



**Universidad**  
Zaragoza

# Trabajo Fin de Grado

La necesidad de integrar la asignatura de “Salud” en  
sexto de Primaria

*The need to integrate the subject of “Health” in sixth  
grade*

Autor/es

Carolina Lacunza Vidal

Director/es

Víctor Martínez Loredo

Grado en Magisterio en Educación Primaria

Año 2022/2023

## **AGRADECIMIENTOS**

Este proyecto ha sido posible gracias al apoyo de las siguientes personas e instituciones.

Víctor Martínez tutor de este proyecto, labor que ha llevado a cabo con creces y con gran empatía pese a las complicaciones. Su desempeño ha sido clave para desarrollar el trabajo y mantenerme motivada.

A la Universidad de Zaragoza que me ha llenado de experiencias que nunca voy a olvidar y me ha proporcionado una buena formación como maestra de Educación Primaria.

A mis padres y amigos más cercanos por sus ánimos durante la elaboración del trabajo y en general, a todas aquellas personas que de un modo u otro han contribuido a hacer realidad este proyecto.



## Índice

<b>Índice</b>	<b>3</b>
<b>Introducción y justificación</b>	<b>5</b>
<b>Objetivos</b>	<b>7</b>
Objetivo general	7
Objetivos específicos	7
<b>Metodología</b>	<b>8</b>
Competencias	11
Criterios de evaluación	12
Contenidos	13
Salud	13
Higiene personal	14
Salud Mental	14
Salud física	15
Materiales	16
Temporalización	17
<b>Propuesta de Unidad Didáctica</b>	<b>17</b>
Contexto	17
Desarrollo de las sesiones	17
Primer trimestre	18
Segundo trimestre	23
Tercer trimestre	30
Evaluación	36
<b>Conclusión</b>	<b>37</b>
<b>Referencias</b>	<b>38</b>

La necesidad de integrar la asignatura de “Salud” en sexto de Primaria

## **RESUMEN**

Integrar en la Educación una asignatura con temas de interés social es la intervención educativa que se propone en este trabajo de fin de grado.

Necesitamos que el sistema educativo integre este tipo de materias con contenidos que no sean solo teóricos, sino que también enseñen a los alumnos de sexto de Primaria, mediante una metodología variada, sobre la importancia de conocerse a sí mismos y a los demás, así como el valor de llevar una vida sana para ellos y para la sociedad.

Es por eso que se plantea la asignatura de “Salud”. Esta engloba diversos temas relacionados con la salud, como son la higiene personal, la alimentación y la salud mental y física.

Si se tiene salud se tiene todo, por ello es necesario que el alumnado comprenda la importancia de esta en todos sus aspectos, para así lograr mejorar la calidad de vida y conseguir un futuro integrado por buenas personas.

## **PALABRAS CLAVE**

Educación, salud, valores, sociedad, higiene personal, salud mental y salud física.

## **ABSTRACT**

Integrating a subject of social interest into education is the educational intervention proposed in this final degree project.

We need the education system to integrate this type of subject with content that is not only theoretical but also teaches sixth year primary school pupils, through a varied methodology, about the importance of knowing themselves and others, as well as the value of leading a healthy life for them and for society.

That is why the subject of "Health" is proposed. This encompasses various health-related topics, such as personal hygiene, feeding and mental and physical health.

If you have health, you have everything, so it is necessary that students understand the importance of health in all its aspects, in order to improve their quality of life and achieve a future made up of good people.

## **KEYWORDS**

Education, health, values, society, personal hygiene, mental health and physical health.

## **Introducción y justificación**

En el presente trabajo de Fin de Grado se expone la importancia de la salud en el sistema educativo. Para ello se propone integrar una asignatura sobre salud en los cursos de sexto de Educación Primaria, una intervención en la cual la salud y la educación están interrelacionadas.

La salud garantiza el desarrollo del potencial humano a través de la educación, la cual está presente en gran parte de las sociedades actuales. Así se entiende en el artículo 27 de la Constitución Española de 1978: “La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales”. A su vez, se unifican los conceptos de educación y salud en el artículo 43, en dos de las leyes de este artículo: “1. Se reconoce el derecho a la protección de la salud” y “3. Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”. También en la Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, se han modificado algunos apartados con respecto a la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, la ley anterior. Entre ellos el apartado “k” del artículo 23 sobre salud, quedando redactado como: “Conocer y aceptar el funcionamiento del propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias, afianzar los hábitos de cuidado y salud corporales e incorporar la educación física y la práctica del deporte para favorecer el desarrollo personal y social. Conocer y valorar la dimensión humana de la sexualidad en toda su diversidad. Valorar críticamente los hábitos sociales relacionados con la salud, el consumo, el cuidado, la empatía y el respeto hacia los seres vivos, especialmente los animales, y el medio ambiente, contribuyendo a su conservación y mejora”. El apartado de la nueva ley nos hace ver la necesidad de asignaturas que contribuyan a mejorar la salud de las personas. Por tanto, es necesaria una asignatura que integre diferentes aspectos relacionados con la salud.

Se encuentran varias evidencias que hacen ver la necesidad de esta asignatura con diversos artículos y recursos literarios, como en el artículo de Cairns y colaboradores (2015). En este se muestra que abordar en el currículum temas relacionados con la salud mental puede prevenir futuros problemas o trastornos mentales, como es el caso del estrés, la ansiedad y la depresión. En un estudio Chandra y Minkovitz (2007), se presenta la repercusión de la relación psicológica y social en el rendimiento académico de los alumnos. Promover hábitos de vida saludables y evitar el consumo de tabaco y otras sustancias es primordial para la salud de los niños. Por ende, Flay (2002), resalta la efectividad de algunos programas escolares que

impactan en la salud de los alumnos a largo plazo, como el programa de prevención del tabaquismo. *“La edad de inicio del consumo del tabaco en España es de las más más bajas de Europa alertan los expertos”*, como afirma Salinas (2022) en el Periódico de España.

Según la declaración de Incheon (2015) se declara que la educación trata de que los ciudadanos gocen de una vida sana, desarrollando las competencias, los valores y las actitudes para que lo logren. Pese a eso no hay ninguna asignatura dedicada especialmente a la salud en todas sus áreas. En el currículum con la asignatura de educación física se trabaja la salud, pero dedicada expresamente al estado físico. Las asignaturas actuales cuentan con contenidos imprescindibles de determinadas materias, como son la lengua castellana y matemáticas, pero estas asignaturas no enseñan sobre cómo llevar una vida sana, tener una buena calidad de vida y ser felices, que al final es todo lo que uno quiere lograr en su vida, la felicidad.

Esta asignatura pretende ser implantada en todos los cursos de primaria de España a nivel nacional y si es posible en un futuro a un nivel más internacionalizado. La salud es el tema principal y en este se incluyen diferentes subtemas como la higiene personal, personalidad, autoestima, salud mental, alimentación y ejercicio físico. De esta forma, los alumnos aprenderán en profundidad sobre temas los cuales les ayudaran a comprender mejor el mundo en el que vivimos, teniendo una mejor calidad de vida y por tanto un futuro mejor.

Los temas se trabajarán con diversas metodologías tradicionales y activas, mediante trabajos de investigación, debates, actividades y reflexiones. Estas no se evaluarán mediante exámenes, sino que mediante diversos aspectos como la implicación de los alumnos en cada uno de los temas y el logro de los objetivos planteados en cada uno de los trimestres. El objetivo principal de esta asignatura es llevar una vida sana en todos los aspectos y también abrir la mente de los alumnos, lo cual es imprescindible hoy en día. Esto por otro lado les servirá también para adquirir valores como la bondad, el respeto, la tolerancia y la empatía.

Cabe destacar que muchos niños, jóvenes y adolescentes se sienten perdidos e incomprendidos, esto en parte es debido al sistema educativo que se centra más en que los alumnos aprueben los exámenes que en que estos entiendan los contenidos reales y adquieran un buen aprendizaje. Debemos tener en el sistema educativo asignaturas de este tipo, educando con temas sociales mejoramos como sociedad enseñando a los alumnos a hacer poco a poco un mundo mejor y a llevar una vida sana. Abriendo la mente de los niños desde pequeños les enriquecemos ayudándoles a conseguir estrategias para que razonen y tengan su propia opinión y pensamiento, siempre mediante la educación y el respeto hacia las demás personas. Esto ayuda a que comprendan cómo funciona el mundo y a que crezcan y se

desarrollen conociéndose así mismos, encontrando también sus intereses y aspiraciones como futuros adultos.

En definitiva, por todo lo dicho y las evidencias mostradas anteriormente, este trabajo pretende mostrar la necesidad de incorporar esta asignatura al currículum del sexto grado de educación Primaria ya que la propuesta de Unidad Didáctica diseñada puede tener un buen impacto en varias perspectivas como la salud mental, física, ajuste social, integración al centro escolar y bienestar de los niños, fomentando el desarrollo pleno del alumnado.

## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Según el BOE (2022), son “logros que se espera que el alumnado haya alcanzado al finalizar la etapa y cuya consecución está vinculada a la adquisición de las competencias clave”.

