

Título	Act. 1: ¿Son mis hábitos saludables?
Descripción	Los alumnos tienen que rellenar una encuesta acerca de sus hábitos para después comprobar si son buenos, regulares o malos en base a la puntuación obtenida.
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión
Recurso/s -humanos -materiales	Ficha-encuesta Papel y lápiz
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Anexo/s	Anexo I: Encuesta
Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión lectora • Situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las TIC
Evaluación	Evaluación inicial: ver cuál es el punto de partida en cuanto a hábitos saludables, por parte del docente y del alumno

Título	Act. 2: Asamblea saludable
Descripción	<p>Todos los alumnos, mediados por el profesor, hablan sobre lo que ellos saben de los hábitos saludables.</p> <p>El profesor les va haciendo preguntas para guiar sus intervenciones y a reconducir las creencias erróneas.</p> <p>Al final de la asamblea, el profesor apuntará en la pizarra los hábitos saludables más importantes que se hayan puesto en común.</p>
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión

Recurso/s -humanos -materiales	Pizarra y tiza/rotulador
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupo aula
Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión oral • Educación cívica • Iniciativa • Autonomía • Confianza en uno mismo • Sentido crítico
Evaluación	Evaluación inicial: ver cuál es el punto de partida del alumnado en cuanto a hábitos saludables.

Título	Act. 3: Comunidad saludable
Descripción	<p>En una primera sesión los niños verán modelos de textos prescriptivos para realizar una receta. Irán a ordenadores y buscarán una receta sencilla, equilibrada y saludable para elaborar una merienda ellos mismos.</p> <p>En la siguiente sesión, realizarán una visita al comedor social de su comunidad y en él elaborarán la receta escogida por grupos. Cada uno traerá los alimentos que necesite para realizar la receta y se podrá utilizar los utensilios que haya en la cocina.</p> <p>Una vez elaborados los platos, cada grupo explicará su receta (por qué la han escogido y cómo la han elaborado) y después todos probarán las diferentes meriendas y harán una votación a la mejor merienda, atendiendo a criterios nutricionales y creativos.</p>
Espacio/s	Sala de ordenadores y comedor social.
Tiempo/s	1 sesión: sala de ordenadores 2 sesiones seguidas a la tarde: comedor social
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores • Alimentos variados • Utensilios de cocina

Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupos pequeños de 3 o 4 personas
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión lectora • Expresión escrita y oral • Trabajar con las TIC • Educación cívica • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres • Creatividad • Autonomía • Iniciativa • Trabajo en equipo • Sentido crítico
Evaluación	Evaluación continua: El profesor recogerá las recetas, las corregirá y después las devolverá a cada alumno. Después anotará en una rúbrica el desarrollo de la actividad

Título	Act. 4: ¿Sabemos lo que comemos?
Descripción	Para esta sesión los alumnos tendrán que traer de sus casas envases de alimentos (cajas de leche, cereales, galletas...). Se les explica la información nutricional que tienen que buscar y cómo ésta se presenta en los envases, explicándoles la importancia de la misma. A continuación, rellenarán una ficha con la siguiente información: fecha de caducidad, ingredientes y cantidad de azúcares.
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión: 10 minutos explicación del profesor y 40 minutos para realizar la actividad
Recurso/s -humanos -materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha • Papel y lápiz • Envases
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Anexo/s	Anexo II: ¿Sabemos lo que comemos?

Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión lectora • Expresión escrita • Autonomía
Evaluación	Evaluación continua: El profesor recogerá la ficha que adjuntará al portafolio personal de cada alumno.

