actividad está encaminado a ampliar el vocabulario emocional de los alumnos. Seguidamente, se les pide que traten de agruparlos consultando el diccionario en su versión física o digital, donde encontrarán más sinónimos (por ejemplo, afable: alegría/ternura, sociable, atento, afectuoso...). El docente puede asignar a cada equipo un grupo de adjetivos para que elaboren pequeños mapas mentales con los sinónimos y símbolos o imágenes referidas a ellos.

La actividad 3 se centra en la emoción de la ira y en ella se pide a los alumnos que describan cómo pueden saber si una persona, o ellos mismos, la sienten. Para tal fin, deben realizar un listado de la forma en que se expresa esta emoción tanto a nivel externo como interno (externas: enfado, gestos del rostro, tono

elevado de la voz...; internas: tensión, querer vengarnos...). Sugerimos utilizar la técnica de trabajo cooperativo “lápices al centro” para la realización de la actividad, exponiendo después la respuesta acordada al resto de la clase. El docente puede pedir a algunos alumnos que dramatizen una situación en la que aparezca la ira para que sea mucho más visual.

Continuando con el trabajo del vocabulario emocional (ENCUESTA), es importante que el docente explique que en numerosas ocasiones surgen conflictos personales porque no nos expresamos con las mismas palabras o no conocemos las suficientes para comunicar lo que sentimos. Para probarlo, se les pide que escriban individualmente qué es para ellos “feliz” o “contento” y que después lo comparen con las ideas escritas por sus compañeros. El docente puede recoger algunas aportaciones en voz alta para verificar la variedad de opiniones.

Otro de los aspectos que influyen en la empatía es el hecho de restar importancia a las cosas, pues cada persona vive las situaciones de una determinada manera e intensidad y no se puede pretender que el resto vaya a experimentar exactamente igual lo que nosotros sentimos. La actividad 5 (RECUERDA) pide a los alumnos que recuerden algún momento en que le hayan dicho “no es para tanto” y describan cómo se sintieron. Del mismo modo, se les solicita que anoten la situación contraria, es decir, una situación en la que fueron ellos los que lo dijeron y no fueron capaces de empatizar, y cómo habría cambiado la situación de haber actuado de otra manera. Tras establecer un turno para que compartan sus producciones con los compañeros de equipo, el docente puede recoger algunas aportaciones en voz alta para sintetizar el ejercicio.

El penúltimo bloque de actividades (EXPERIENCIA) gira en torno a las habilidades para relacionarse con los demás y solucionar conflictos. En la primera actividad se invita a los alumnos a describir una situación en la que no hayan entendido

1 Intenta «leer a los demás» viendo algunos videos sin la voz y trata de adivinar lo que quieren decir. Después prueba a ponerlos con voz para ver si has acertado. ¡Seguro que sí!

1 Intenta «leer a los demás» viendo algunos videos sin la voz y trata de adivinar lo que quieren decir. Después prueba a ponerlos con voz para ver si has acertado. ¡Seguro que sí!

2 Observa estos adjetivos. ¿A qué emociones crees que van asociados? Consulta en internet o en el diccionario si lo necesitas.

2 Observa estos adjetivos. ¿A qué emociones crees que van asociados? Consulta en internet o en el diccionario si lo necesitas.



3 ¿Cómo podemos saber que nosotros u otras personas están sintiendo ira? ¿Cómo se expresa de forma interna y externa?

4 Comprueba si utilizas el mismo vocabulario que tus compañeros. ¿Qué es para ti «feliz» o «contento»? Coméntalo con ellos.

4 Comprueba si utilizas el mismo vocabulario que tus compañeros. ¿Qué es para ti «feliz» o «contento»? Coméntalo con ellos.

5 ¿En qué momentos te han dicho «no es para tanto»? ¿Cómo te sentiste? ¿En qué momentos lo has dicho tú? ¿Qué crees que habría ocurrido si te hubieses parado a empatizar con esa persona?

5 ¿En qué momentos te han dicho «no es para tanto»? ¿Cómo te sentiste? ¿En qué momentos lo has dicho tú? ¿Qué crees que habría ocurrido si te hubieses parado a empatizar con esa persona?



Describe una situación en la que no hayas entendido a un compañero. ¿Qué ocurrió? ¿Qué te habría hecho falta para terminar de comprender lo que sentía?

Describe una situación en la que no hayas entendido a un compañero. ¿Qué ocurrió? ¿Qué te habría hecho falta para terminar de comprender lo que sentía?

7 En ocasiones hay personas que reaccionan de forma distinta ante una misma situación. Por ejemplo, ante una pelea, unos tratan de impedirla, otros se quedan bloqueados... ¿A qué crees que se debe? ¿Podrías poner otro ejemplo?