El objetivo principal de este trabajo es educar al alumnado a tener una vida sana en todos los aspectos, en cuerpo y mente; en los ámbitos de higiene personal, alimentación, salud física y psicológica, para lograr la felicidad y conseguir una mejor calidad de vida.

### **Objetivos específicos**

Los objetivos secundarios que se pretenden alcanzar con este proyecto son los siguientes:

- Concienciar a los niños sobre la importancia de la salud mediante las diferentes propuestas de actividades planteadas en la Unidad Didáctica.
- Animar y comprender la importancia de llevar una vida saludable.
- Estimular la adquisición de determinadas competencias, necesarias para el desarrollo adecuado de los alumnos de sexto de primaria.
- Apostar por actividades diseñadas para que se promuevan los trabajos cooperativos.
- Fomentar el empleo de valores necesarios para la convivencia sana en sociedad.
- Desarrollar buenas técnicas de búsqueda de información mediante el uso de las TIC.
- Contribuir a que se logren algunos Objetivos de Desarrollo Sostenible, como: 3. “Salud y bienestar” y 4. “Educación de calidad”.

## Metodología

Metodología didáctica es según el BOE (2014), “el conjunto de estrategias, procedimientos y acciones organizadas y planificadas por el profesorado, de manera consciente y reflexiva, con la finalidad de posibilitar el aprendizaje del alumnado y el logro de los objetivos planteados”.

En cuanto a las metodologías educativas utilizadas, en esta asignatura no nos centramos en una única, sino que integramos diferentes metodologías según la actividad de la que se trate.

La metodología utilizada es la tradicional más expositiva con una forma de enseñanza expositivo-descriptiva y otra activa que apuesta más por la innovación en el aula. Estas estarán presentes en las actividades, pero no de forma aislada, sino que estarán combinadas de diferentes formas.

Para el profesorado la idoneidad didáctica es aquella que permite cambiar la enseñanza “tradicional” por una que mediante diversas intervenciones resulte eficaz en la clase (Godino, Contreras y Font, 2006; Godino, Bencomo, Font y Wilhelmi, 2007).

La metodología que se utiliza con más abundancia en la Unidad Didáctica es la activa, en la que los alumnos son los protagonistas de las actividades y el profesor actúa como un guía para ellos. Las Metodologías Activas (MA) por definición son una manera de clasificar los aprendizajes en las que los discentes son los encargados y responsables de formar sus conocimientos (Glaser, 1991). Este término está compuesto por dos palabras “metodología” y “activa”, estos conceptos, respectivamente, según la RAE (2022), se entienden como: “conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal” y “que obra o tiene capacidad de obrar”.

Siguiendo con las aportaciones de Bernal y Martínez (2009), las MA son aquellas formas de trabajo en las que los protagonistas del aprendizaje son los discentes, es decir, los alumnos. Para que sea posible el aprendizaje cabe tener en cuenta una serie de variables que pueden afectar:

- La interacción en las aulas fomenta que se aprenda mediante la socialización de los alumnos.
- Es necesaria la interacción y el diálogo con los demás para favorecer el aprendizaje, mediante la sociabilidad se generan diferentes contrastes de opiniones y puntos de vista de los que se pueden aprender.
- Los conocimientos que se trabajan deben ser realistas, viables y con cierta complejidad para que los alumnos logren un aprendizaje significativo.
- La nueva tecnología conocida como TIC (Tecnologías de la Información y la Comunicación) es una variable a tener en cuenta actualmente. El aprendizaje interactivo se



logra gracias a estas tecnologías que permiten a los docentes realizar una atención más individualizada de las actividades para los alumnos.

-La motivación es esencial para el aprendizaje por ello es necesario contar con actividades que les resulten atractivas a los alumnos. De esta forma el alumnado tendrá ganas de aprender.

Las metodologías activas han ido evolucionando con el paso del tiempo. Según las indicaciones de Sierco (2019), fue durante el siglo XVIII cuando tras la Revolución Industrial de 1760 o la Revolución Francesa de 1789 la sociedad experimentó un cambio, pasando de la Edad Media a la Contemporánea. El cambio de ideología social se vio afectado en diferentes sectores, pero en el que más destacó fue en el de la Educación donde se comenzó a poner como protagonista de la educación al alumno.

Con el paso de los años uno de los autores más destacables sobre este tipo de metodologías fue Rogers, quien afirmó la importancia de centrarnos en fomentar la curiosidad del alumnado para lograr su propio aprendizaje y evolucionar desarrollando valores como la creatividad, la responsabilidad y la confianza en uno mismo; junto con Freinet, creador de la pedagogía institucional. Esta pedagogía está compuesta por diversas teorías docentes, como resultado de una docencia realista a través de la cual el alumnado resuelve casos prácticos con la colaboración de sus compañeros, ayudándoles para su vida personal futura (Sierco,2019).

Considerando esta información llegamos a la actualidad, la explosión de la tecnología en el siglo XXI. La tecnología está provocando grandes cambios en la sociedad por lo que las necesidades de los alumnos se van adaptando a las modificaciones. Algunas de las adaptaciones y cambios son las que se realizan con las TIC, desarrollando nuevas competencias y formas de trabajo (Wang et al., 2014). Es por eso que la educación actual ha de considerar las distintas aportaciones de los autores destacados, en cuanto a la metodología empleada y adaptarla a la actualidad donde se debe combinar el uso de las TICS y la resolución de problemas para que el alumnado alcance un aprendizaje efectivo basado en experiencias reales (Lajoie y Azevedo, 2000).

En esta propuesta Propuesta Didáctica se abordan algunas de las principales MA que existen hoy en día:

-Aprendizaje Cooperativo: que los alumnos sean capaces de aprender en comunidad y trabajando en grupo con sus compañeros es una de las ideologías de Bernal y Martínez (2019). Mediante esta ideología, el alumnado debe de poder formar comunidades de aprendizaje, donde cada uno de los integrantes ocupará un rol distinto para realizar las

actividades y retos que se planteen y superar los problemas que se puedan ocasionar durante estos. En la UD se emplea el aprendizaje cooperativo mediante diferentes actividades en las que los alumnos deben de cooperar en conjunto para lograr un objetivo específico relacionado con la salud mental, los valores y el *bullying*.

- Aprendizaje Basado en Proyectos o ABP: el Aprendizaje Basado en Proyectos, según las ideologías de Galeana (2006), busca que se logre un objetivo final mediante la elaboración de un proyecto. Para que este proyecto se pueda ejecutar, tiene que haber una cuestión motivadora para los estudiantes, la cual se resolverá mediante un trabajo de carácter empírico o dedicado a la investigación. En este trabajo los alumnos lograrán el conocimiento resolviendo los problemas o retos planteados. Con esta metodología incitamos a que el alumnado sea autónomo y se convierta en el responsable principal de su aprendizaje, donde cada uno de los grupos deben de organizarse para elaborar el proyecto de la mejor manera y al mismo tiempo trabajar en equipo ayudando y orientando a sus compañeros. Un ejemplo de esta metodología es una de las actividades que se realiza en el tercer trimestre en la cual el alumnado investiga y justifica acerca de los diferentes beneficios de realizar actividad física.

- Aprendizaje Basado en el Pensamiento o TBL (*Thinking Based Learned*): pretende hacer pensar y construir el propio aprendizaje de los alumnos para que aparte de conseguir conocimientos teóricos, adquieran habilidades y destrezas útiles para su futuro. Se trata de que los propios alumnos desarrollen habilidades que permitan que el docente actúe como un guía en su aprendizaje, presentando diferentes retos que fomenten el razonamiento y criterio propio del alumnado. Los retos servirán para que el alumnado con ayuda del docente aprenda a pensar y a desarrollar el pensamiento crítico, enseñando diferentes técnicas como la contextualización y argumentación entre otros para convertir esa formación en futuros conocimientos (Swart, 2008). En la UD se reflexiona mucho sobre diferentes temas relacionados con la salud, como es el caso de la importancia de la seguridad, de la autoestima y de la confianza en uno mismo y cómo puede repercutir está en nuestra salud mental.

- *Gamificación*: la *gamificación* es otra de las metodologías activas que funcionan para motivar a los estudiantes y llamar la atención de estos. En esta se fomenta el desarrollo de conductas positivas del alumnado mediante respuestas positivas, como con la entrega de premios e insignias que les gusten. El alumnado aprende estando motivado, es decir, realiza el juego con la finalidad de conseguir el premio, pero de manera indirecta adquiere conocimientos y aprendizajes reales mediante este (Campaña et al, 2016). En la última sesión de tercer trimestre en la excursión se emplea una *gamificación* de grupos por pistas, trabajando diferentes temas relacionados con la salud.

