



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 JUNIO DE 2011

## TRANSVERSALIDAD EN LA ETAPA DE PRIMARIA:

### “CONSTRUYENDO SALUD EN EL AULA”.

AUTORÍA <b>JOSÉ LÓPEZ TORRES</b>
TEMÁTICA <b>FOMENTO DE HÁBITOS DE SALUD</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN PRIMARIA</b>

#### Resumen

A continuación se proponen una serie de actividades prácticas y motivantes para trabajar en cualquier área, aunque especialmente desde la Educación Física. Dichas actividades pretenden fomentar en el alumnado hábitos saludables, que van desde la práctica de ejercicio físico hasta el conocimiento de aspectos negativos que producen el tabaco y el alcohol en las personas que los consumen.

Las actividades están enfocadas a grupos de alumnos/ as de 6º de Primaria y se apoyan en un programa de salud publicado en la web del Ministerio de Educación: **“Construyendo Salud: Promoción del desarrollo personal y social”**

#### Palabras clave

Salud, Educación Física, ocio, tabaquismo, alcoholismo, mediación escolar y actividades físicas.

#### 0. ÍNDICE DEL ARTÍCULO.

1. Justificación.
2. Dificultades para aplicar el programa.

C/ Recogidas N° 45 - 6ºA 18005 Granada [csifrevistad@gmail.com](mailto:csifrevistad@gmail.com)



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 JUNIO DE 2011

3. Componentes y actividades seleccionadas del programa del Ministerio de Educación.
4. Objetivos.
5. Actividades.
6. Bibliografía, referencias legislativas y webs.

## **1. JUSTIFICACIÓN.**

La salud implica distintos aspectos de nuestro desarrollo personal y social.

En Educación Física los alumnos y alumnas desarrollan y mejoran su motricidad, su condición física y adquieren hábitos de salud. Pero además pueden mejorar su relación con los demás, su autoestima y el mejor conocimiento de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco.

Durante las clases se puede motivar al alumnado en la práctica de actividades físicas, de tal forma que también suponga para ellos y ellas una alternativa de ocio saludable fuera del horario escolar.

Las actividades planteadas a continuación van dirigidas a niñas y a niños de 6º de Educación Primaria, con éstas se quiere trabajar las ideas mencionadas anteriormente.

## **2. DIFICULTADES PARA APLICAR EL PROGRAMA.**

La mayor dificultad que encuentro para aplicar el programa mencionado es el tiempo disponible. Para solventarla se hará una selección de las actividades y componentes del programa.

Los alumnos y las alumnas participan mucho en las clases de Educación Física cuando éstas son prácticas, no obstante la motivación desciende cuando son teóricas. Por esta razón habrá actividades distintas a las que hay en el programa, más adaptadas a sus intereses y conocimientos.

## **3. COMPONENTES Y ACTIVIDADES SELECCIONADAS DEL PROGRAMA DEL MINISTERIO DE EDUCACIÓN.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 JUNIO DE 2011

Durante el curso se trabajarán los siguientes componentes y actividades del programa citado:

Componente	Unidad	Actividad
Información	Tabaco	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Razones para fumar y para no fumar</li> <li>■ Historieta: proceso de convertirse en fumador.</li> <li>■ Experimento del pulso.</li> <li>■ Las realidades del tabaco.</li> <li>■ Mitos sobre el consumo del tabaco.</li> <li>■ Ficha de evaluación.</li> </ul>
	Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cómo actúa el alcohol.</li> <li>■ Qué hace el alcohol.</li> <li>■ Razones para beber y para no beber.</li> <li>■ Consumo de alcohol: mitos y realidades.</li> <li>■ Ficha de evaluación.</li> </ul>
Autoestima	Autoestima y autosuperación	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Observando cómo eres.</li> <li>■ La mejora de tu autoestima.</li> <li>■ Proyecto de superación personal.</li> <li>■ Tu proyecto personal.</li> <li>■ Ficha de evaluación.</li> </ul>
Habilidades Sociales	Habilidades de comunicación	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ¿ Qué es la comunicación?</li> <li>■ Tipos de comunicación.</li> <li>■ Analizando un malentendido.</li> <li>■ La importancia de hacer preguntas.</li> </ul>
	Habilidades Sociales	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Qué es la timidez.</li> <li>■ Cómo superar la timidez.</li> <li>■ Ficha de evaluación.</li> </ul>
Ocio	Actividades de ocio	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Actividades en las que ocupas tu tiempo libre.</li> <li>■ Criterios para valorar las actividades de ocio.</li> </ul>



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 43 JUNIO DE 2011

Las actividades y los componentes seleccionados, bajo mi punto de vista, son los más interesantes para trabajar con el alumnado del centro.

La tolerancia y cooperación, la toma de decisiones y el control emocional se trabajarán de una forma menos profunda.

También se realizarán otras actividades para trabajar los componentes y unidades del programa, que no aparecen en el mismo (*ver apartado 5*).

