TÍTULO:

QUIERO ESTAR SANO ¿TE ENTERAS?

AUDIOVISUAL

VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Habilidades de relación

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura. Ciencias Naturales. Educación Física.

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables.

EDAD RECOMENDADA
De 8 a 10 años.

SINOPSIS
Los personajes del vídeo hablan sobre la importancia de la actividad física y de los beneficios que esta puede aportar a nuestra salud. En el vídeo uno de los personajes no quiere jugar al baloncesto siendo los otros quienes le dicen que lo haga, no ya solo por jugar todos juntos, sino también por su propio bien.

REFERENTE TEÓRICO: El niño, llegado a ciertas edades como a las que se dirige esta actividad, deben tomar una posición activa respecto a la vida; y más en concreto en relación con sus hábitos saludables. Es importante que sepa afrontar los mensajes que otros pueden dirigirle contrarios al cuidado físico y mental. Sin duda son muchos los niños (y también algunos adultos) que justifican sus comportamientos contrarios a la salud criticando a quienes velan por mantenerse sanos.

Las habilidades de relación nos ayudan a que otros nos puedan dar argumentos convincentes para defender las actitudes de autocuidado ante críticas, burlas o menosprecio por parte de otras personas.

RAZÓN DE SER: El educador partirá de un estímulo audiovisual para formular comentarios y preguntas de aproximación que hagan más conscientes a los niños de ciertas costumbres que pueden dañar su salud. En una posterior dinámica, los niños deberán responder con argumentos a diversas críticas y opiniones negativas que un adulto hace respecto a los hábitos saludables, para concluir animando a los alumnos a no dejarse avasallar por quienes no cuidan de sí mismos.

DESARROLLO

1ª Fase

Se introduce la actividad formulando un comentario y diversas **preguntas de aproximación**:

"A vuestra edad, muchas veces os apetece hacer cosas que dañan vuestra salud. Además, os dais cuenta de que otros lo hacen, y podríais pensar que también vosotros podéis hacerlo sin que pase nada. Sin embargo, no es así. Descuidar la salud siempre tiene consecuencias negativas".

- *Acostarse temprano cuesta un poco; madrugar también ¿alguno de vosotros ha pasado una noche entera o casi sin dormir? ¿Qué pasó al día siguiente?*
- *Si te gusta mucho un alimento como los dulces, la pizza, las hamburguesas o las chucherías y nadie te vigila o estás en un cumpleaños ¿te pondrías "morado"? ¿Qué le pasa a tu cuerpo?*
- *Si estás solo en casa con dos amigos y descubrís en la nevera una botella de dos litros de refresco ¿os la beberíais entera? ¿Qué harías si dices que sólo quieres beber un vaso y los demás se burlan de ti?*

Se proyecta el audiovisual seleccionado. Preguntas para la reflexión colectiva:

- *¿Qué opina el chico que está sentado en un primer momento?*

- *¿Qué le contestan los chicos?*
- *¿Alguna vez te han dicho que no hagas deporte?*
- *¿Alguna vez has preferido quedarte sentado o tumbado que ir a jugar con tus amigos?*
- *¿Qué beneficios físicos y sociales tiene practicar deporte?*
- ¿Qué otras actividades físicas puedes realizar sin necesidad de practicar deporte que ayuden a tu cuerpo a estar en forma?

2ª Fase

Se desarrolla una **dinámica**. El educador distribuye el grupo de alumnos por parejas de forma aleatoria, repartiéndoles un folio con una serie de afirmaciones. Deberán dialogar y anotar las respuestas que darían para luego ponerlas en común. Se les pide que imaginen que un adulto o un chico mayor se las dice.

Cosas que te dicen	Qué puedes responder
"Hacer ejercicio no vale de nada. Habiendo máquinas, ¡para qué te vas a mover!"	Tú haz lo que quieras, pero yo...
"¿Por qué no vas a comer lo que te dé la gana?;	Yo soy libre, por eso elijo...
¿Acaso porque te lo mandan?... chico, ¡aprende a ser libre!"	
"Al final da igual lo que hagas. Estar gordo o flaco depende de la naturaleza"	Yo dependo de mí, así que...
"Si no tienes sueño ¿por qué tienes que acostarte temprano? ¡qué más da!"	No da igual. Yo prefiero...

El educador podrá sugerir algunas pistas que relacionen hábitos saludables con el bienestar físico presente y futuro, de forma que puedan servir a los niños (especialmente a los de 8 años) como argumentos para completar sus respuestas.

A continuación, se desarrolla una puesta en común en la que los niños expresarán sus opiniones. Si se detectara alguna respuesta con mensajes contrarios a la salud, se pedirá –en primera instancia– al grupo que aporte argumentos para rebatirla, pero sin ofender a quien la emitió. Si no surgieran argumentos pro sociales de forma espontánea, los aportará el propio maestro.

Se cierra la actividad comentando el educador que cuidar la salud es asunto de los propios niños. Son ellos mismos quienes deben decidir, y no debe darles vergüenza decirlo públicamente. Si son objeto de burlas o críticas, sin atacar al otro pueden aportar algunos de los argumentos que han trabajado en la actividad.

3ª Fase

Elaborar un gran cartel entre toda la clase sobre los beneficios que supone la actividad física para nuestra salud. A partir del minuto 4:00 del vídeo hace un resumen en el mismo de los beneficios que conlleva.

Como variante pueden crear con dibujos o stickers en una hoja o cartulina de colores su actividad física semanal para después colocarla en clase y que veamos lo que cada persona realiza.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

En clase de Educación Física podemos crear un circuito de actividades para trabajar diferentes partes del cuerpo en los que todos vayamos participando.

Podemos entregar una ficha al profesor/a indicando que partes de mi cuerpo he trabajado más en cada momento. Esta ficha puede ser un ejemplo que cada docente puede modificar en función de sus necesidades.