8 Recuerda ocasiones en las que tuviste algún conflicto con un compañero. ¿Se resolvió? ¿Lo hiciste tú solo o necesitaste la ayuda de otra persona?

9 Utiliza tres adjetivos para explicar cómo te sientes cuando consigues resolver un problema con un amigo y otros tres para cuando no lo logras.



10 Tras hacer dos grupos en clase, representad las siguientes situaciones poniendo en práctica **estrategias de autocontrol**:

10 Tras hacer dos grupos en clase, representad las siguientes situaciones poniendo en práctica **estrategias de autocontrol**:

- Estropear un trabajo importante de otro compañero.
- Perder en un juego.
- Apagar la televisión para ir a dormir.

La actividad 8 profundiza en los conflictos entre compañeros, pidiendo a los alumnos que recuerden alguna situación en la que consiguieron resolverla con o sin ayuda de otra persona. Del mismo modo, se les puede indicar que escriban conflictos que no supieron/pudieron solucionar. El docente puede establecer un tiempo para que los alumnos compartan libremente sus producciones con otros compañeros, abriendo un turno de palabra en voz alta seguidamente para escucharles y

Una vez corregidas las actividades, el docente puede concluir retomando los aspectos que benefician y perjudican a Patia en su evolución.

COMPROMISO

¡Para que midas!

Es hora de poner en práctica lo aprendido y demostrar que tienes mucha empatía. Observa durante estos días a las personas que te rodean y descubre las emociones que transmiten con sus palabras y gestos.

Todo buen observador utiliza una herramienta para organizar sus datos, y tú lo eres. Déjalo todo recogido en fichas como la del ejemplo y colorea cada corazón cuando hayas empatizado con esa persona en el momento que describes.

Al finalizar, perforalas todas juntas y utiliza un encuadernador para conseguir tu «archivador de emociones». ¿Cuántas distintas serás capaz de descubrir?

(ilustrar ficha de ejemplo con un encuadernador haciendo como si la perforase)

170913_38_A



Elena estaba ilusionada en el recreo porque Julia le había hecho un regalo sorpresa por su cumpleaños. Estaba riéndose de los nervios que tenía. Estaba impaciente por descubrir lo que era. Creo que ya estaba pensando que le iba a gustar.

	NIVEL 3 (4 puntos)	NIVEL 2 (3 puntos)	NIVEL 1 (2 puntos)	NIVEL 0 (1 punto)
¿RECONOZCO EMOCIONES EN LOS DEMÁS?	Reconozco más de 10 emociones distintas en los demás.	Reconozco entre 6 y 10 emociones distintas en los demás.	Reconozco entre 1 y 5 emociones distintas en los demás.	No reconozco emociones en los demás.
¿ME ESFUERZO EN «LEER A LOS DEMÁS» PARA AYUDARLES?	Empatizo con los demás fácilmente.	Me esfuerzo por empatizar con los demás y lo consigo casi siempre.	Me esfuerzo por empatizar con los demás, aunque rara vez lo consigo.	No me esfuerzo por empatizar con los demás.
¿CONTROLO LAS EMOCIONES NEGATIVAS?	Reconozco y controlo las emociones negativas.	Reconozco las emociones negativas y soy capaz de controlarlas en la mayoría de las ocasiones.	Reconozco las emociones negativas, aunque no las controlo.	No sé cómo controlar las emociones negativas.

38

PÁGINA 38. COMPROMISO

En esta unidad también disponemos de dos herramientas para medir o registrar los desempeños relacionados con Patia. En esta ocasión se trata de una rúbrica y de un “archivador de emociones”.

El “archivador de emociones” se ha diseñado para ayudar a la reflexión de los alumnos acerca de los momentos en los que han identificado una emoción en los demás. Además de describir dicha situación, colorearán un corazón con el color que les sugiere dicha emoción, o seguirán alguna indicación del docente, por ejemplo, siguiendo un código de colores que esté presente en clase (<https://cutt.ly/JrOylf4>).

Respecto a la rúbrica, insistimos en la necesidad de que sea presentada al inicio de la unidad junto al desafío y a que esté siempre visible durante el entrenamiento. Es una herramienta de evaluación muy objetiva cuya fortaleza radica en que los alumnos pueden consultarla y comparar su grado de desempeño con lo que el docente espera de él. En esta unidad queremos hacer hincapié en:

- ¿Reconozco emociones en los demás?
- ¿Me esfuerzo por <<leer a los demás>> para ayudarles?
- ¿Controlo las emociones negativas?

(PENSAR QUÉ HACEMOS AQUÍ. Hay que hacer una indicación al profesor para que los alumnos hagan el portfolio y entrenen para ganar el punto extra EN LA PÁGINA 44 del libro del alumno. Habría que llevarles a la página “XX” de la GUÍA donde encuentran la explicación)

Como en las unidades anteriores, en sesión aparte, se presenta el portfolio de Patia a los alumnos. Estas páginas finales son una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío que les podrá hacer ganar un punto extra.