- Trabajo Colaborativo: según las ideologías de Lucero (2003), este busca que el alumnado desarrolle y emplee habilidades tanto individuales como grupales mediante el trabajo en grupo. Los alumnos deberán debatir para investigar acerca de los nuevos conocimientos, siendo responsabilidad de cada grupo adquirir el aprendizaje. Al mismo tiempo el grupo trata de colaborar y cooperar por el bien del grupo y del trabajo. También hay diferentes factores que pueden afectar al grupo como son: funcionamiento y forma de trabajar del grupo, las relaciones de comunicación entabladas por los miembros de este y las habilidades personales que puede llevar a que el alumnado desarrolle diferentes habilidades y se potencie su crecimiento. El trabajo cooperativo se emplea en diferentes sesiones de la Unidad Didáctica en las cuales los alumnos deben trabajar y exponer en grupo para demostrar sus conocimientos.

### **Competencias**

En cuanto a las competencias son los conocimientos, habilidades y capacidades que presenta una persona que permiten que esta cumpla de manera efectiva una tarea determinada. Estas son adquiridas con el aprendizaje y son características que incluyen no solo aptitudes teóricas, sino que también van relacionadas a la forma de ser de las personas, así como rasgos de la personalidad como los valores, el carácter y el saber actuar ante determinadas situaciones que capacitan a una persona a desenvolverse en un entorno o campo específico, normalmente referidas al ámbito profesional.

Es por ello primordial que con la propuesta de Unidad Didáctica el alumnado trabaje y alcance estas competencias útiles para su etapa académica, su vida laboral y su futuro.

Las competencias que más se abordan en esta asignatura son las siguientes:

1. Comunicación lingüística: Los alumnos deben ser capaces de expresarse con claridad los temas abordados de salud, haciendo un uso adecuado del lenguaje técnico y comprendiendo los diferentes textos relacionados con el tema.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología: Los alumnos deben estar capacitados para comprender y ser conscientes de diferentes conceptos relacionados con la salud, como son la higiene personal, la nutrición, el sobrepeso y la prevención de enfermedades, y hacer uso de estos en su vida.
3. Competencia digital: los alumnos harán uso de esta competencia mediante el empleo de diferentes herramientas digitales, de las cuales harán uso en diferentes sesiones, como por ejemplo al realizar la presentación sobre los hábitos saludables en las *tablets*.

4. Aprender a aprender: los alumnos aprenderán esta competencia indirectamente mediante las diversas actividades planteadas en la Unidad Didáctica, actividades en las cuales se fomentan estrategias y situaciones que lo permitan.

5. Competencias sociales y cívicas: los estudiantes deben conocerse a sí mismos para lograr ser buenas personas con valores, cuidando de su salud mental y respetando a los demás para lograr buenas relaciones personales.

6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor: los estudiantes deben aprender a ser autónomos en las tareas, a buscar las soluciones por ellos mismos a los conflictos y a tener una actitud crítica en cuanto a lo relacionado con las diferentes perspectivas de salud, así como seguir una estilo de vida activo y llevar una buena alimentación.

### **Criterios de evaluación**

Según el BOE (2022), la definición es “referentes que indican los niveles de desempeño esperados en el alumnado en las situaciones o actividades a las que se refieren las competencias específicas de cada área en un momento determinado de su proceso de aprendizaje”.

Los criterios de evaluación están repartidos en los tres trimestres, es decir, según el tema de salud que se trate tendrán unos u otros. Por ello, algunos de los criterios que se deben de considerar para la evaluación de esta asignatura son los siguientes.

Para el primer trimestre se aplicarán los siguientes criterios:

- C.1: Distinguir las emociones y poder identificarlas en uno mismo y en el resto
- C.2: Desarrollar estrategias y habilidades que permitan llevar el control en situaciones límite que lo requieran.
- C.3: Reconocer que causas pueden afectar a la salud mental de las personas y cómo pueden repercutir.
- C.4: Comprender la importancia de la comunicación asertiva cuando nos expresamos.
- C.5: Entender la necesidad de transmitir confianza y la autoestima para quererse a sí mismo y estar bien mentalmente normalizando la necesidad de pedir ayuda
- C.6: Distinguir los valores, como el respeto y la empatía.

Para el segundo trimestre se aplicarán los siguientes criterios:

- C.1: Comprender la importancia de la higiene personal para la salud.
- C.2: Identificar hábitos alimenticios saludables, así como los grupos de alimentos y sus funciones en el organismo.

- C.3: Adquirir los diferentes conceptos relacionados con la alimentación.
- C.4: Conocer y comprender los peligros y trastornos a los que puede derivar una mala alimentación.
- C.5: Reconocer la importancia de una alimentación equilibrada para el desarrollo físico, evitando el consumo de sustancias dañinas para la salud.
- C.6: Participar en las sesiones aplicando valores necesarios para la convivencia en el aula como el respeto.

Para el tercer trimestre se aplicarán los siguientes criterios:

- C.1: Comprender y poner en práctica los beneficios de llevar una vida con actividad física para alcanzar el bienestar general.
- C.2: Comprender y llevar a cabo los diferentes tipos de ejercicios físicos existentes.
- C.3: Participar activamente en las sesiones prácticas que se planteen, mostrando motivación e interés durante estas.
- C.4: Conocer actividades de relajación y ser capaz de aplicarlas para la autorregulación en momentos de agobio o estrés.
- C.5: Incorporación de valores como el compañerismo, el esfuerzo, el respeto y la responsabilidad en la práctica de la actividad física.
- C.6: Compromiso para seguir las reglas de salud planteadas a lo largo de los tres trimestres.
- C.7: Capacidad para reflexionar sobre la importancia de la salud en todos sus aspectos para tener una mejor calidad de vida.

## **Contenidos**

Los contenidos principales que se trabajarán son los siguientes:

### **Salud**

El concepto de salud ha ido evolucionando a lo largo del tiempo. Es según la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que la salud se define como “un estado de completo bienestar, físico, mental, social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencias”. Por esta definición podemos afirmar que la salud se refiere a estar sano en cuerpo y mente.

## **Higiene personal**

Sociomédica (2007) defiende que la higiene personal es un concepto básico cuando nos referimos al aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Podemos definir el concepto como la rama de la higiene que se encarga de las normas del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo; con la finalidad de crear y mantener las condiciones óptimas de salud en las personas. Para el logro de esto es necesario educar a las personas a “defenderse” de los agentes que pueden alterar negativamente su salud, mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

La higiene personal abarca diferentes áreas de estudio las cuales se han de tener en cuenta: aseo personal, higiene bucal, vestuario, postura, sueño, higiene mental, alimentación, respiración y ejercicio físico entre otros.

## **Salud Mental**

En un informe realizado por el Equipo ANAED se indica que, en nuestro país, 2,5 millones de personas sufren depresión, casi el 5,5% de la población ¿A qué nos referimos cuando hablamos de enfermedades mentales? De acuerdo con Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE.UU, 2021), las enfermedades mentales son dolencias graves que pueden afectar directamente en nuestro comportamientos y actitudes. Estas son comunes y pueden estar presente de forma esporádica o más permanentemente en el tiempo, llegando a afectar perjudicialmente en la vida de las personas. Las personas que cuentan con algún trastorno de salud mental se pueden recuperar y mejorar, ya sea de forma independiente o con ayuda de personas cercanas y profesionales.

La salud mental es importante para uno mismo por diferentes motivos:

- En primer lugar, te ayuda a enfrentarte a la vida de forma adecuada y sin estrés.
- Para estar físicamente saludable.
- Contar con relaciones sanas con tu pareja, familia o amigos.
- Contribuir significativamente a la comunidad a la que dicha persona pertenezca.
- Realizar tus labores y trabajos de manera productiva.
- Alcanzar al máximo el potencial de uno mismo.

Como se ha dicho anteriormente cuerpo y mente están fuertemente relacionados, por ello si una persona está mal mentalmente puede llegar a afectar a su estado y salud física aumentando el riesgo de que aparezca alguna enfermedad. Un ejemplo de esto puede ser la diabetes tipo 2, una enfermedad crónica que puede llegar a aparecer si no se lleva una vida saludable.

Diferentes factores pueden afectar a la salud mental:

-Los factores biológicos, es decir, con los que nacemos, como es el caso de los genes o de la química del cerebro.

-Alguna experiencia vivida que ha sido abusiva o traumática para la persona.

-Antecedente de familiares en cuanto a problemas de salud mental.

-El estilo de vida que llevas repercute en tu salud, así como la dieta, las actividades físicas y el consumo de determinadas sustancias.

Con el tiempo, la salud mental puede cambiar ya que depende mucho de la situaciones en la que se encuentre uno (como algún familiar enfermo, alguna ruptura...). Son factores que afectan y pueden llegar a abrumar a la persona que lo padece. Otras señales de tener un problema de este tipo pueden ser: cambios en el hábito del sueño o de la alimentación, cambios de humor repentinos y sentirse vacío entre otros. La salud mental es un trabajo personal que se puede modificar tomando medidas que logren mejorarla como puede ser la relajación, la meditación y pedir ayuda.