#### **4. OBJETIVOS.**

Además de los objetivos indicados en el programa ( ya que todos los componentes se van a trabajar, algunos más profundamente que otros) se pretenden desarrollar los siguientes:

- Recopilar información sobre el tabaco y sus efectos negativos sobre la salud.
- Analizar opiniones que existen en nuestro entorno sobre el alcohol.
- Resolver malentendidos a través del diálogo.
- Practicar actividades de comunicación no verbal.
- Desarrollar algunas habilidades sociales ( aceptar cumplidos y dar las gracias).
- Buscar actividades de ocio y cultura que hay en la localidad.

#### **5. ACTIVIDADES.**

Las siguientes actividades se realizarán en 6º de Educación Primaria, durante un curso escolar. El área en la que se desarrollan es Educación Física.

Algunas propuestas son para hacer fuera del colegio y en situaciones prácticas ( ya que es importante implicar en las mismas a los familiares y a los amigos/ as). Las actividades físicas facilitan el desarrollo de los componentes, también de los que se trabajan de manera más superficial: la tolerancia y la cooperación ( a través de juegos cooperativos, deportes de equipo o trabajando efemérides como el



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 JUNIO DE 2011

“ Día de los Derechos del Niño/ a”), la toma de decisiones ( al tener que elegir la solución motriz más adecuada para realizar un ejercicio) y el control emocional ( mediante actividades de relajación).

Las actividades están agrupadas por componentes y unidades, muchas han sido seleccionadas del programa y otras son ajenas al mismo. **A continuación aparecen definidas estas últimas:**

### **ACTIVIDAD 1: BUSCANDO INFORMACIÓN.**

**Objetivo: recopilar información sobre el tabaco y sus efectos negativos sobre la salud.**

#### **Definición de la actividad.**

Realizar un mural con imágenes, fotocopias, textos, etc... sobre todo lo aprendido sobre el tabaco.

Para ello pueden utilizar revistas o buscar en Internet información ([www.commons.wikimedia.org](http://www.commons.wikimedia.org) y otras páginas web).

La clase se dividiría en varios grupos y cada grupo realizaría un mural que puede tratar sobre algunos de estos temas: la publicidad del tabaco, los efectos del tabaco y nuestra salud.

#### **Evaluación.**

Exposición en clase de los murales realizados.

Se complementarían con la ficha de evaluación que aparece en el programa ( guía del alumno).

#### **Temporalización.**

Una sesión.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 43 JUNIO DE 2011

## **ACTIVIDAD 2: SOMOS PERIODISTAS.**

**Objetivo:** analizar opiniones que existen en nuestro entorno sobre el alcohol.

### **Definición de la actividad.**

Crear un reportaje en el que se entrevisten a familiares y amigos/ as con una cámara de video.

La clase se dividirá en varios grupos y cada uno de ellos preguntará a alguien conocido su opinión sobre el alcohol.

Al final de la actividad se visionarán algunas opiniones y cada grupo hará algún comentario sobre lo aprendido al realizar su entrevista.

### **Evaluación.**

Con la ficha de evaluación del programa ( guía del alumno) se valorará lo aprendido.

### **Temporalización.**

1 sesión el visionado y las opiniones de las alumnas y los alumnos. Las entrevistas se harán fuera del horario escolar ( tiempo: dos semanas ).

## **ACTIVIDAD 3: LAS HABILIDADES SOCIALES.**

**Objetivo:** resolver malentendidos a través del diálogo.

### **Definición de la actividad.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 JUNIO DE 2011

Los alumnos y alumnas van a conocer en clase una forma de resolver los malentendidos a través del diálogo.

En grupos de cuatro, dos niños/ as plantearán un malentendido ( cada uno/ a con un punto de vista opuesto). Los otros dos compañeros/ as harán “ de mediadores/ as”.

Algunos ejemplos que los niños/ as pueden plantear en su grupo son: dos niños/ as que en el recreo discuten por jugar con un balón, un niño/ a insulta a otro/ a porque se llevan mal o un alumno/ a no participa en un trabajo de clase colectivo.

Para poder resolver la situación el maestro/ a puede plantear a los grupos el realizar un análisis de cada situación con ayuda de algunas preguntas como las siguientes:

- “ ¿ Qué ha ocurrido?”
- “ ¿ Cómo te sientes tú y cómo crees que se siente tu compañero/ a de clase?”
- “ ¿ Cómo pensáis solucionar el problema?”
- Etc...

### **Evaluación.**

Cada grupo dejará constancia de lo trabajado en la actividad, escribiéndolo en un folio.  
Comentario de la experiencia por parte del alumnado que quiera.

### **Temporalización.**

Tres sesiones.

## **ACTIVIDAD 4: NOS EXPRESAMOS CON LOS GESTOS.**

**Objetivo: practicar actividades de comunicación no verbal.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 JUNIO DE 2011

### **Definición de la actividad.**

Practicar actividades de expresión corporal: juegos de imitación, juegos de representación, bailes y danzas renacentistas.