¡EVOLUCIONAMOS!



39

PÁGINA 39. ¡EVOLUCIONAMOS!

Tras el tiempo establecido para la práctica de los criterios anteriores, se pide a los alumnos que sumen los puntos obtenidos y que añadan, si es el caso, los puntos extra por haber practicado estrategias para convertir emociones negativas en positivas. Con el resultado final, seleccionarán la evolución de Patia que les corresponde y la pegarán en su portfolio o cuaderno.

ACTIVIDADES DE AMPLIACIÓN

Si os gustan los vídeos musicales e implicar a mucha gente para hacer algo que impacte, quizá os pueda servir de ayuda este “Live Vest inside” (<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>) para conseguir algo parecido en vuestra comunidad educativa.

UNIDAD 5

PORFOLIO FINAL

OBJETIVOS

- Disminuir el consumo de plásticos y reutilizarlo
- Conocer y practicar ejercicios de relajación
- Profundizar en el concepto de fibra y controlar la que se consume diariamente
- Aprender estrategias para convertir los sentimientos negativos en positivos

CONTENIDOS

- El plástico
- La relajación
- La fibra en los alimentos
- Los sentimientos positivos

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

- Reduce y reutiliza plástico
- Lleva a cabo técnicas de relajación
- Controla la cantidad de fibra que debe ingerir
- Autorregula sus emociones

SUGERENCIAS METODOLÓGICAS Y ACTIVIDADES

El portfolio final de cada personaje se convierte en una oportunidad añadida de reflexión en forma de desafío.

PÁGINA 40. GAIA

En el caso de Gaia, se plantea a los alumnos que investiguen sobre la clasificación de los plásticos que utilizan en su vida diaria, numerados con el símbolo de reciclaje del 1 al 7. Esto les hará conocer no solo aquellos que son reciclables, sino además plantearse la posibilidad de darles un nuevo uso. Para ello, anotarán en su portfolio diferentes envases de plástico y su clasificación, y pensarán en si se puede reciclar fácilmente o incluso reutilizar.

A continuación, se les ofrecerá la oportunidad de ganar un punto extra analizando el plástico que tienen en casa y buscando alternativas para reducir la cantidad del mismo.

PORFOLIO

Gaia

En la Unidad 5, con Gaia, no solo te has enfrentado para mantener controlados los diferentes aspectos en los que vives diariamente, sino también para saber disfrutar de las personas que tienes a tu alrededor y cuidar el medio ambiente.

Aunque ya has realizado algunas propuestas para reducir el consumo de plásticos, ¿nos gustaría que profundizáramos en este contenido debido a la gran importancia que tiene para el planeta?

Si te fijas bien, los productos fabricados con plástico están marcados con un número dentro de un triángulo. Estos van del 1 al 7 y indican el tipo de plástico del que están hechos. No todos los plásticos se pueden reciclar, pero, a la hora de la unidad, los solo los marcados con los números 1 y 2 son los más reciclables. El problema del resto es que están marcados con otros productos (papel, cartón, aluminio...) y es difícil separarlos para su reciclaje.

Los plásticos más reciclables los de las botellas de bebidas, los botes de pintura, los que contienen detergentes o champú, entre otros. Los plásticos, aunque son fáciles, tenemos que cuidarlos.

Hagamos una prueba siguiendo estos sencillos pasos:

1. Elige objetos que tengas a mano y que contengan plásticos.
2. A continuación, busca un número que indique el número reciclo en un triángulo.
3. Indica si es uno de los tipos de plásticos que mejor se recicla o no.
4. Independientemente del número, piensa si el producto se puede reciclar o si se le puede dar otro uso.

Producto	Número	Se puede reciclar fácilmente	Se le puede dar otro uso

¿Te gustaría ganar un punto extra en esta unidad? Te ayudaremos a conseguirlo analizando el plástico que tienes en casa. Puedes recoger la información en una tabla como la anterior.

1. Recoge todo el plástico de una compra.
2. Comprueba cuál se puede reciclar buscando el número que indica su composición.
3. Anota los productos que tienen plástico innecesario y explica por qué no lo puedes reciclar ni reutilizar.
4. Busca alternativas y muestra evidencias de haber reducido la cantidad de plástico.

¿Cuántos envases y botellas calzas que has observado?

¿Qué dificultades te has encontrado? Coméntalas con tus compañeros.