Fernández, J. F. (2009), es preciso tener en cuenta la cultura de “higiene del ordenador”. El abuso de la tecnología es preocupante, provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder al sujeto su capacidad de control (Echeburúa y Corral, 2010). La tecnología ha repercutido positivamente en varios aspectos ayudando en la vida del ser humano pero también hay aspectos negativos a tener en cuenta como los que se han nombrado anteriormente que afectan a las relaciones afectivas y a la salud mental de las personas.

### **Salud física**

La salud física va ligada a dos bloques, la alimentación y la actividad física.

En cuanto a la alimentación según la Organización Mundial de la Salud (2020) es importante que esta sea saludable ya que es primordial para el buen funcionamiento del sistema inmunitario. Llevar una nutrición adecuada ayuda a reducir la aparición de problemas de salud (como obesidad, cáncer...). Algunos consejos para seguir una alimentación saludable son:

1. Consumir una alimentación variada, es decir comer todos los días combinaciones que integren los diferentes tipos de alimentos y nutrientes que necesita nuestro cuerpo (verdura, legumbres, carne o algún alimento que tenga origen animal y fruta) y evitando los alimentos procesados.
2. Reducir el consumo de sal. Para ello es recomendable elegir los productos que tengan un menor contenido en sodio y limitar el uso de la sal a 5 gramos diarios.
3. Consumir de forma moderada las grasas y aceites. Esto se puede conseguir: sustituyendo la mantequilla o manteca por aceites más sanos, como es el caso del aceite de oliva, consumir los lácteos preferiblemente desnatados o semidesnatados e hirviendo los alimentos en vez de freírlos.
4. Limitando el consumo del azúcar. Es decir, consumir comida y bebida que contenga azúcar de forma bastante reducida y sólo en ocasiones puntuales. También es importante evitar la comida industrial o procesada.
5. Beber suficiente agua. Tomar agua preferiblemente antes que otras bebidas nos ayuda a tener una hidratación y una salud óptima.

La OMS (2019) para mejorar la salud de las personas recomienda diferentes niveles de actividad física según el rango de edad del que se trate. Cabe considerar que no requiere el mismo nivel de actividad un niño de 8 años que un adulto de 70 años.

Es por ello que se debe de adaptar que se realiza en función de la edad se recomienda un tiempo de actividad física u otro. Respecto a los niños y adolescentes de 5 a 17 años se afirma que deben practicar un mínimo de 60 minutos diarios de actividad moderada o alta y al menos contar con actividades de fuerza (para músculos y huesos) 3 días por semana.

*MedlinePlus* afirma que hay muchos tipos de ejercicios cuando nos referimos a actividades físicas. Encontramos las actividades aeróbicas que aumentan la frecuencia cardiaca; fuerza para fortalecer los músculos; equilibrio, para prevenir caídas entre otros y la flexibilidad para estirar y relajar los músculos. La mayoría de las personas suelen realizar una combinación de ambas en vez de centrarse en una.

## **Materiales**

Se emplean materiales básicos presentes en la escuela como son: cuadernos, lápices, gomas, bolígrafos, lápices de colores, rotuladores y cartulina.



También será necesario un material específico dedicado para las excursiones que se proponen. Como son los ornillos para cocinar, los alimentos necesarios para la elaboración de los platos y los utensilios necesarios de cocina y de limpieza.

Por otro lado, también son necesarios los materiales de tipo tecnológico, los cuales se emplean en diferentes sesiones de la Unidad Didáctica propuesta. Los principales y necesarios para que algunas de las actividades diseñadas se lleven a cabo son: el ordenador, el proyector y las *tablets*.

Estos materiales son recursos con los cuales prácticamente todos los centros escolares cuentan en sus aulas por lo que es importante que con el auge de la tecnología se trabaje con estos, viéndolos como una herramienta de trabajo y estudio y no como un medio de distracción para el alumnado.

### **Temporalización**

La temporalización de la Unidad Didáctica se desarrollará en el curso escolar de sexto de Primaria y se desarrollará en doce sesiones, cuatro por trimestre. Dos de ellas serán más largas debido a que esas sesiones serán excursiones al aire libre enfocadas en diferentes temas de salud, así como como la alimentación y la actividad física.

Todo esto se concreta con más detenimiento en las descripciones de las sesiones y en las tablas de Unidad Didáctica.

## **Propuesta de Unidad Didáctica**

### **Contexto**

En cuanto al contexto Educativo, estas actividades se han planteado y diseñado para ser realizadas en el 6º curso de Educación Primaria. Se trata de un proyecto educativo sobre la temática de salud en varios campos. En esta asignatura los alumnos refuerzan y aprenden hábitos y contenidos útiles para tener una mejor calidad de vida.

### **Desarrollo de las sesiones**

A continuación, se exponen las diferentes sesiones planteadas para el curso de sexto de Educación Primaria. Estas están divididas en tres trimestres y en cada trimestre se impartirán cuatro sesiones, con un total de doce sesiones en el curso escolar.

Al principio de cada sesión se dará una breve explicación sobre cómo se desarrollará la clase.

## **Primer trimestre**

a) Título: UNA MENTE SANA

b) Justificación: En este primer trimestre nos centraremos en la salud mental. Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta cuando nos referimos a salud y es con el primero que trabajaremos. Tener una mente sana es necesario para lograr el mayor potencial posible y el desarrollo íntegro de los alumnos, así como para vivir en sociedad para conseguirlo en esta unidad trabajaremos diferentes aspectos relacionados con la salud mental para conseguirlo.

c) Objetivos de aprendizaje:

-Comprender el impacto que tiene la salud mental en nuestra vida y cómo puede afectar al bienestar.

-Identificar las emociones propias y de los demás.

-Ser capaz de expresar de manera asertiva y adecuada opiniones y pensamientos

-Normalizar el pedir ayuda en el caso de que fuese necesario, reconociendo también sus propios límites.

-Fomentar el desarrollo de valores como la empatía y el respeto hacia los demás.

-Ayudarles a comprender que nuestros actos tienen consecuencias.

d) Número de sesiones: 4 sesiones

### Sesión 1: ¡Identifica tus emociones!

-Descripción: En esta primera sesión de la asignatura comenzaremos explicando que es el concepto de la salud mental, comprendiendo su importancia, tanto para el individuo como para el resto de personas de su entorno. A continuación, de forma individual, se les pide a los alumnos que realicen un dibujo de ellos mismos y lo completen con diferentes bocadillos en los cuales los alumnos deberán anotar sus pensamientos más repetidos en su día a día, (no me sale nada bien, no puedo hacer el ejercicio, etc...), después, en pareja lo comentarán con el compañero fomentando la empatía y ayudando a desarrollar algunas estrategias para socializar.

Después se identificarán en grupo las diferentes emociones que pueden encontrar. En base a eso se les entregará a los alumnos una imagen de un termómetro (Figura 1), el “Termómetro de las emociones”, en este los alumnos deberán anotar cuatro situaciones o pensamientos que les hagan sentir felices, cuatro que les hagan sentir tristes y cuatro que les hagan sentir enfadados y deberán de colocarlas de manera gradual según la emoción de la que se trate. Una vez hecho esto con mímica algunos alumnos saldrán a representar las situaciones del termómetro y los alumnos deberán adivinar de que emoción se trata.

Finalmente comentaremos sobre qué cosas nos hacen sentir determinada emoción y haremos una reflexión conjunta con la clase sobre la importancia de identificar las emociones, los propios límites y ayudar a superarlos.

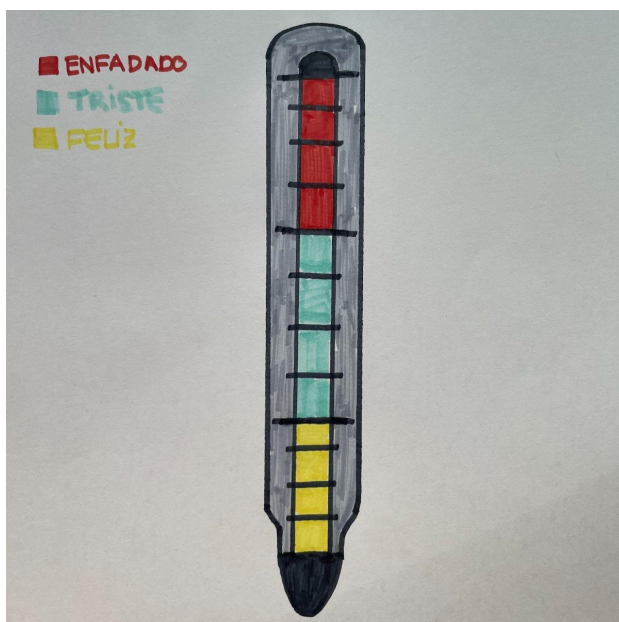
**Tabla 1.**

*Sesión 1 del Primer Trimestre: “¡Identifica tus emociones!”*

Programación	Temporalización (55')	Materiales y recursos
Explicación concepto de salud mental	10 minutos	
Dibujo emociones y pensamientos	15 minutos	-Hoja -Lápiz, goma y bolígrafo
Termómetro de las emociones y mímica	15 minutos	-Ficha (Figura 1) -Lápiz, goma y bolígrafo -Lápices de colores
Reflexión	15 minutos	

**Figura 1**

*Termómetro de la Emociones*



*Nota.* Aquí se muestra un ejemplo de la ficha en la que los alumnos deberán completar.

