

5ª EDICIÓN



FICHAS 
EXPLICATIVAS
 DOCENTES

PRIMARIA 5º y 6º - 3º CICLO



ÚNETE A
LA LIGA SALUDABLE
Y LUCHA CONTRA INSANUS

CONTEXTO DE LA NUEVA NARRATIVA

Estimado/a docente, en esta nueva edición de **La Liga Saludable**, se han unido **Pedri y Vicky López**, jugador y jugadora del Barcelona FC, en sus respectivas categorías, como futbolistas de 1ª división.

Ambos **guiarán a tu alumnado a lo largo de las 5 aventuras**, actuando como los personajes conductores de una trama motivante que tiene por objetivo derrotar a Insanus.

Para ello, te proponemos esta **narrativa** que servirá para **contextualizar las aventuras**, con el fin de que **tus alumnos y alumnas se unan a la Liga Saludable de Plátano de Canarias, para impedir que Insanus acabe con la energía del mundo.**

Todo empezó hace un mes. Los móviles no paraban de sonar, los ojos se pegaban a las pantallas, los desayunos se quedaban sin fruta y las clases parecían más pesadas que nunca. Nadie sabía qué estaba pasando... hasta que Pedri se dio cuenta.

Había una energía rara, una especie de agotamiento que se extendía por todas partes. Detrás de todo eso estaba Insanus, un ser que se alimenta de la energía que perdemos cuando vivimos sin equilibrio: cuando dormimos poco, comemos mal o pasamos horas sin movernos.

Pronto Pedri comenzó a notar que la situación empeoraba. La energía de las personas seguía desapareciendo y, convencido de que sabía dónde se escondía Insanus, decidió actuar.

Pedri comprendió que no podía quedarse quieto. Así que llamó a Vicky López, y juntos crearon La Liga Saludable de Plátano de Canarias, un torneo escolar educativo donde cada colegio, al mejorar sus hábitos, devuelve energía al mundo y debilita el poder de Insanus.

Las aventuras comienzan con Pedri dejando un mensaje en su tablet mientras que Vicky coordina la Liga Saludable, enviando mensajes al grupo y guiando al alumnado en la misión. Las pistas de Pedri aparecen en los lugares más inesperados y, a medida que las vayan descubriendo, el alumnado descifrára nuevos hábitos saludables que ayudarán a mantener viva la energía de las personas.

En cada aventura, cada paso que den los alumnos y alumnas les acercará al escondite de Insanus, debilitando su poder y preparándolos para el momento decisivo: acabar con él junto a Pedri.



AVENTURA 1

La energía del mundo
se desvanece



SINOPSIS

El primer escenario transcurre en la habitación, en el momento en el que hay que irse a dormir. Varios elementos dan pista del **objetivo didáctico** a lograr en esta primera pantalla, que es la **de dormir las horas necesarias y planificar el día**: una agenda con horarios, un reloj, un póster con la recomendación de las horas mínimas necesarias que aseguran el descanso, varios libros y cuadernos, así como la mochila.

PRESENCIA DE PEDRI

Al hacer clic en la tablet que está sobre la cama, se abre un vídeo de Pedri que nos informa que debemos seguir los consejos de Vicky y encontrar las sucesivas pistas que nos vaya dejando.

PRESENCIA DE VICKY LÓPEZ

Vicky coordina el chat de La liga Saludable. En el móvil van apareciendo sus mensajes en el móvil situado en la esquina inferior derecha, informando que Pedri está siguiéndole la pista a Insanus y avisando al usuario/a del juego que debe estar atento/a a las pistas que ha dejado en la habitación.

PRESENCIA DE INSANUS

El personaje de Insanus aparece en el póster que tiene por lema "Lucha contra Insanus. Come fruta. Haz deporte", y también en la pantalla del televisor, tras el segundo reto, a través de una noticia de última hora "¡Toneladas de fruta desaparecen por la aparición de Insanus!".

2 STICKERS ESCONDIDOS

Estos elementos mejoran la puntuación. Cada vez que se encuentra la pegatina o "sticker", se pega al móvil.

OBJETIVO DIDÁCTICO

Valorar la importancia que tiene el **descanso diario** (la media para un escolar de Primaria está entre las 9 y 11 horas de sueño) y la **planificación** del día escolar para asegurar un **buen rendimiento en el colegio**.

VINCULACIÓN CURRICULAR

EDUCACIÓN FÍSICA

/// SABERES BÁSICOS 3º CICLO PRIM.

A. Vida activa y saludable

- **Salud física:** efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo.
- **Factores básicos** que inciden en el cuidado del cuerpo.
- **Responsabilidad personal** en el cuidado del cuerpo.

B. Organización y gestión de la actividad física.

- **Hábitos autónomos** de higiene corporal en acciones cotidianas.

CONOCIMIENTO DEL MEDIO NATURAL, SOCIAL Y CULTURAL

/// SABERES BÁSICOS 3º CICLO PRIM.

A. Cultura científica

- **La vida en nuestro planeta:** Pautas que fomenten una salud emocional y social adecuadas: higiene del sueño, uso adecuado de dispositivos digitales.

B. Tecnología y digitalización

- **Digitalización del entorno personal de aprendizaje.** 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.