1 PET 2 HDPE 3 PVC 4 LDPE 5 PP 6 PE 7 OTRI

PORTFOLIO

Resty

En la Unidad 2, con Resty, has aprendido que el organismo no solo necesita cuando dormimos, sino también en otros momentos en los que para e incluso en situaciones de estrés. También sabes que las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Ya sabes que un buen descanso te ayuda a recuperar energía y a mantener por la mañana con las reglas correctas, pero ¿cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

¿Se aprende practicar una técnica de relajación? Solo necesitas un colchonete al tiempo y seguir los pasos, sencillos o no, para practicarla. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Por cierto, no nos hemos olvidado de los puntos extra. En esta unidad también puedes conseguirlos respondiendo a los ejercicios y a las preguntas que se te plantean en los momentos de reflexión y que se te plantean en los momentos de reflexión...

Ejercicio 1 Sentado en la cama y relajado un paje sobre la cabeza, cierra los ojos y respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Repite esto cinco veces. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Ejercicio 2 Aprieta los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda. Repite esto cinco veces. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Ejercicio 3 Cierra los ojos y respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Repite esto cinco veces. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Ejercicio 4 Sentado en la cama y relajado un paje sobre la cabeza, cierra los ojos y respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Repite esto cinco veces. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

PÁGINA 42. RESTY

Los alumnos pueden obtener un punto extra aprendiendo y practicando técnicas de relajación. De este modo, se comienza con la realización de una muy básica en la que se controla la respiración ayudados por el movimiento de las manos, que pasan pequeños objetos de un lado a otro del cuerpo mientras están sentados.

Tras la reflexión, podrán conseguir un punto extra realizando algunos de los cuatro ejercicios propuestos, o incluso posibilitando el docente que se investiguen y se pongan en práctica otras diferentes mientras se aporten evidencias en el portafolio.

PORTFOLIO

Patia

En la Unidad 4, Patia nos ha hecho ver la importancia de saber reconocer las emociones en los demás para tener una convivencia saludable. También nos ha ayudado a saber reconocer en el lugar de otro para investigar, y también a saber, lo que tiene en su interior.

¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

¿Estabas esperando a sacar un punto extra en esta unidad? En esta unidad también puedes conseguirlos respondiendo a los ejercicios y a las preguntas que se te plantean en los momentos de reflexión y que se te plantean en los momentos de reflexión...

Ejercicio 1 La mayoría de las emociones en las que nos sentimos mal se producen cuando estamos hechos algo incorrecto. Entonces, cuando estamos en una situación de estrés, ¿cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Ejercicio 2 Vámonos en una ciudad tan alejada que a veces no se puede ir más lejos, como si se fuera a la luna. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

PÁGINA 46. PATIA

Tras el trabajo de la unidad 4, Patia, se plantea a los alumnos que practiquen la estrategia de pensamiento “el círculo de los puntos de vista”, en la que responden a una serie de preguntas guiadas tras la observación de una fotografía y poniéndose en el lugar de dos de las personas que aparecen en ella.

Para sumar un punto extra, se les pide que practiquen estrategias que ayudan a cambiar sus sentimientos de negativos a positivos, por ejemplo: pidiendo perdón tras haber realizado algo incorrecto, agradecer y relacionarnos de forma adecuada con los demás, activarse cada vez que nos sentimos mal, e intentar ver las cosas desde otros puntos de vista tratando de no dramatizar.

PORTFOLIO

Bowly

En la Unidad 2, con Bowly, has aprendido que el organismo no solo necesita cuando dormimos, sino también en otros momentos en los que para e incluso en situaciones de estrés. También sabes que las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Por cierto, no nos hemos olvidado de los puntos extra. En esta unidad también puedes conseguirlos respondiendo a los ejercicios y a las preguntas que se te plantean en los momentos de reflexión y que se te plantean en los momentos de reflexión...

Ejercicio 1 Sentado en la cama y relajado un paje sobre la cabeza, cierra los ojos y respira profundamente por la nariz y exhala por la boca. Repite esto cinco veces. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

Ejercicio 2 Aprieta los dedos de la mano derecha en la palma de la mano izquierda. Repite esto cinco veces. ¿Cómo se ven afectadas las funciones que influyen en el sueño, como el que has hecho o no en la noche, se ven afectadas a lo largo del día, y el paje, la temperatura de la habitación...

PÁGINA 44. BOWLY

Conocer las propiedades de los alimentos y comprender cómo funciona el organismo resulta indispensable para seguir una vida saludable. Entre los diferentes nutrientes se encuentra la fibra, un elemento que no puede faltar en el proceso de excreción. Para profundizar en este concepto, se propone a los alumnos experimentar con varios alimentos y descubrir, de primera mano, el aspecto y la textura de la fibra.

Una vez realizado el experimento, los alumnos podrán conseguir un punto extra investigando sobre la cantidad diaria recomendada que deben consumir a su edad, los tipos de alimentos que la contienen en diferentes cantidades, así como las consecuencias de tomar tanto demasiada como poca fibra. Sugerimos dejar libertad en la presentación de los resultados para fomentar la creatividad.

