



MATERIAS: CIENCIAS DE LA NATURALEZA, DESTREZAS LINGÜÍSTICAS (EXPRESIÓN ORAL, COMPRENSIÓN LECTORA), EDUCACIÓN FÍSICA

EDAD: 4º PRIMARIA (9-10)

OBJETIVOS DE LAS FICHAS DE TRABAJO

La siguiente propuesta didáctica busca reflexionar sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y variada, con el objetivo de proporcionar los nutrientes y energía que el organismo necesita durante las 24 horas del día.

Las actividades focalizan la atención en la obtención de la energía, a través de los alimentos y en la diversidad de acciones y procesos para los que es necesario el aporte de energía, ya se trate de funciones vitales o no y de acciones o procesos que podemos percibir con los sentidos.

Trabajo individual

- 1 _ El juego de la soga
- 2 _ El cuerpo humano y la energía. Breakout

1 _ El juego de la soga

La siguiente actividad de Genially se puede realizar de manera individual, aunque es más enriquecedor por parejas. La última página muestra el texto completado con las palabras que faltan, pero no corrige si se indicaron de manera incorrecta.



Está claro que estos chicos y chicas están utilizando toda su energía para tirar de la cuerda, pero ¿sabes para qué más? Completa las palabras que faltan en este [juego de Genially](#) y descubrirás la mejor estrategia para ganar al juego de la soga.

2 _ El cuerpo humano y la energía. Breakout

Todos los alimentos aportan energía en mayor o menor medida, información que podemos ver expresada en el etiquetado de los alimentos como Kilocalorías, en su abreviatura, Kcal. Aquellos alimentos que aportan una mayor cantidad de Kcal. se denominan alimentos energéticos.

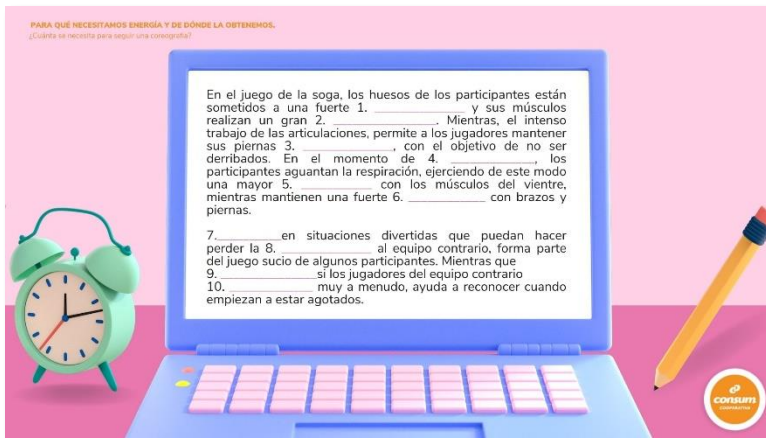
Al igual que la anterior, aunque se puede realizar de manera individual, es más enriquecedora si se resuelve por equipos.

Tú mismo puedes decidir qué tipo de recompensa puede obtener el alumno/a o equipo una vez finalice la actividad. Nadie más que tú, como docente, conoce qué actividades motivan a tu alumnado.

Resuelve el [Breakout de Genially](#) que proponemos para descubrir cuáles son los alimentos energéticos y que espacio ocupan en la pirámide de alimentación saludable.



3 _ Adivina la palabra. Juego de mímica.



En la imagen que os proyecta vuestro maestro o maestra en la pizarra digital faltan algunas palabras. Todas ellas representan acciones o procesos para los que se necesita energía. ¿Qué os parece si resolvemos las palabras que falta con un juego de mímica por equipos?

Vuestro maestro o maestra os explica las normas.

Organizada el aula en dos equipos, cada uno tiene que representar con mímica y adivinar 5 de las 10 palabras que faltan en el texto. Tienen 1 minuto por cada palabra, si pasado este tiempo, el equipo no la ha adivinado, salta al siguiente equipo. Si, a priori, valoras que la resolución será difícil, puedes ofrecer una pista., y a medida que las resuelven, las pueden ir escribiendo en la pizarra digital, en el hueco que corresponde.