Título	Act. 5: Tesoro de las emociones
Descripción	<p>Al principio de la sesión pondrán en común las diferentes emociones que conozcan y las escribirán en papelitos que meterán dentro de un cofre del tesoro.</p> <p>Después, se revolverán los papeles y, uno a uno, los niños representarán una emoción y el resto tendrá que adivinar cuál es. Cuando se adivine una emoción, el alumno que la ha representado deberá poner un ejemplo de la vida cotidiana en la que él mismo u otras personas puedan sentir esa emoción.</p>
Espacio/s	Aula ordinaria
Tiempo/s	1 sesión: 10 minutos para debatir qué emociones existen y escribirlas en papelitos y 40 minutos para el juego
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Cofre • Papelitos
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupo aula
Temas transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión oral • Educación cívica • Creatividad • Iniciativa • Confianza en uno mismo • Sentido crítico
Evaluación	Evaluación continua: el profesor rellenará una rúbrica que adjuntará al portafolios personal de cada alumno.

Título	Act. 6: Tablón de la higiene y el sueño
Descripción	<p>Al comienzo de la unidad didáctica, colocaremos en clase un tablón en el que cada alumno anotará sus hábitos de higiene y sueño respecto al día anterior durante dos semanas.</p> <p>De esta forma, serán más conscientes de lo que hacen y estarán motivados a mejorar sus hábitos.</p> <p>Al finalizar las dos semanas, podrán observar si ha habido una evolución respecto a sus hábitos y lo compararán con el resto de registros de hábitos saludables.</p>
Espacio/s	Aula ordinaria
Anexos	Anexo III: Tablón de la higiene y el sueño
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Tablón de higiene y sueño
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Autonomía • Sentido crítico
Evaluación	Evaluación continua: a lo largo de la actividad los alumnos irán viendo su evolución y al final se adjuntará al portafolios

Título	Act. 7: Nos vamos de excursión
Descripción	<p>La profesora explica a sus alumnos que se van a ir un fin de semana a una casa rural en la que podrán realizar multitud de actividades, sobre todo al aire libre. Cada grupo tiene que planificar una actividad para ese fin de semana, teniendo en cuenta que impliquen a todo el grupo, que haya un consenso y que atiendan a los gustos de la mayoría, y que incluyan actividades en las que se realice ejercicio físico.</p> <p>Una vez planificadas las actividades, prepararán y realizarán una exposición en la que cada grupo presentará su actividad.</p>

Espacio/s	Aula ordinaria y sala de ordenadores
Recurso/s -materiales	<ul style="list-style-type: none"> • Ordenadores • Proyector
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Grupos pequeños heterogéneos de 5 personas.
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión oral • Comunicación audiovisual • Trabajar con las TIC • Desarrollar y ampliar el emprendimiento • Inclusión educativa y no discriminación • Atención a la diversidad • Igualdad efectiva entre hombres y mujeres • Prevención y resolución pacífica de conflictos • Se evitarán los comportamientos y contenidos sexistas y estereotipos que supongan la discriminación • Autonomía • Sentido crítico • Desarrollo sostenible y medio ambiente • Creatividad
Evaluación	Evaluación continua: A cada grupo el profesor entregará una rúbrica y, durante las exposiciones, evaluarán a sus compañeros. Además, el profesor, con su propia rúbrica, contrastará las de los compañeros. La planificación de la actividad se adjuntará al portafolios.

Título	Act. 8: Mi experiencia saludable
Descripción	<p>Tras un fin de semana en el que toda la clase se fue a una casa rural y pusieron en práctica las actividades que diseñaron, así como trabajar los hábitos saludables y las emociones trabajados durante el módulo instruccional, los alumnos tendrán que realizar una reflexión personal.</p> <p>Esta reflexión se realizará por escrito para, posteriormente, defenderla oralmente (leyéndola delante de toda la clase) e incluirá los siguientes apartados, proporcionados por la profesora en una ficha de preguntas guía:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos saludables (sueño, alimentación, higiene) • Actividades realizadas • Emociones propias y ajenas

Espacio/s	Aula ordinaria
Anexos	Anexo IV: Preguntas guía
Agrupamiento (tipo de trabajo)	Individual
Temas Transversales	<ul style="list-style-type: none">• Expresión oral y escrita• Prevención y resolución pacífica de conflictos• Autonomía• Sentido crítico• Creatividad
Evaluación	Evaluación final: El profesor recogerá la redacción de cada alumno y evaluará su evolución.