## Sesión 2: Aprendiendo a comunicarnos de manera asertiva

-Descripción: Comenzaremos explicando los tres tipos de comunicación (agresiva, pasiva y asertiva). Haciendo hincapié en lo que implica expresarse de manera asertiva y la importancia de esta para mostrar empatía hacia los demás. Se les pondrá un video de asertividad seguido de la explicación.

Se les entregará a los alumnos una ficha con un conjunto de oraciones o situaciones no asertivas y asertivas, los alumnos deberán identificar las oraciones que no lo son y transformarlas, después escribir en el cuaderno dos situaciones en las que hayan actuado de forma pasiva y otras dos de forma agresiva en el cuaderno.

A modo de ejemplo las frases serán las siguientes:

-¿Me puedes dejar el sacapuntas por favor?

-Dame las gafas ahora mismo.

-No puedes jugar si eres pequeño y no sabes.

-Tenía la mano levantada pero como no me hacían caso no dije mi opinión.

-¿Te importa que comas contigo esta tarde?

-No me empujes o te pego.

-Ahora no puedo mirar eso pero cuando pueda lo haré.

-No dejes tus cosas por en medio, esto parece un basurero.

-Quería ir al baño pero no dije nada.

A continuación, los alumnos deberán de dialogar con su compañero, contando un conflicto que hayan sufrido (con algún compañero, profesor, familiar o amigo), el compañero deberá de comentarle cómo podría haber actuado con más asertividad para que si en un futuro se encuentra ante una situación similar sepa actuar de una manera más adecuada.

Por último, se reflexionará sobre la importancia de expresarse con respeto y de manera asertiva y expresar los sentimientos a los demás.

**Tabla 2.**

*Sesión 2 del Primer Trimestre: “Aprendiendo a comunicarnos de manera asertiva”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Explicación tipos de comunicación	10 minutos	
Asertividad	10 minutos	-Ordenador -Proyector -Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rJQiE_7IFa_g">https://www.youtube.com/watch?v=rJQiE_7IFa_g</a>
Ejercicio oraciones asertivas	10 minutos	-Ejercicio de frases -Lápiz y goma
Diálogo en parejas	10 minutos	
Reflexión	15 minutos	

### Sesión 3: El juego de los roles

-Descripción: A continuación, se hará un juego de rol sobre una situación problemática, un caso de *bullying* en la clase. Cada alumno tendrá un rol diferente que se repartirá al comienzo de la sesión, el cual deberá de representar independientemente a su forma de ser. Los roles serán los siguientes: agresor, víctima, espectador y el resto serán compañeros de clase). Por tanto, los alumnos que tengan el rol de agresor, víctima o espectador tendrán que representar la situación. Una vez representado se sentarán y entre todos tratarán de llegar a la solución de forma conjunta debatiendo y dialogando con la ayuda del profesor de la asignatura.

Una vez finalizado el juego, se reflexionará sobre la necesidad de poner límites, evitar situaciones de acoso y sobre la necesidad de pedir ayuda en caso de que sea necesario.

La empatía y la tolerancia son otros valores imprescindibles que se comentarán, necesarios para la convivencia (tanto en el colegio como en cualquier otro ámbito).

**Tabla 3.***Sesión 3 del Primer Trimestre: “El juego de los roles”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Explicación del juego y reparto de roles	10 minutos	-Caja y trozos de papeles con los roles (para el sorteo)
Desarrollo del juego	20 minutos	
Puesta en común	5 minutos	
Reflexión	20 minutos	

Sesión 4: Quierete a ti mismo

-Descripción: Esta será la última sesión antes del fin del primer trimestre. A continuación se mostrará un video llamado “El Circo de las Mariposas” acerca de la autoestima y la superación. Comentaremos la importancia de la seguridad, la confianza y la autoestima en uno mismo. Después todos los alumnos realizarán una actividad “Yo lo veo, pero tu no lo ves”. Los alumnos se pondrá una hoja pegada con celo en la espalda, en ella sus compañeros deberán escribir algo positivo sobre la forma de ser de su compañero. Cuando todos hayan escrito algo positivo de cada uno de los compañeros, los estudiantes podrán ver lo que tienen escrito en la hoja, de esta forma los alumnos aprenden a quererse a sí mismos dándose cuenta de aspectos positivos de los que puede que no fuesen conscientes a la vez que ayudan a sus compañeros a valorarse y quererse más.

Reflexionaremos sobre la importancia de la salud mental en general. Cada alumno hará una reflexión individual en su cuaderno sobre lo que han aprendido, sobre ellos mismos y lo que podrían mejorar para ser mejores personas (comprometiéndose a ello), trabajando en su personalidad y autoestima.

Finalmente haremos un mural conjunto donde los alumnos irán poniendo una frase de manera individual que represente lo aprendido sobre la salud mental (esto se realizará mientras los alumnos acaban la reflexión).

**Tabla 4.***Sesión 4 del Primer Trimestre: “Quierete a ti mismo”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55´)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
El Circo de las Mariposas	20 minutos	-Ordenador -Proyector -Enlace: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s">https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s</a>
Yo lo veo pero tu no lo ves	10 minutos	-Hoja -Lápiz, goma y bolígrafo
Reflexión escrita	20 minutos	-Cuaderno -Lápiz, goma y bolígrafo
Mural	5 minutos	-Cartulina grande - Rotuladores de colores

**Segundo trimestre**

- a) Título: SOMOS LO QUE COMEMOS
- b) Justificación: En el segundo trimestre abordaremos el tema de la higiene y la alimentación.

La higiene personal es primordial por consiguiente es necesario enseñar hábitos que lo propicien. La alimentación es otro de los temas que se abordan en la Unidad, siendo un factor de los más importantes para llevar una vida saludable y de calidad.

- c) Objetivos de aprendizaje:

- Promover hábitos alimenticios saludables.
- Identificar los diferentes grupos de alimentos en la pirámide alimenticia.
- Aprender acerca de la calidad de los productos mediante las etiquetas nutritivas de estos.
- Conocer diferentes dietas e iniciarse en su menú y elaboración.
- Concienciar sobre la importancia de realizar una compra sostenible en casa y el reciclaje.
- Entender diferentes trastornos y enfermedades relacionada con la alimentación.

-Evitar el consumo de sustancias tóxicas (tabaco y otras drogas).

-Fomentar valores como la tolerancia y la fraternidad.

d) Número de sesiones: 4 sesiones

#### Sesión 1: Cuidado con lo que comes

-Descripción: En este nuevo trimestre el tema a trabajar es la alimentación y la higiene.

Para ello, comentaremos diferentes hábitos necesarios para una buena higiene personal y alimentación.

Explicaremos lo importante que es la higiene de nuestro cuerpo y sobre todo de nuestras manos porque manipulan los alimentos que comemos.

Posteriormente y de manera grupal se trabajarán los diferentes hábitos alimenticios que sigue cada uno en su casa. Una vez visto esto los alumnos deberán realizar una exposición interactiva en grupo sobre estos hábitos, aportando datos justificados y ejemplos.

Finalmente se realizará un Kahoot colectivo con la clase. Este servirá para repasar el contenido trabajado sobre los buenos hábitos alimenticios mediante el uso de herramientas digitales.

#### **Tabla 5.**

*Sesión 1 del Segundo Trimestre: “Cuidado con lo que comes”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55´)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Hábitos de higiene personal	10 minutos	
Trabajo por grupos de hábitos alimenticios saludables	10 minutos	- <i>Tablet</i> -Cuaderno -Lápiz, goma y bolígrafo
Elaborar presentación	15 minutos	- <i>Tablet</i> -Cuaderno (con los apuntes)
Exponer presentación de 3-5 minutos	15 minutos	-Ordenador -Proyector



continúa...

*Kahoot*

5 minutos

-Ordenador

-Proyector

-*Tablets*

-Enlace:[https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c](https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c8664f82a0f)

[oot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c](https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c8664f82a0f)

[8664f82a0f](https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c8664f82a0f)

[8664f82a0f](https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c8664f82a0f)

---

### Sesión 2: La pirámide alimenticia

-Descripción: se les expondrá contenido sobre los diferentes grupos de alimentos, identificando los nutrientes y conociendo las funciones que desempeñan en el organismo, haciendo hincapié en la importancia de tener una dieta variada y equilibrada.

También se expondrá cómo leer las etiquetas nutricionales y la importancia que tienen para saber la calidad real del producto, la (Figura 2) servirá de ejemplo.

Una vez explicado esto, por grupos cooperativos de trabajo deberán de realizar el dibujo de una pirámide alimenticia en una cartulina grande añadiendo los nombres de los principales alimentos que contienen cada grupo identificando los nutrientes que contienen y la función que desempeña en nuestro organismo (Figura 3). Después lo expondrán en clase.