El reparto de términos para cada equipo puede ser el siguiente:

Equipo 1 presión, flexionar, fuerza, pensar, observar

Equipo 2 esfuerzo, estirar, tensión, concentración, resoplar

El texto, una vez completadas las palabras, queda de la siguiente manera

En el juego de la sogá, los huesos de los participantes están sometidos a una fuerte **presión** y sus músculos realizan un gran **esfuerzo**. Mientras, el intenso trabajo de las articulaciones, permite a los jugadores mantener sus piernas **flexionadas**, con el objetivo de no ser derribados. En el momento de **estirar**, los participantes aguantan la respiración, ejerciendo de este modo una mayor **fuerza** con los músculos del vientre, mientras mantienen una fuerte **tensión** con brazos y piernas.

Pensar en situaciones divertidas que puedan hacer perder la **concentración** al equipo contrario, forma parte del juego sucio de algunos participantes. Mientras que **observar** si los jugadores del equipo contrario **resoplan** muy a menudo, ayuda a reconocer cuando empiezan a estar agotados.

Trabajo en equipo

1 _ Coreografía Just Dance

2 _ Alimentación saludable, energía inagotable. Debate americano

1 _ Coreografía Just Dance.

Cuando jugamos a la araña peluda, subimos las escaleras a toda prisa o seguimos una coreografía de Just Dance, nuestro cuerpo se activa en todos los sentidos. ¿Pensáis que necesitamos estar atentos y concentrados? ¿Nuestro cuerpo se siente igual que cuando estamos sentados en una silla?

Escoged entre todos la coreografía que más os guste de Just Dance para seguirla en gran grupo. Al finalizar, realizaremos una actividad de reflexión todos juntos para resolver estas preguntas y muchas más.

Para la actividad de reflexión, puedes apoyarte en la siguiente [presentación de CANVA](#)



2 _ Alimentación saludable, energía inagotable. Debate americano

Ya que necesitamos energía durante las 24 horas del día, para realizar todas las actividades del día a día y realizar procesos vitales mientras dormimos, es importante comer 5 veces al día para proporcionar al organismo los nutrientes y energía que necesita.

Orientaciones para docentes

ALIMENTACIÓN SALUDABLE, ENERGÍA INAGOTABLE
Y la energía que nuestro cuerpo no acaba utilizando, se acumula en el organismo en forma de grasa corporal.

Cada cuánto recargas tu las pilas?

Nuestro cuerpo necesita energía durante todo el día y la obtenemos a través de una dieta saludable:

- Entre el 50 - 60% a través de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales y sus derivados, legumbres, frutas...
- El 20 - 30% a través de alimentos ricos en grasas: aceite de oliva, frutos secos y semillas son los que debemos priorizar
- 10 - 20% a través de alimentos ricos en proteínas: carne, huevos, pescados y mariscos.

¿Y qué cantidad de energía deberíamos aportar en cada comida?

Las necesidades de energía de cada persona se calculan en función del sexo, actividad física y edad. En las 5 comidas que hacemos durante día, el cuerpo obtiene la energía que necesita para afrontar, entre muchas otras cosas, las siguientes horas de actividad física e intelectual.

APORTACIÓN DE ENERGÍA	COMIDA DEL DÍA
15 - 20%	Desayuno en casa
5 - 10%	Desayuno en la escuela
30%	Comida
15%	Merienda
30%	Cena

Parase unos minutos y analizar cómo hacemos las cosas nos ayuda a reconocer si es necesario mejorar nuestros hábitos.

La forma de alimentarnos no es una excepción. Analizar qué y cuándo comemos, nos ayuda a entender si nuestro cuerpo recibe los nutrientes que realmente necesita para crecer con salud.

En muchas ocasiones, saltarse el desayuno en casa es por falta de tiempo al levantarse tarde.

Y, también en muchos casos, llevar alimentos de picoteo para el desayuno en la escuela, es porque nos dio pereza preparar un bocadillo, unos frutos secos o una pieza de fruta antes de salir de casa o la noche anterior.

En la siguiente [presentación de CANVA](#), sobre la importancia de tomar un desayuno saludable, podéis ver qué cantidad de energía debería proporcionar cada una de las 5 comidas y cómo es una alimentación equilibrada.

Después de visualizar todos juntos la presentación, os animamos a realizar reflexionar sobre la alimentación saludable. En la última página de la presentación proponemos 3 afirmaciones, para que se posicionen en si consideran que es cierta o no y argumenten sus respuestas. Puedes añadir más o sustituirlas por otras.