RETOS

Los 5 retos de este primer escenario se enfocan en la preparación de todo lo necesario **antes de irse a dormir:**

- Poner el despertador en hora (reto 1).
- Apagar la consola (reto 2).
- Preparar la mochila con los libros de las asignaturas indicadas en la agenda (reto 3).
- Abrir el baño y lavarse los dientes (reto 4).
- Apagar la luz de la habitación (reto 5).

A TENER EN CUENTA

- En cada escenario, la situación y contexto **se explican en los mensajes del móvil**.
- En cada escenario, se podrán obtener **todas las pistas que se soliciten**, apareciendo pistas del reto secundario una vez se hayan dado todas las pistas de los retos principales.
- En cada escenario habrá un reto secundario de buscar dos elementos escondidos en el escenario que sumarán **puntuación en el ranking de juego y torneo interescolar**.



RETO 1 PONER EL DESPERTADOR EN HORA

1. Calcular la hora que hay que poner en el **despertador** teniendo en cuenta el horario de clase, el tiempo necesario para ducharse y preparar el desayuno, y, restando las horas de sueño recomendadas.
2. Para ello, **abrir la agenda** que está sobre la mesa, donde aparece el tiempo que se gasta en desayunar (30 minutos), ordenar la habitación (30 minutos), ducharse y vestirse (30 minutos), y el tiempo empleado para ir al colegio (30 minutos).
3. La suma de estas tareas supone **120 minutos** (30 minutos x 4) a los que hay que restar, además, las **9 horas de sueño** recomendadas en el póster.
4. Poner la hora en el reloj despertador: **acostarse a las 21h30 y levantarse a las 06h30**.



RETO 2 DESENCHUFAR LA CONSOLA

1. Desenmarañar los cables para poder apagar la consola. Este reto es un puzle de 4 cuadrantes que hay que ordenar.
2. Una vez se ordenan los 4 cuadrantes, se apaga el interruptor y se ve, en la televisión, un aviso sobre Insanus.



RETO 3 PREPARAR LA MOCHILA DEL COLEGIO

1. Mirar el horario y las asignaturas del miércoles: C. Naturales; C. Sociales; inglés; lengua. También se indica el almuerzo, por lo que habrá que buscar el **plátano** que está escondido entre los libros de la estantería.
2. Coger la **mochila** que está en el armario para **meter los libros** de las asignaturas que corresponden.
3. Buscar los libros que están en la estantería de la habitación y en el suelo: C. Naturales, C. Sociales, inglés, lengua y el plátano.



RETO 4 TENER UNA HIGIENE ADECUADA

1. Abrir el candado que está en la puerta del baño, mediante un código de colores.
2. En el póster que está en la puerta del baño se pueden ver 3 frutas personificadas que tienen la misma combinación de colores y que levantan la mano: la manzana, roja, con la palma de la mano abierta (5 dedos), la figura del plátano con el símbolo de la victoria (2 dedos), y el brócoli (2 dedos).
3. El código es **522**: amarillo, rojo, verde.
4. Entrar en el baño y lavarse los dientes.



RETO 5 APAGAR LAS LUCES DE LA HABITACIÓN

1. El escenario finalizará cuando se consiga **apagar la luz** de la habitación, cuyo interruptor no se activará hasta que no se cumplan los retos anteriores



RETO SECUNDARIO ENCONTRAR LOS STICKERS DE DEPORTES

1. Como misión extra, se pueden encontrar 2 stickers, uno está oculto en la estantería y el otro, en el armario.



ACTIVIDAD DE AULA SUGERIDA

Si queréis profundizar más sobre la **planificación del día**, os dejamos esta actividad grupal para hacer en clase de **tutoría** o **Educación Artística**:

MATERIALES NECESARIOS PARA LA DINÁMICA



- 1 lámina de cartulina de tamaño A3.
- Reglas, goma de borrar, etc. para delimitar los espacios de la lámina.
- Témperas, rotuladores, etc. para darle color.
- Lámina para plastificar.

PROCEDIMIENTO Y DESARROLLO



Cada alumno y alumna va a diseñar su propio **organizador semanal** o vade planning personalizado.

Dado que el tamaño A3 ocupa la dimensión del pupitre de clase o de la mesa de estudios, podrá servir de protector de mesa, al estar plastificado, y escribir sobre él con rotuladores de pizarra blanca.

Una vez tenga el alumnado el horario lectivo semanal, pide que dividan la cartulina en 5 columnas, correspondientes a los días de la semana, y con el número de filas correspondientes a las asignaturas.

- Dividir la lámina en 5 columnas.
- Dividir la lámina con las filas necesarias para las asignaturas.



Pide que reflexionen sobre lo que generalmente hacen a lo largo de la semana: repasar, hacer tareas, desarrollar proyectos o trabajos de grupo, etc. así como otros espacios para anotar lo importante, fechas de examen, torneos, etc.

- Dejar un espacio para el bloque de “repasar”.
- Dejar un espacio para el bloque de “tareas”.
- Dejar un espacio para el bloque “Que no se me olvide / importante”



¿Y por qué no añadir un espacio diario para anotar las frutas y verduras que se consumen a diario?

- Dejar un espacio, en cada día, para anotar las piezas de fruta y verdura consumidas.

Una vez tengan delimitado el organizador semanal, pide que lo personalicen con colores e ilustraciones, recortes de revistas, etc.

Una vez terminado, ¡es momento de plastificarlo y empezar a usarlo!