



P6_UD11_XOGOS DE SAÚDE*



UNIDADE	CRITERIO DE AVALIACIÓN	ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE	CC
JUEGOS DE SALUD 	Cri.EF.6.2. Recoñecer e interiorizar os efectos que sobre a saúde e o benestar exercen o exercicio físico, a hixiene, a alimentación, os hábitos posturais e as medidas de seguridade, manifestando unha actitude responsable cara a un mesmo.	Est. EF. 6.2.1.B. Ten interese, coa axuda do docente, por mellorar as capacidades físicas relacionadas coa saúde.	CIEE
		Est. EF. 6.2.2.B. Relaciona aos seus principais hábitos de alimentación coa actividade física que realiza (por exemplo, horarios de comidas, calidade/cantidade dos alimentos ingeridos, etc.) e é capaz de describir os efectos negativos do sedentarismo e dunha dieta desequilibrada.	CMCT CSC CCL
		Est. EF. 6.2.3.A. <u>Identifica os efectos beneficiosos para a saúde do exercicio físico</u> e os hábitos posturais correctos aplicados a súa vida cotiá (por exemplo, levar mochila, levantar bolsas de compra, como sentarse, etc.), levando a cabo algún deles.	CMCT
		Est. EF. 6.2.3.B. <u>Identifica os efectos beneficiosos para a saúde do exercicio físico</u> os hábitos posturais correctos aplicados a súa vida cotiá (por exemplo, levar mochila, levantar bolsas da compra, como sentarse, etc.), levando a cabo algún deles.	CMCT
	Cri.EF.6.6. Extraer e elaborar información relacionada con temas de interese (actividades, proxectos, visitas, experiencias, etc.) e compartila, utilizando fontes de información determinadas e facendo uso das tecnoloxías da información e da comunicación como recurso de apoio á área.	Est. EF. 6.2.5.B. Recoñece as lesións e enfermidades deportivas máis comúns nas prácticas que realizan, así como as accións preventivas e os primeiros auxilios a realizar en caso de accidente.	CMCT
		Est. EF. 6.6.1.B. Utiliza, nalgũa das tarefas encomendadas, as tecnoloxías da información e da comunicación para localizar e extraer a información que se lle solicita.	CD
		Est. EF. 6.6.2.B. Presenta os seus traballos atendendo á ortografía, ás pautas proporcionadas, con orde, estrutura e limpeza e utilizando, polo menos en algunha das tarefas encomendadas, programas de edición e/ou presentación.	CCL CD
		Est. EF. 6.6.3.A. <u>Expón as súas ideas de forma coherente e exprésase de forma correcta en diferentes situacións e respecta as opinións dos demais.</u>	CCL CSC

UD	EE AA	INDICADORES DE LOGRO	INSTRUMENTOS DE AVALIACIÓN	CRITERIOS DE CALIFICACIÓN
XOGOS DE SAÚDE 	Est.EF.6.4.1.	- Identifica a capacidade física implicada nas actividades expostas.	P6_EF_UD11_PROBA OBJECTIVA	2 puntos por cada acerto (pregunta 5)
	Est.EF.6.5.1.	- Ten interese por mellorar as capacidades físicas.	P6_EF_UD11_ESCALA DE OBSERVACIÓN	10=SEMPRE; 8=CS; AM=6; AV=5; CN=3; N=2
	Est.EF.6.5.2.	- Relaciona os seus principais hábitos de alimentación coa saúde.	P6_EF_UD11_PROBA OBJECTIVA	1 punto por cada acerto (pregunta 1)
	<u>Est.EF.6.5.3.</u>	<u>- Identifica os efectos positivos do exercicio físico e leva a cabo hábitos posturais correctos.</u>	P6_EF_UD11_PROBA OBJECTIVA	5 puntos cada apartado (pregunta 2)
	Est.EF.6.5.4.	- Describe efectos negativos do sedentarismo.	P6_EF_UD11_PROBA OBJECTIVA	5 puntos por cada resposta (pregunta 4)
	Est.EF.6.9.1.	- Reflexiona sobre as modas e a imaxe corporal e relaciónas coa saúde.	P6_EF_UD11_PROBA OBJECTIVA	10 puntos por la resposta (pregunta 3)

	Est.EF.6.11.1.	- Recoñece as lesións deportivas, a súa prevención e os primeiros auxilios a realizar.	P6_EF_UD11_PROBA OBJECTIVA	1 puntos por cada acerto (pregunta 6)
	Est.EF.6.12.1.	- Localiza e extrae información sobre algún tema relacionado coa saúde.	P6_LCL	TITORAS
	Est.EF.6.12.2.	-Presenta traballos dixitais atendendo á ortografía, á orde e á limpeza.	P6_LCL	TITORAS
	<u>Est.EF.6.12.3.</u>	<u>- Expón as súas ideas coa claridade e respecta as ideas dos demais.</u>	P6_EF_UD11_ESCAL A DE OBSERVACIÓN	10=SEMPRE; 8=CS; AM=6; AV=5; CN=3; N=2

*Esta unidade está contextualizada en 6º de Primaria e traballouse conxuntamente coa unidade de sendeirismo.

