TÍTULO:

CUIDA EL CUERPO

AUDIOVISUAL

Físico:

Nutrición:

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR:

Autoestima.

ÁREA CURRICULAR:

Biología y Geología; Educación Física; Lengua Castellana y Literatura; Educación Plástica, Visual y Audiovisual.

CONTEXTO ESCOLAR:

Promoción de hábitos saludables.

EDAD RECOMENDADA:

De 12 a 14 años.

SINOPSIS:

El anuncio muestra a algunos de los medallistas españoles más importantes durante sus horas de entrenamiento y nos hace considerar cómo es necesaria una buena dosis de esfuerzo y dedicación, además de hábitos saludables, para conseguir metas en la vida.

REFERENTE TEÓRICO: Todos admiramos a los grandes deportistas, sobre todo cuando sus esfuerzos se ven recompensados con medallas y galardones a nivel mundial. Pero, a menudo, olvidamos que, hasta que han llegado a ese punto de éxito, han tenido que pasar por muchas horas de constante dedicación al deporte y un cuidado exquisito en sus hábitos de vida. La alimentación, el cuidado del sueño, reducir al mínimo posible el consumo de cualquier sustancia que afecte negativamente al organismo... son algunos ejemplos de este cuidado ligado, sin duda, a cualquier éxito deportivo y personal. La infancia y la adolescencia son los mejores momentos para establecer hábitos saludables duraderos, lo que justifica la introducción de esta actividad en un material como este.

RAZÓN DE SER: Los alumnos se convertirán en los publicistas encargados de realizar la campaña para fomentar los hábitos de salud más importantes, una vez hayan comprendido qué papel juegan esos hábitos en la vida de un deportista de élite y cualquier persona en general.

DESARROLLO:

1ª Fase

El docente deberá tener preparados para el día de la actividad diversos tipos de materiales que puedan ser utilizados para manualidades (papeles de colores, revistas y periódicos, material de reciclaje, bolsas, cartón, pajitas o palitos de madera, lazos o hilos de colores, cartulinas o papel continuo...), y utensilios de papelería para desarrollar la dinámica adecuadamente (tijeras, pegamento, colores, rotuladores...).

2ª Fase

En un primer momento, vamos a ver un anuncio en el que, probablemente, algunos de los protagonistas os resultarán conocidos, aunque puede ocurrir también que no los reconozcáis fácilmente, porque no es así como estamos acostumbrados a verlos. Observad detenidamente el anuncio, prestando atención a lo que está ocurriendo, para que lo podamos comentar después.

- *¿Habéis reconocido a algunos de los deportistas que salen en el anuncio?*
  - Manuel Martínez Gutiérrez (Campeón de lanzamiento de peso).
  - Gervasio Deferr (Campeón de gimnasia deportiva, medallas de oro y plata en los últimos 3 juegos olímpicos).
  - Mª José Rienda Contreras (Campeona de esquí).
  - Francisco Javier Fernández (Récordman y campeón en 10 Kms y 20 Kms marcha).

- *¿Alguna vez los habíais visto entrenando?*
- *¿Qué sensaciones os ha producido ver esos entrenamientos? ¿Os ha sorprendido algo?*

Introducimos el segundo audiovisual.

- *Si tuvierais que intentar describir los anuncios con una sola palabra, ¿cuál sería?*
- *¿Cuáles son, según vosotros, los secretos del éxito en el deporte?*
- *¿Qué aspectos deben cuidar los deportistas para estar en forma? (Mencionarlos).*
- *Esos aspectos, ¿sólo son importantes para los deportistas? ¿Por qué son importantes para nosotros?*
- *¿Qué pasa cuando no cuidamos esos hábitos de salud?*

3ª Fase

Hoy vais a estar a cargo de un proyecto muy importante. Una famosa compañía de publicidad os ha encargado la tarea de desarrollar una campaña (casera, claro, con todos los materiales que tenéis aquí a vuestra disposición) para acercar los hábitos de salud más importantes a chicos y chicas de vuestra edad. Para ello, qué mejor que seáis vosotros mismos los que, metiéndoos en su piel, deis las mejores recomendaciones para que cuiden su salud.

Se divide la clase en 4 grupos. Cada uno se encargará de una sección diferente de las que se presentan a continuación:

- *Área anti-tabaco.*
- *Área anti-alcohol.*
- *Área de alimentación sana.*
- *Área de ejercicio físico.*

El formato que elijáis para vuestra campaña es absolutamente libre, es decir, puede ser un mural, una obra de teatro, un sketch cómico, una canción, una mascota, una canción con IA e imágenes, una presentación con un programa digital tipo canva... cualquier cosa que queráis, pero debe reflejar un mensaje claramente ajustado al hábito de salud que os haya tocado y ha de tener un lema, es decir, un mensaje breve que llegue a todos y les haga saber qué es exactamente lo que les queréis decir.

Las cuatro secciones pueden formar, finalmente, un trabajo colaborativo que refleje la campaña completa.

4ª Fase

Al final de la clase se expondrán todos los trabajos. El docente aprovechará dicho momento para resumir los elementos más importantes vistos en la sesión y recalcar la necesidad de cuidar el cuerpo para vivir una vida lo más plena posible.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD:

Lo interesante en este tipo de actividades es que su contenido pueda generalizarse a la vida cotidiana de los alumnos y los que les rodean. En este sentido, se propone que cada uno de los alumnos pueda pensar UNA MANERA PRÁCTICA de mejorar en cada una de las cuatro áreas vistas, ya sea en primera persona o afectando a personas que viven a su alrededor (p. ej. “voy a comer golosinas sólo los fines de semana y le voy a decir a mi padre que a ver si se anima a fumar dos cigarrillos menos cada día”).

Deben escribir sus cuatro propósitos y firmarlos al final para comprometerse a llevarlos a cabo.

A la semana siguiente o en sucesivas ocasiones, puede retomarse el tema en clase y ver si están intentando aplicar las sugerencias que ellos mismos propusieron.