

1. IDENTIFICACIÓN

CURSO

5º de Primaria

TÍTULO

¿QUIERES SER UNA PERSONA SALUDABLE?

DESCRIPCIÓN DEL CONTEXTO DE APLICACIÓN

Explicación de las principales características del entorno y del alumnado al que va dirigida la situación.

Se va a aplicar a una clase de 5º de primaria, con 24 alumnos y alumnas de una localidad de la provincia de Jaén. Es por tanto, un grupo bastante heterogéneo. El centro pertenece a una zona nueva de la localidad con nivel socioeconómico medio - alto. No hay alumnado absentista, ni problemas de convivencia significativos. Todo el grupo tiene acceso a recursos digitales en el centro y en casa.

ÁREA / MATERIA

POSIBLE RELACIÓN CON OTRAS ÁREAS / MATERIAS

Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural

Se puede relacionar con otras áreas, por ejemplo, como **Lengua Castellana y Literatura** (producciones orales y escritas), **Educación Física** (hábitos saludables, actividad física, salida al medio natural) y **Matemáticas** (pensamiento computacional y robótica).

TEMPORALIZACIÓN

Dos meses. Se plantean en principio 17 sesiones para el desarrollo de esta situación de aprendizaje.

2. JUSTIFICACIÓN

FINALIDAD/JUSTIFICACIÓN

¿Para qué voy a realizar esta situación de aprendizaje? Argumentos que den fundamento a la propuesta: principios generales y pedagógicos. Por ejemplo: el desarrollo afectivo, gestión emocional, hábitos de vida saludable y de control corporal, las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, las pautas elementales de convivencia y relación social, el entorno en el que vivimos, los seres vivos que en él conviven, el consumo responsable...

La situación que se plantea es fundamental para cualquier alumno/a, no solo para que sea competente en lo que a hábitos de salud se refiere, sino que va a tener una transferencia directa en su vida, en su día a día. Pretende despertar en el alumnado la curiosidad y la reflexión sobre lo que está haciendo hasta el momento con su salud y hacia dónde debe ir.

A través de la situación se partirá de lo que el alumnado conoce y aplica a diario, y a partir de ahí construir las bases para que tenga un presente y futuro saludables, siendo consciente de lo que deben hacer y cómo hacerlo.

PLE

Familiar de una alumna que es enfermera para tratar los primeros auxilios en una sesión.

Profesorado del claustro con conocimiento de la herramienta de Scratch y otras herramientas digitales para la creación de juegos digitales.
 Páginas oficiales para la búsqueda de información relacionada con salud y hábitos de vida saludables.
 Herramienta para crear muro virtual donde mostrar los avances en la situación de aprendizaje en cuanto a investigación y elaboración.

3. DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO FINAL

DESCRIPCIÓN DEL RETO O PRODUCTO FINAL

Descripción general de lo que voy a hacer para conseguir la finalidad que hemos planteado. Debe implicar una resolución creativa y colaborativa de un reto o tarea, tener aplicación real y transferencia, ser una tarea de creciente complejidad, contextualizada y que cumpla con los principios del DUA. Además, reconoce al alumnado como agente de su aprendizaje.

Creación de una **rutina saludable semanal** para la vida cotidiana del alumnado.

En ella se debe indicar:

- La alimentación en las 5 comidas, justificando los nutrientes que aportan y teniendo en cuenta la pirámide alimenticia.
- Sugerencias y recomendaciones de actividades de ocio diarias saludables adaptadas a su contexto real.
- Acompañar en cada día de la semana, al menos, una imagen real del alumno/a con alguna de las rutinas.

Se solicitará al alumnado la presentación de la rutina en un podcast, facilitando otros formatos analógicos o digitales como infografías, vídeos, cómic...

4. CONCRECIÓN CURRICULAR

ÁREA	Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural	COMPETENCIA ESPECÍFICA
<p>4. Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, de las emociones y sentimientos propios y ajenos, desarrollando hábitos saludables fundamentados en el conocimiento científico para conseguir el bienestar físico, emocional y social.</p>		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	SABERES BÁSICOS	
<p>4.1.a. Reconocer actitudes y conductas que fomenten el bienestar emocional y social, identificando las emociones propias y respetando las de</p>	<p>CM.03.A.2.1. Aspectos básicos de las funciones vitales del ser humano desde una perspectiva integrada: obtención de energía (aparatos</p>	

los demás, fomentando relaciones afectivas saludables basadas en la actividad física y la gestión del tiempo libre y usos de las tecnologías.