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

Autores: Inés Agualeles y Luís Angulo

Tradución: Tamara Murias Fernández



PROPOSTA DE XOGOS CON PICTOGRAMAS DE ARAASAC

SAUDABLE O NON SAUDABLE

Tras unha breve introdución do que son os alimentos e conductas saudables e non saudables, entregámoslle a cada grupo (4-5 persoas) un xogo de tarxetas. Cada persoa, quédase co mesmo número de tarxetas e vanas introducindo dunha en unha no bote adecuado (saudable ou non saudable).

Ao finalizar, comprobamos entre todos si están clasificamos correctamente. Como algúns é a primeira vez que os vemos, teremos que explicalos e xustificar a súa clasificación.

PASEO E INTERCAMBIO

Repartimos varios pictogramas cos alimentos ou conductas saudables ou non saudables a cada alumno da clase, van camiñando por un espazo delimitado e cando se encontran a alguén levantan o baixan o polgar en función de si creen que é saudable o non a imaxe que teñen na parte superior do seu mazo. Se a outra persoa fai o xesto contrario, intercambian a tarxeta. Se fai o mesmo, continúan e pasan a tarxeta para a parte de abaixo do mazo e xogan con outra nova.

Cada certo tempo podemos dicir bomba, as persoas que teñan un alimento no saudable perden 1 punto. Poden empezar todos/as con unha cifra alta para que ninguén chegue a ter 0 puntos.

ORIENTA SAÚDE

Entregamos un mapa a cada equipo no que aparecen media cancha de baloncesto e varios alimentos ou conductas. Cada grupo debe colocar no lugar adecuado conos amarelos si se trata de algo saudable e laranxa si é non saudable. Podemos cronometrar ou comparar os grupos. Cando acaben, cambiámoslles o mapa para que comprobén se está ben.

Despois, podemos xogar ao pano. Nos colocámonos no centro do campo para que poidan xogar catro equipos á vez, dous en cada campo. Dicimos un número e un alimento ou conducta saudable ou non saudable; os que posúan ese número terán que ir tocar ou coller un cono da cor adecuada. Outra posibilidade sería dicir un número e mostrar algunha tarxeta, deberán acercarse o centro para ver a tarxeta e tocar ou coller o cono da cor adecuada.

PANO SAUDABLE

Formamos varios equipos e colocamos dous aros por equipo (vermello e verde). Dicimos un número, acércanse onde estamos e mostramos a tarxeta dun alimento. Tralo visionado da tarxeta deben ir correndo e colocarse no aro adecuado. Tamén podemos dicir o número e berrar o alimento ou conducta que queiramos.

BOTE, BOTE

Formamos catro grupos para facer una carreira de relevos. Cada grupo ten diante del, a unha distancia determinada, todas as tarxetas. Deben ir de un en un, coller un pictograma e volver o seu sitio para introducilos no bote adecuado sobre alimentos e conductas saudables e non saudables. Posibilidade de usar as espaleiras para o circuío ou introducir algunha acción antes de coller a tarxeta (meter una canastra, saltar á comba...).

MÉMOY COOPERATIV O

Colocamos boca abaixo 6 imaxes de lesións deportivas e 6 tarxetas cos seus nomes. A unhas 15 o 20 metros colocaremos os grupos de alumnos e alumnas, preferiblemente non máis de 4 ou 5 xogadores en cada memory. De un en un deberían correr e levantar unha carta de cada e comprobar se coinciden. A primeira partida pode ser con imaxes e nomes de lesións, a seguinte pode consistir en relacionar a definición da lesión cos primeiros auxilios a realizar.

DADO DOS PRIMEIROS AUXILIOS

Colocamos nun dado diferentes pictogramas de lesións (esguince, ferida, atoamento, persoa inconsciente, fractura e contusión). Noutro dado poñemos en cada cara preguntas diferentes (que lesión é?, que sucede nesta lesión?, podemos previr esta lesión?, cales son os primeiros auxilios a realizar?). Fórmanse dúas filas con equipos diferentes, o primeiro de cada fila tira o dado e tras comprobar o que saíu deben ir a tocar a tarxeta coa solución correcta.

Pódese expor o mesmo xogo pero despois de tirar, cada membro do equipo ten que facer un pequeno circuío antes de elixir a tarxeta correcta. Por exemplo, cada persoa vai cara a un extremo das espaleira, sube por un banco e atravesaa horizontalmente ata chegar á metade, para descender polo outro banco e ir a seleccionar a tarxeta adecuada.