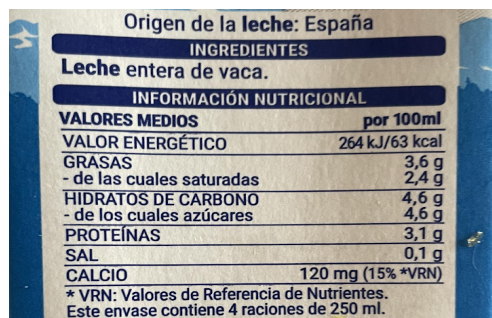
Finalmente realizarán un *kahoot* sobre los diferentes grupos de alimentos para repasar el contenido tratado.

La pirámide de la alimentación saludable en algunos países se ha dejado de utilizar, pero en España se utiliza la creada en el 2017 por la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

**Tabla 6.***Sesión 2 del Segundo Trimestre: “La pirámide alimenticia”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Explicación grupos de alimentos	10 minutos	-Ordenador -Proyector
Etiquetas nutricionales	10 minutos	
Elaboración de pirámide alimenticia por grupos (Figura 3)	25 minutos	-Tablets -Cartulina grande -Cuaderno -Lápiz, goma y bolígrafo -Rotuladores de colores
<i>Kahoot</i>	10 minutos	-Tablets -Ordenador -Proyector -Enlace al test: <a href="https://play.kahoot.it/v2/?quizId=c219e46c-5415-4e8c-ae7c-4904ff34b58">https://play.kahoot.it/v2/?quizId=c219e46c-5415-4e8c-ae7c-4904ff34b58</a>

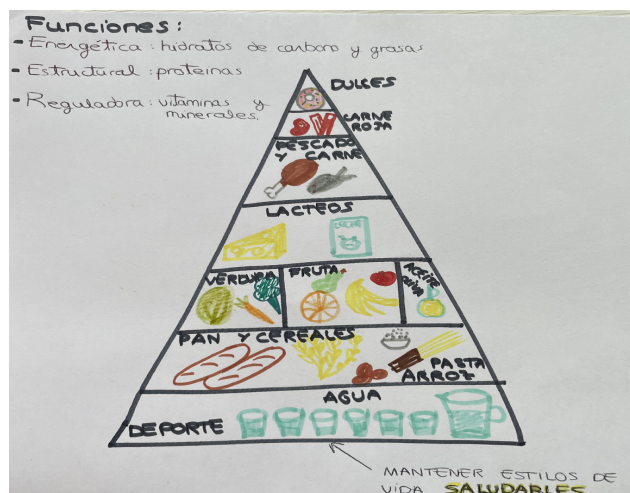
4

**Figura 2***Etiquetas Nutricionales*

*Nota.* Aquí se muestra la etiqueta de un producto los cuales los alumnos deberán de analizar acerca de la cantidad y de los ingredientes que se encuentran en esta.

### Figura 3

#### Pirámide Alimenticia



*Nota.* En esta imagen se muestra un ejemplo de la pirámide alimenticia que deberán de dibujar los alumnos en la cartulina. Deberán incluir a parte de la pirámide los nutrientes de cada grupo con las funciones de estos.

#### Sesión 3: Conocemos diferentes dietas

-Descripción: Este día realizaremos una excursión en la naturaleza, en un parque con mesas y sillas para comer. Primero nos sentaremos todos juntos en círculo en un sitio espaciado del parque y se explicarán las diferentes dietas que nos podemos encontrar según el país o la cultura y la importancia de hacer una compra sostenible en casa y la importancia de consumir alimentos de temporada. Posteriormente dividiremos la clase en cuatro grupos, cada número corresponde a una dieta diferente:

- Grupo 1: dieta mediterránea
- Grupo 2: dieta oriental
- Grupo 3: dieta vegetariana
- Grupo 4: dieta vegana

Cuando los grupos estén formados los alumnos deberán elaborar un menú (entrante, comida y postre) con la dieta adjudicada. Para ello, se le proporcionará *tablet* a un responsable de cada grupo para buscar información para elaborar el menú con los diferentes ingredientes y cantidades a comprar. Después, acompañados por un monitor irán por grupos a hacer la compra un encargado de cada grupo (una compra sostenible revisada por un profesor). A continuación, pasarán a la elaboración de los platos y una vez terminados los presentarán a sus compañeros, finalmente cada grupo servirá los platos y comerán todos juntos. (Se limpiarán y reciclarán los materiales utilizados).

**Tabla 7.***Sesión 3 del Segundo Trimestre: “Conocemos diferentes dietas”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (excursión)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Punto de encuentro y llegada de los alumnos (9:00)	15 minutos	-Autobús escolar
Explicación de dietas y de compra sostenible	20 minutos	
Explicación de la actividad y división de los grupos	10 minutos	
Organización de menú y compra	30 minutos	- <i>Tablets</i> (una por grupo) -Cuaderno -Lápiz, goma y bolígrafo
Almuerzo y tiempo libre (10:30)	45 minutos	-Almuerzo de casa
Hacer la compra	30 minutos	-Cuaderno -Dinero (proporcionado por el centro)
Elaborar la comida	45 minutos/1 hora	Hornillo -Utensilios -Platos y cubiertos
Presentar la comida (12:45 aprox.)	20 minutos	-Utensilios -Platos y cubiertos
Juzgar los platos	10 minutos	-Papel y bolígrafo

continúa...

Comer	60 minutos	-Platos y cubiertos
Recoger y limpiar	30 minutos	-Material de limpieza
Tiempo libre (14:45 aprox)	1 hora y 15 minutos	
Punto de recogida (16:00)		-Autobús escolar

---

#### Sesión 4: Consecuencias de una mala alimentación

-Descripción: En esta última sesión sobre la alimentación se pondrá en la clase un video para concienciar sobre diferentes enfermedades y trastornos relacionados con la alimentación (*Youtube*-El sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimenticios).

Los alumnos una vez finalizado el video apuntarán en su libreta las siguientes palabras:

-Nutrición, alimentos, sobrepeso, obesidad, desnutrición, trastornos de la conducta alimentaria, anorexia, bulimia e IMC.

Los alumnos deberán de definir con sus palabras y con la ayuda de las tablets los conceptos. Posteriormente calcularán su índice de masa corporal para concienciarse sobre su importancia.

Se dedicará un tiempo para debatir sobre el consumo de sustancias tóxicas (tabaco y otras drogas). La mitad de la clase estará a favor de su consumo y la otra mitad no. Tendrán un tiempo para buscar información y luego debatirán de manera organizada sobre el tema.

Para finalizar se hará una reflexión sobre la salud alimentaria y sobre las consecuencias de no seguirla y llevar una vida sedentaria.

**Tabla 8.***Sesión 4 del Segundo Trimestre: “Consecuencias de una mala alimentación”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Video concienciación enfermedades y trastornos	15 minutos	-Ordenador -Proyecto -Youtube <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3u63gOxPi">https://www.youtube.com/watch?v=3u63gOxPi</a> E8
Ejercicio conceptos y IMC	10 minutos	-Cuaderno -Lápiz, goma y bolígrafo -Calculadora
Debate sustancias tóxicas	20 minutos	
Reflexión	10 minutos	

**Tercer trimestre**

a) Título: VIDA ACTIVA

b) Justificación: En este último trimestre nos centramos en la actividad física. Este es otro factor a destacar cuando hablamos de salud. Tener una vida activa es fundamental para lograr una buena calidad de vida, ayudando no sólo a nivel físico evitando el sedentarismo, sino que también a nivel emocional contribuyendo a sentirnos bien y a ser más felices.

c) Objetivos de aprendizaje:

-Recordar la importancia de la higiene personal y su impacto en la salud.

-Conocer la importancia que tiene para nuestro bienestar la actividad física.

-Desarrollar destrezas físicas de forma segura mediante pruebas y actividades.

-Adquirir técnicas de relajación y meditación, que pueden servir como herramientas para combatir situaciones de estrés.

-Fomentar valores como la responsabilidad y la confianza

d) Número de sesiones: 4 sesiones

### Sesión 1: Nosotros hacemos ejercicio

-Descripción: en esta primera sesión sobre la actividad física hablaremos sobre la actividad física que realiza cada uno a lo largo de la semana. En la actividad física se fortalecen los huesos y músculos y se aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física en general por lo que es importante que se haga énfasis en la importancia de mantenerse activo, no solo para el físico, sino también para la mente.

Posteriormente dividiremos a los alumnos en grupos de trabajo. En estos, cada grupo deberá de encontrar 5 razones sobre los beneficios de realizar ejercicio físico y tener una vida activa, las razones deberán estar justificadas, acompañadas de una pequeña explicación. Para ello, los alumnos buscarán información en las *tablets* y realizarán una presentación (la cual expondrán al resto de la clase).