Todas estas actividades en realidad se encuentran programadas dentro de la Unidad Didáctica de " Expresión Corporal" ( área de Educación Física). Durante el desarrollo de la misma también se trabajarán las actividades seleccionadas del programa Construyendo Salud, de tal modo que el alumnado encontrará un sentido práctico a la comunicación no verbal.

### **Evaluación.**

Asamblea al final de la última sesión, para hablar qué es lo que más les ha gustado, qué han aprendido sobre la comunicación y su importancia para evitar malentendidos.

### **Temporalización.**

Ocho sesiones.

## **ACTIVIDAD 5: JUEGO DEL AMIGO/ A INVISIBLE.**

**Objetivo: desarrollar algunas habilidades sociales ( aceptar cumplidos y dar las gracias).**

### **Definición de la actividad.**

Los niños/ as deben hacer un regalo a un compañero/ a. Por sorteo el maestro/ a dirá a cada alumno/ a a quién regalarán algo.

El grupo tendrá una semana para buscar el regalo, que puede ser un poema, una canción o algo material ( en este caso su valor no debe superar los 2 € ).

El día que se entregue el obsequio se practicarán algunas habilidades sociales: dar las gracias, saber aceptar un cumplido...

### **Evaluación.**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 JUNIO DE 2011

Los niños/ as que quieran expresarán al final de la actividad qué es lo que más dificultad le supuso a la hora de buscar el regalo, cuando lo entregó y cuando recibió el suyo.

### **Temporalización.**

Dos sesiones.

### **ACTIVIDAD 6: OCIO SALUDABLE EN NUESTRA LOCALIDAD.**

**Objetivo:** buscar actividades de ocio y cultura que hay en la localidad.

### **Definición de la actividad.**

Creación de un “ panel de actividades de ocio”.

Consiste en ir pinchando en un panel actividades de ocio que los alumnos/ as y cualquier persona vinculada al colegio encuentren. La única norma para pinchar esas actividades es que deben ser sanas: cursos de natación, actividades que organice el ayuntamiento, carreras organizadas por asociaciones de vecinos, etc...

Si no hay en el centro un panel para dedicarlo a tal fin, se podrían comentar en clase de Educación Física o realizar un mural.

### **Evaluación.**

Observar la implicación del alumnado en la búsqueda de alternativas de ocio saludable.

Preguntar en clase el número de niños/ as que participaron, por ejemplo, en la última carrera que se organizó en la localidad y también, al inicio de curso, las actividades de ocio que realizan habitualmente.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 43 JUNIO DE 2011

### **Temporalización.**

Segundo y tercer trimestre.

### **6. BIBLIOGRAFÍA, REFERENCIAS LEGISTALIVAS Y WEBS.**

- Junta de Andalucía. ( 2007). Decreto 230/ 2007, de 31 de julio, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas correspondientes de la educación primaria en Andalucía. Sevilla: BOJA 156, 31/07/2007.
- Junta de Andalucía. ( 2007). Orden de 10 de agosto de 2007, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Primaria en Andalucía. Sevilla: BOJA 171, 30/08/2007.
- Luengo Martín, M. A., Garra López, A., Gómez Fraguera, J. A. y Romero Triñanes, E. ( 2002). Construyendo Salud. Promoción del Desarrollo Personal y Social. Madrid: Secretaría General Técnica, Subdirección General de Información y Publicaciones ( Ministerio de Educación, Cultura y Deporte).
- Ministerio de Educación y Ciencia ( 2006). Ley Orgánica 2/ 2006, de 3 de mayo, de Educación. MEC. Madrid: BOE 106, 4/5/2006.
- Ministerio de Educación y Ciencia. ( 2006). Real Decreto 1513/ 2006, de 7 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas de la Educación primaria. Madrid: BOE 293, 08/12/2006.
- Sales, J. ( 2001). El Currículum de la Educación Física en Primaria. Barcelona: INDE.
  
- **Páginas web de interés:**
  - [http://www.educacion.es/cide/jsp/plantilla.jsp?id=inn03b&contenido=/espanol/innovacion/salud/drogodep/construyendo/inn03b\\_1.html](http://www.educacion.es/cide/jsp/plantilla.jsp?id=inn03b&contenido=/espanol/innovacion/salud/drogodep/construyendo/inn03b_1.html) .
  - [www.commonswikimedia.org](http://www.commonswikimedia.org).
  - [www.educared.net](http://www.educared.net) .
  - [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com).



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 43 JUNIO DE 2011

- [www.juntadeandalucia.es/averroes](http://www.juntadeandalucia.es/averroes)
- [www.juntadeandalucia.es/educacion](http://www.juntadeandalucia.es/educacion).

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: José López Torres
- Centro, localidad, provincia: R.E. Bellavista ( Vva. Arzobispo, Jaén).
- E-mail: [joselopt@latinmail.com](mailto:joselopt@latinmail.com)