

4ª EDICIÓN

LIGA
SALUDABLE



FICHAS EXPLICATIVAS DOCENTES



PRIMARIA 5º y 6º – 3º CICLO



Financiado por
la Unión Europea



LA UNIÓN EUROPEA APOYA
CAMPAÑAS QUE FOMENTAN PRODUCTOS
AGRÍCOLAS DE ALTA CALIDAD

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.



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 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!”.

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 2º Y 3º CICLO PRIM.
A. Vida activa y saludable	<ul style="list-style-type: none">■ 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.	<ul style="list-style-type: none">■ Hábitos autónomos de higiene corporal en acciones cotidianas.

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 un máximo de 3 pistas descritas en los mensajes de móvil: haciendo clic en el signo de interrogación del móvil.
- En cada escenario habrá que buscar las estrellas (2) que sumarán puntuación en el ranking de juego y torneo intere



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), ducharse y vestirse (30 minutos), y el tiempo empleado para ir al colegio (30 minutos).
3. La suma de estas tareas supone 90 minutos (30 minutos x 3) 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 22h00 y levantarse a las 07h00.



RETO 2 **DESENCUFAR 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.



RETO 3 **PREPARAR LA MOCHILA DEL COLEGIO**

1. Mirar el horario y las asignaturas del martes: Matemáticas; Inglés; Lengua; Sociales y Naturales. También se indica el almuerzo, por lo que habrá que buscar un plátano.
2. Coger la mochila que está dentro del armario para meter los libros de las asignaturas que corresponden.
3. Buscar los libros que están en la estantería de la habitación.



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, levanta la mano haciendo el símbolo de la victoria (2 dedos), la figura del plátano tiene la palma de la mano abierta (5 dedos), y el brócoli, también con el signo de victoria (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 activa hasta que no se cumplan los retos anteriores.



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.

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!