#### **Tabla 9.**

*Sesión 1 del Tercer Trimestre: “Nosotros hacemos ejercicio”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Hábitos de los alumnos	10 minutos	
Trabajo por grupos de los beneficios de realizar ejercicio físico	10 minutos	- <i>Tablet</i> -Cuaderno -Lápiz, goma y bolígrafo
Elaborar presentación	20 minutos	- <i>Tablet</i> -Cuaderno (con los apuntes)
Exponer presentación de 3-5 minutos	15 minutos	-Ordenador -Proyector

### Sesión 2: ¡Haz ejercicio!

-Descripción: en esta sesión trabajaremos de una forma más práctica las diferentes actividades físicas que podemos encontrarnos.

Se hará una explicación sobre estas y posteriormente se dividirán en cuatro grupos de trabajo, cada grupo se encargará de un tipo de actividad física (aeróbica, fuerza, equilibrio y flexibilidad). Tendrán que buscar un deporte en el cual destaque ese tipo de actividad. Primero los alumnos expondrán en qué consiste el tipo de deporte y después realizarán la

actividad con el resto de sus compañeros. Los alumnos contarán con un tiempo de elaboración y con otro de desarrollo.

Antes de empezar con las actividades de los grupos se hará un calentamiento conjunto con la clase compuesto por ejercicios de estiramientos y de movilidad corporal para hacer la toma de contacto antes de comenzar a realizar ejercicio. Eso les ayudará a tomar conciencia acerca de la necesidad de cuidar el cuerpo antes de realizar una actividad física.

Realizando ejercicio se reduce el riesgo de algunas enfermedades mentales como la depresión, retarda la pérdida de memoria y hace que nuestro estado de ánimo mejore, se activa la hormona de la felicidad (la dopamina).

Finalmente harán una breve reflexión sobre la clase y sus emociones mientras realizan ejercicios de estiramiento.

**Tabla 10.**

*Sesión 2 del Tercer Trimestre: “¡Haz ejercicio!”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Explicación tipos de actividad física	10 minutos	
Explicación de la actividad	5 minutos	
Preparación de los alumnos	10 minutos	
Calentamiento desarrollo de la actividad	25 minutos	-Material propuesto por los alumnos (según la actividad planeada)
Estiramientos y reflexión	5 minutos	

Sesión 3: Aprende a relajarte

-Descripción: comenzaremos explicando el yoga, un ejercicio físico no convencional y es una técnica milenaria que se basa en tres componentes: estiramientos musculares, ejercicios respiratorios y meditación. Una vez explicado procederemos al yoga, para ello los alumnos seguirán un video de *youtube*, en el cual tendrán que imitar diferentes posturas de animales y



seguir las indicaciones respiratorias. Realizando este tipo de ejercicios aprendemos a controlar la ansiedad y a estar en paz con mente y cuerpo.

Los estudiantes realizarán un taller de masajes en parejas. El maestro pondrá música relajante y mostrará los diferentes masajes que pueden hacer los estudiantes a sus compañeros y procederán a realizarlos. Después trabajarán la meditación brevemente con ayuda de un video para principiantes. Finalmente reflexionarán sobre la clase expresando cómo se han sentido e incitando a emplear este tipo de técnicas en momentos de estrés, mejorar su salud mental y su concentración.

**Tabla 11.**

*Sesión 23 del Tercer Trimestre: “¡Haz ejercicio!”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (55’)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Explicación de yoga	5 minutos	-Ropa deportiva
Clase de yoga	25 minutos	-Ordenador -Proyector -Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=XCYrpItuDjo">https://www.youtube.com/watch?v=XCYrpItuDjo</a>
Masaje y meditación	15 minutos	-Equipo de música -Música relajante -Video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=arACRlmUuT0">https://www.youtube.com/watch?v=arACRlmUuT0</a>
Reflexión	10 minutos	

Sesión 4: ¡Sigue las pistas!

-Descripción: en esta última sesión los alumnos realizan una excursión por la mañana.

Los alumnos estarán en grupos de trabajo y realizarán un juego de pistas. Para ello iremos a una zona acotada de la montaña desde el colegio en autobús.

Una vez allí trataremos temas como el reciclaje y la contaminación, al pasar el día entero allí es importante que los alumnos cuiden el entorno y reciclen en los espacios habilitados para ello. Después se explicarán las normas y el juego.

Los alumnos deberán seguir las normas en todo momento, haciendo caso de los profesores encargados de la actividad y no deberán de separarse del grupo, tampoco tendrán permitido el uso del teléfono exceptuando para la actividad o algún caso estrictamente necesario.

Se repartirán unos mapas y solo tendrán en común el punto sexto que es el punto de encuentro. Los alumnos seguirán las indicaciones del mapa en orden (Figura 4) e irán respondiendo a las preguntas y retos para poder pasar a la siguiente prueba con el fin de acabar lo antes posible para obtener un premio . Una vez llegado al punto del mapa, un miembro encargado de cada grupo le hará una foto con el teléfono y se lo pasará a el profesor, cuando éste comprueba que el sitio es el adecuado le hará una pregunta al grupo relacionada con la salud, esta podrá ser de cualquier tema trabajado durante el curso (salud mental, higiene personal, alimentación o actividad física). Las preguntas y retos que habrá en cada prueba son las siguientes:

1. Dime 5 hábitos buenos para la salud y representarlos con tu grupo en un video.
2. Representa con tu cuerpo en grupo una palabra relacionada con la higiene. Deberás utilizar tu cuerpo para hacer las letras y finalmente mostrarlo en una foto.
3. Ordena la siguiente frase:  
tener/de/salud/seguir/hábitos/varios/y/la/de/buenos/es/para/depende/factores/buena/calidad/i  
mportante/vida/una  
(Frase ordenada: La salud depende de varios factores y es importante seguir buenos hábitos para tener una buena calidad de vida)
4. Hacer una foto formando una pirámide con tu grupo.
5. Todo el grupo debe unirse atándose los tobillos unos con otros para llegar al punto de encuentro.
6. Punto de encuentro: todos los grupos tendrán el número 6 en el mismo punto del mapa por lo que todos grupos finalizan ahí el juego de pistas.

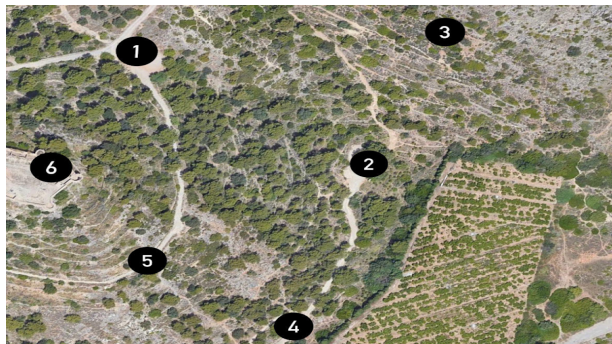
Se trata de una actividad en la que los alumnos trabajan en grupo en la naturaleza y repasan el contenido aprendido. Cuando la actividad finalice los alumnos tendrán tiempo libre para jugar en la naturaleza y también contarán con tiempo para recoger y preparar sus cosas para irse.

**Tabla 12.***Sesión 4 del Tercer Trimestre: “¡Sigue las pistas!”*

<b>Programación</b>	<b>Temporalización (excursión)</b>	<b>Materiales y recursos</b>
Salida desde el colegio (9:00)	30 minutos	-Autobús escolar -Mochila (gorra, crema solar, almuerzo, agua, cuaderno y bolígrafo) -Ropa deportiva
Llegada y explicación de normas y actividad	15 minutos	-Mapa (Figura 4)
Almuerzo	30 minutos	-Almuerzo
Comienzo y desarrollo de la actividad (10:15)	1 hora y 30 minutos	-Teléfono móvil (uno por grupo) -Mochila (gorra, crema solar, almuerzo, agua, cuaderno y bolígrafo) -Premio -Cuerda o pañuelo (para atar)
Tiempo libre	30 minutos	
Recoger y batida del espacio	15 minutos	-Bolsas de basura (para recoger los residuos)
Vuelta al centro (12:30)	10 minutos	

## Figura 4

Mapa: ¡Sigue las pistas!



Nota. Aquí se muestra un ejemplo sobre cómo sería el mapa, este contará con números diferentes para cada grupo.

## Evaluación

La evaluación se hará en base a los criterios de evaluación nombrados en la metodología.

Se evaluará según varios aspectos y la puntuación de esta se expresa por trimestres a partes iguales de cada uno y una vez establecida la nota se hará una media proporcional final. Se hará según el BOE (2014), por niveles:

- Insuficiente (IN): para las calificaciones negativas que no han cumplido con lo que se esperaba.
- Suficiente (SU): para calificaciones que han cumplido la mitad de lo que se esperaba.
- Bien (BI): para calificaciones que han cumplido relativamente bien lo esperado.
- Notable (NT): para los que han cumplido bastante con las expectativas.
- Sobresaliente (SB): para las calificaciones prácticamente inmejorables.

Los Aspectos que se van a tener en cuenta para la evaluación de cada uno de los trimestres son cinco y todos tendrán el mismo valor:

- Conocimientos y competencias: es primordial que los alumnos hayan aprendido los conocimientos y sean capaces de demostrar sus habilidades respecto a los temas tratados.
- Actividades: cada una de las actividades trabajadas en clase se tendrán en cuenta para la evaluación. Las actividades individuales, las de pareja y las grupales son una parte importante a evaluar ya que son el resultado del trabajo realizado por ellos a lo largo del trimestre.
- Comunicación: la muestra de habilidades de comunicación se debe tener en cuenta ya que es una forma en la que los alumnos pueden expresar los conocimientos que han adquirido

sobre las asignaturas. Esto se puede observar en presentaciones o intervenciones del alumno con el maestro o con el resto de sus compañeros.

- **Desarrollo personal:** es relevante que la asignatura haya proporcionado a los alumnos un cambio positivo en sus hábitos y en su forma de ser. Así como la adquisición de nuevos valores o desarrollo de nuevas capacidades como la creatividad y la innovación.
- **Participación:** es importante que el alumno participe en clase y se muestre activo y motivado en ellas, incluido el buen comportamiento y el compromiso durante las sesiones. En muchas asignaturas esta parte no tiene tanto valor como otros aspectos pero en esta Unidad se considera igual de relevante que los otros.

### **Conclusión**

En este trabajo hemos visto una serie de razones y argumentos que justifican la necesidad de que una asignatura como es la de Salud esté integrada en el currículum del sistema educativo actual en España.

La salud es uno de los factores primordiales a tener en cuenta en la vida de las personas y por ello la Educación y la Salud deberían estar unidas y presentes en las aulas de sexto de Educación Primaria.

Como se ha podido comprobar la propuesta de Unidad Didáctica diseñada puede resultar verdaderamente enriquecedora para los alumnos ya que integra varios aspectos de salud, los cuales no se abordan actualmente en las escuelas.

Esta asignatura ayuda a adquirir conocimientos trabajando los diversos temas de salud que se proponen: la salud mental, imprescindible para conocerse a uno mismo y estar bien psicológicamente; la higiene personal, necesaria para el cuidado de uno mismo y de los demás, sobre todo después del Covid-2019; la alimentación equilibrada y la actividad física diaria para construir hábitos de vida saludables. Todos ellos necesarios como contenido educativo en la Educación Primaria para llevar una vida sana.

A parte, contribuye al desarrollo personal del alumnado, como a la capacidad de razonamiento y pensamiento propio y a la transmisión de valores necesarios para ámbitos escolares, sociales y laborales, enseñando a ser buenas personas y a vivir en sociedad.

Podemos concluir que integrar esta asignatura supondría una gran mejora en el sistema educativo, beneficiando al alumnado de sexto contribuyendo a que mejoren en varios aspectos y sean felices llevando una vida saludable.

## Referencias

- Buedo, Y. C. M. [@YogaconMarinaBuedo]. (2019, diciembre 17). YOGA PARA NIÑOS 🧘. Ejercicios yoga con animales y naturaleza 🐶. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=XCYrpItuDjo>
- Buenaño, P. N. (2021). Metodologías activas aplicadas en la educación en línea. Dominio de las Ciencias.
- Cairns, K. E., Yap, M. B., Pilkington, P. D., & Jorm, A. F. (2015). Risk and protective factors for depression that adolescents can modify: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of affective disorders*, 186, 9-16. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.06.046>
- Carbajal, P. [@profecarbajal8289]. (2021, octubre 7). El sobrepeso, la obesidad y los trastornos alimenticios. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=3u63gOxPiE8>
- Cerem. (2013). Aprendizaje basado en el pensamiento y en proyectos (ABP). Madrid: Cerem.
- Cruz, R. G. P. [@rubenpalomino1]. (2014, octubre 19). El Puente de la asertividad. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=rJQiE\\_7lFag](https://www.youtube.com/watch?v=rJQiE_7lFag)
- Constitución Española [Internet]. Cortes Generales, 311 España; 1978. Disponible en: <https://www.boe.es/boe/dias/1978/12/29/pdfs/A29313-29424.pdf#page=1>
- Chandra, A., & Minkovitz, C. S. (2007). Factors that influence academic achievement and adjustment in middle childhood: Results from the Third Grade Follow-Up of the Early Childhood Longitudinal Study (ECLS-K). *Psychology in the Schools*, 44(7), 703-715. <https://doi.org/10.1002/pits.20254>
- De Educación y Formación Profesional «BOE» núm., M., & De, de 02 de M. (s/f). *Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria*. Boe.es. Recuperado el 19 de junio de 2023, de <https://www.boe.es/buscar/pdf/2022/BOE-A-2022-3296-consolidado.pdf>
- De, n. 52 s. 1. de M. (s/f). *BOLETÍN OFICIAL DEL ESTADO*. Aragon.es. Recuperado el 15 de junio de 2023, de <https://educa.aragon.es/documents/20126/519073/RD+126+2014+CURRICULO+BASICO+EDUCACION+PRIMARIA.pdf/a960bb31-a604-cbd1-d1d0-3b8cffa47785?t=1578921117898>
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22, 91-96.

- Elmuecin [@elmuecin]. (2012, enero 2). El Circo de las Mariposas [HD] - [Subtítulos español] -- The Butterfly Circus. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>
- Equipo ANAED (27 de abril de 2021). Depresión, ansiedad, estrés: no estás solo. Más de 300 millones de personas en el mundo sufren depresión. ANAED. <https://fundacionanaed.org/depresion-ansiedad-estres-no-estas-solo-mas-de-300-millones-de-personas-en-el-mundo-sufren-depresion/>
- Fernández, J. F. (2009). Seguridad en las redes sociales. Obtenido de <http://www.pantallasamigas.net/proteccioninfancia-consejos-articulos/seguridad-en-lasredes-sociales.shtm>.
- Galeana, L. (2006). Aprendizaje basado en proyectos. Colima: Universidad de Colima.
- Kahoot! (s/f). Kahoot.It. Recuperado el 14 de junio de 2023, de <https://play.kahoot.it/v2/?quizId=8badfbc5-5eaa-4c0c-8731-7c8664f82a0f> y <https://play.kahoot.it/v2/?quizId=c219e46c-5415-4e8c-ae7c-4904ff34b584>
- Martins, P. D. (2022). *¿Os gustaría viajar a través de la historia?* Universidad de Zaragoza.
- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 26 oct. 2022]. Ejercicio y estado físico; [actualizado 14 oct. 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/exerciseandphysicalfitness.html>
- MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [actualizado 26 oct. 2022]. Salud Mental; [actualizado 11 ago. 2021]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- Metodologías activas y gamificación en las asignaturas de iniciación a la programación. Granada: Universidad de Granada.
- Murillo, P. (2007). Nuevas formas de trabajar en la clase: metodologías activas y colaborativas. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOMLOE)
- Lucero, M. M. (2003). Entre el trabajo colaborativo y el aprendizaje colaborativo. San Luis: Revista Iberoamericana de Educación.
- Odriozola, E. E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista española de drogodependencias*, 4, 435-48.
- Organización Mundial de la Salud. (7 de abril de 1948). ¿Cómo define la OMS la salud?. Recuperado de: <https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

- Organización Mundial de la Salud. (2020). #SanosEnCasa: alimentación saludable. Recuperado de: <https://www.who.int/es/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-diet>
- Ponte, I. (2012). Redes sociales. Observatorio Tecnológico. Ministerio de educación Cultura y Deporte.(NIPO: 820-10-269.9). Recuperado de <http://recursostic.educacion.es/observatorio/web/es/internet/web-20/1043-redes-sociales>.
- Real Academia de la Lengua Española (2022). activo, activa | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/activo>
- Real Academia de la Lengua Española (2022). metodología | Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/metodolog%C3%ADa>
- Request Rejected. (s/f). Unesco.org. Recuperado el 13 de junio de 2023, de <https://es.unesco.org/educacion-salud-bienestar>
- Salinas, N. (2022, 30 mayo). El porcentaje de adolescentes que fuman se duplica de los 14 a los 18 años. [elperiodicodeespana. https://www.epe.es/es/sanidad/20220530/tabaco-porcentaje-adolescentes-fuman-duplica-13729892](https://www.epe.es/es/sanidad/20220530/tabaco-porcentaje-adolescentes-fuman-duplica-13729892)
- Sierco, C. (2019). La educación en la Edad Contemporánea. Siglo XX. [Material de aula]. Universidad de Zaragoza.
- Sierco, C. (2019). La institucionalización de la escuela. [Material de aula]. Universidad de Zaragoza.
- Significado de Competencias.* (2017, enero 24). Significados. <https://www.significados.com/competencias/>
- Sociomédicas, G. D. D. D. (2007). La higiene personal y la salud. Universidad de Granada. Departamento de Ciencias de la Computación e Inteligencia Artificial y Departamento de Estadística e Investigación Operativa (2016).
- Villegas, N. E. M., & Cortés, S. R. (2016). Adicción a las redes sociales y personalidad, en adolescentes. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 2(4), 46-52.
- Vive. (2020, febrero 24). ¿Qué son las metodologías activas? Cuatro docentes nos lo explican. UNIR. <https://www.unir.net/educacion/revista/que-son-las-metodologias-activas-cuatro-docentes-nos-lo-explican/>