

## LECCIÓN TEMA 4 SALUD

<b>Docentes:</b> Kim Lemmen y Ana Belen Losada Perez	<b>Programa:</b> Tecedorciños	<b>Lección:</b> 4
------------------------------------------------------	-------------------------------	-------------------

<b>Fecha:</b> 19-01-2024	<b>Hora:</b> 09.30 – 11.00	<b>Duración:</b> 1 hora 30 min.
<b>CEIP:</b> Castrelo de Miño	<b>Nivel:</b> 1-6 Primaria	<b>Estudiantes:</b> 22

### Metas de la lección:

1. *Reflexionar sobre actividades físicos, mentales y sociales.*
2. *Posicionarse en la balanza de activación y relajación.*
3. *Hacer un plan (de ejercicios).*

## Lección 4

<b>Motivación</b>				
Duración	Meta(s)	Forma de trabajo	Explicación	Materiales
15´	1	Introducción	<p>El docente da un resumen del tema de los juegos inventados por los alumnos en el tema anterior. Los alumnos han inventado sus propios juegos durante la serie de deberes. