



## P6\_UD11\_JUEGOS DE SALUD\*



UNIDAD	CRITERIO DE EVALUACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CC
<b>JUEGOS DE SALUD</b> 	<b>Cri.EF.6.2.</b> Reconocer e interiorizar los efectos que sobre la salud y el bienestar ejercen el ejercicio físico, la higiene, la alimentación, los hábitos posturales y las medidas de seguridad, manifestando una actitud responsable hacia uno mismo.	<b>Est. EF. 6.2.1.B.</b> Tiene interés, con la ayuda del docente, por mejorar las capacidades físicas relacionadas con la salud.	CIEE
		<b>Est. EF. 6.2.2.B.</b> Relaciona sus principales hábitos de alimentación con la actividad física que realiza (por ejemplo, horarios de comidas, calidad/cantidad de los alimentos ingeridos, etc.) y es capaz de describir los efectos negativos del sedentarismo y de una dieta desequilibrada.	CMCT CSC CCL
		<b>Est. EF. 6.2.3.A.</b> <u>Identifica los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico</u> y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.	CMCT
		<b>Est. EF. 6.2.3.B.</b> <u>Identifica los efectos beneficiosos para la salud del ejercicio físico</u> y los hábitos posturales correctos aplicados a su vida cotidiana (por ejemplo, llevar mochila, levantar bolsas de compra, cómo sentarse, etc.), llevando a cabo alguno de ellos.	CMCT
	<b>Cri.EF.6.6.</b> Extraer y elaborar información relacionada con temas de interés (actividades, proyectos, visitas, experiencias, etc.) y compartirla, utilizando fuentes de información determinadas y haciendo uso de las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.	<b>Est. EF. 6.2.5.B.</b> Reconoce las lesiones y enfermedades deportivas más comunes en las prácticas que realizan, así como las acciones preventivas y los primeros auxilios a realizar en caso de accidente.	CMCT
		<b>Est. EF. 6.6.1.B.</b> Utiliza, en alguna de las tareas encomendadas, las tecnologías de la información y la comunicación para localizar y extraer la información que se le solicita.	CD
		<b>Est. EF. 6.6.2.B.</b> Presenta sus trabajos atendiendo a la ortografía, a las pautas proporcionadas, con orden, estructura y limpieza y utilizando, por lo menos en alguna de las tareas encomendadas, programas de edición y/o presentación.	CCL CD
		<b>Est. EF. 6.6.3.A.</b> <u>Expone sus ideas de forma coherente y se expresa de forma correcta en diferentes situaciones y respeta las opiniones de los demás.</u>	CCL CSC

UD	EE AA	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
<b>JUEGOS DE SALUD</b> 	Est.EF.6.4.1.	- Identifica la capacidad física implicada en las actividades planteadas.	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA	2 puntos por cada acierto (pregunta 5)
	Est.EF.6.5.1.	- Tiene interés por mejorar las capacidades físicas.	P6_EF_UD11_ESCALA DE OBSERVACIÓN	<b>10=SIEMPRE;</b> <b>8=CS; AM=6;</b> <b>AV=5; CN=3; N=2</b>
	Est.EF.6.5.2.	- Relaciona sus principales hábitos de alimentación con la salud.	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA	1 punto por cada acierto (pregunta 1)
	Est.EF.6.5.3.	- <u>Identifica los efectos positivos del ejercicio físico y lleva a cabo hábitos posturales correctos.</u>	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA	5 puntos cada apartado (pregunta 2)
	Est.EF.6.5.4.	- Describe efectos negativos del sedentarismo.	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA	5 puntos por cada respuesta (pregunta 4)
	Est.EF.6.9.1.	- Reflexiona sobre las modas y la imagen corporal y las relaciona con la salud.	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA	10 puntos por la respuesta (pregunta 3)

	Est.EF.6.11.1.	- Reconoce las lesiones deportivas, su prevención y los primeros auxilios a realizar.	P6_EF_UD11_PRUEBA OBJETIVA	1 puntos por cada acierto (pregunta 6)
	Est.EF.6.12.1.	- Localiza y extrae información sobre algún tema relacionado con la salud.	P6_LCL	TUTORAS
	Est.EF.6.12.2.	-Presenta trabajos digitales atendiendo a la ortografía, el orden y la limpieza.	P6_LCL	TUTORAS
	<u>Est.EF.6.12.3.</u>	<u>- Expone sus ideas con claridad y respeta las ideas de los demás.</u>	P6_EF_UD11_ESCALA DE OBSERVACIÓN	<b>10=SIEMPRE; 8=CS; AM=6; AV=5; CN=3; N=2</b>

\*Esta unidad está contextualizada en 6º de Primaria y se trabajó conjuntamente con la unidad de senderismo.

**Autor pictogramas: Sergio Palao; Procedencia: <https://arasaac.org> Licencia: CC (BY-NC-SA)**

**Autores: Inés Agualeles y Luis Angulo**



## PROPUESTA DE JUEGOS CON PICTOGRAMAS DE ARAASAC

### SALUDABLE O NO SALUDABLE

Tras una breve introducción de lo que son los alimentos y conductas saludables y no saludables, le entregamos a cada grupo (4-5 personas) un juego de tarjetas. Cada persona, se queda con el mismo número de tarjetas y las van introduciendo de una en una en el bote adecuado (saludable o no saludable).

Al finalizar, comprobamos entre todos si los hemos clasificado correctamente. Como algunos es la primera vez que los vemos, tendremos que explicarlos y justificar su clasificación.

### PASEO E INTERCAMBIO

Repartimos varios pictogramas con alimentos o conductas saludables o no saludables a cada alumno de la clase, van caminando por un espacio delimitado, cuando se encuentran a alguien levantan o bajan el pulgar en función de si creen que es saludable o no la imagen que tienen en la parte superior de su mazo. Si la otra persona hace lo contrario, intercambian la tarjeta. Si hace lo mismo, continúan y pasan la tarjeta debajo del mazo para jugar con otra nueva.

Cada cierto tiempo podemos decir bomba, las personas que tengan un alimento no saludable pierden 1 punto. Pueden empezar todos con una cifra alta para que nadie llegue a tener 0 puntos.

### ORIENTA SALUD

Entregamos un mapa a cada equipo en el que aparecen media cancha de baloncesto y varios alimentos o conductas. Cada grupo debe colocar en el lugar adecuado conos amarillos si se trata de algo saludable y naranja si es no saludable. Podemos cronometrar o comparar a los grupos. Cuando acaben, les cambiamos el mapa para que comprueben si está bien.

Después, podemos jugar al pañuelo. Nos colocamos en el centro del campo para que puedan jugar cuatro equipos a la vez, dos en cada campo. Decimos un número y un alimento o conducta saludable o no saludable; tendrán que ir a tocar o coger un cono del color adecuado. Otra posibilidad sería decir un número y mostrar alguna tarjeta, deben acercarse al centro para ver la tarjeta y tocar o coger el cono del color adecuado.

### PAÑUELO SALUDABLE

Formamos varios equipos y colocamos dos aros por equipo (rojo y verde). Decimos un número, se acercan dónde estamos y mostramos la tarjeta de un alimento. Deben ir corriendo y colocarse en el aro adecuado. También podemos decir el número y gritar el alimento o conducta que queramos.

### BOTE, BOTE

Formamos cuatro grupos para hacer una carrera de relevos. Cada grupo tiene delante, a una distancia determinada, todas las tarjetas. Deben ir de uno en uno, coger un pictograma y volver a su sitio para introducirlos en el bote adecuado sobre alimentos y conductas saludables y no saludables. Posibilidad de usar las espalderas para el circuito o de introducir alguna acción antes de coger la tarjeta (meter una canasta, saltar a la comba...).

### MÉMOY COOPERATIVO

Colocamos boca abajo 6 imágenes de lesiones deportivas y sus 6 tarjetas de nombres. A unos 15 o 20 metros colocaremos a los grupos de alumnos y alumnas, preferiblemente no más de 4 o 5 jugadores en cada memory. De uno en uno deberán correr y levantar una carta de cada y comprobar si coinciden. La primera partida puede ser con imágenes y nombres de lesiones, la siguiente puede consistir en relacionar la definición de la lesión con los primeros auxilios a realizar.

### DADO DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

Colocamos en un dado diferentes pictogramas de lesiones (esguince, herida, atragantamiento, persona inconsciente, fractura y contusión). En el otro dado ponemos en cada cara preguntas diferentes (¿qué lesión es?, ¿qué sucede en esta lesión?, ¿podemos prevenir esta lesión?, ¿cuáles son los primeros auxilios a realizar?). Se forman dos filas de dos equipos diferentes, el primero de cada fila tira el dado y tras comprobar lo que ha salido deben ir a tocar la tarjeta con la solución correcta.

Se puede plantear el mismo juego pero después de tirar, cada miembro del equipo tiene que hacer un pequeño circuito antes de elegir la tarjeta correcta. Por ejemplo, cada persona va hacia un extremo de las espalderas, sube por un banco y las atraviesa horizontalmente hasta llegar a la mitad, para descender por otro banco e ir a seleccionar la tarjeta adecuada.