4.2.a. Valorar hábitos de vida saludables, partiendo del conocimiento y la localización y funciones de los aparatos y sistemas que intervienen en las funciones vitales de relación, nutrición y reproducción, estableciendo relaciones entre ellos y valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso, la higiene, la prevención de enfermedades y accidentes, y el uso adecuado de las tecnologías.

respiratorio, digestivo, circulatorio y excretor), relación con el entorno (órganos de los sentidos, sistema nervioso, aparato locomotor) y perpetuación de la especie (aparato reproductor).

CM.03.A.2.2. Los cambios físicos, emocionales y sociales que conllevan la pubertad y la adolescencia para aceptarlos de forma positiva tanto en uno mismo como en los demás. Educación afectivo-sexual.

CM.03.A.2.3. Pautas para una alimentación saludable y sostenible: menús saludables y equilibrados. La importancia de la cesta de la compra y del etiquetado de los productos alimenticios para conocer sus nutrientes y su aporte energético.

CM.03.A.2.4. Pautas que fomenten una salud emocional y social adecuadas: higiene del sueño, prevención y consecuencias del consumo de drogas (legales e ilegales), gestión saludable del ocio y del tiempo libre, contacto con la naturaleza, uso adecuado de dispositivos digitales, estrategias para el fomento de relaciones sociales saludables y fomento de los cuidados de las personas.

CM.03.A.2.5. Pautas para la prevención de riesgos y accidentes.

Conocimiento de actuaciones básicas de primeros auxilios.

CM.03.B.1.6. Estrategias para fomentar el bienestar digital físico y mental.

Reconocimiento de los riesgos asociados a un uso inadecuado y poco seguro de las tecnologías digitales (tiempo excesivo de uso, ciberacoso, dependencia tecnológica, acceso a contenidos inadecuados, etc.), y estrategias de actuación.

ORIENTACIONES PARA LA COMPETENCIA ESPECÍFICA

De ella extraeré pautas para mi situación de aprendizaje

Tomar conciencia del propio cuerpo desde edades tempranas permite al alumnado conocerlo y controlarlo, perfeccionar la ejecución de los movimientos y su relación con el entorno, siendo además la vía fundamental de proyección de sus sentimientos y emociones. Su regulación y expresión favorecerá una imagen positiva y optimista, y potenciará, asimismo, aspectos como la resiliencia, la empatía y la búsqueda de propósitos, permitiendo gestionar constructivamente los retos y los cambios que surgen en su entorno.

El conocimiento científico que adquiere el alumnado sobre el cuerpo humano y los riesgos para la salud a lo largo de su escolarización deben vincularse a acciones de prevención mediante el desarrollo de hábitos, estilos y comportamientos de vida saludables, así como a la educación afectivo-sexual adaptada a su nivel madurativo, siendo estos, aspectos imprescindibles para el crecimiento, el desarrollo y el bienestar de una persona sana en sus dimensiones tanto físicas como emocionales y sociales.

CONEXIÓN CON EL PERFIL COMPETENCIAL AL FINALIZAR CADA CICLO / PERFIL DE SALIDA

Esta competencia específica se conecta con los siguientes descriptores del Perfil de salida: STEM5, CPSAA1, CPSAA2, CPSAA3, CC3.

STEM5	Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.
CPSAA1	Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias sencillas para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.
CPSAA2	Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.
CPSAA3	Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.
CC3	Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.

OTROS ASPECTOS A TENER EN CUENTA: PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LA COMPETENCIA DIGITAL, PLANES Y PROGRAMAS DEL CENTRO...

Se tendrán en cuenta las propuestas recogidas en el Plan de Actuación Digital en cuanto a la creación y modificación de recursos digitales para iniciar al alumnado en el trabajo del pensamiento computacional a través de la herramienta de *Scratch* y otras herramientas digitales para la elaboración de juegos, muros e infografías.

Además se hará especial hincapié en las sugerencias recogidas en el mismo plan en cuanto al uso responsable de la tecnología, analizando sus prácticas y usos diarios con las mismas.

Se enlazará esta situación de aprendizaje con el *programa para la Innovación Educativa, Hábitos de Vida Saludable*, en su *modalidad Creciendo en Salud*, que se está desarrollando en el centro.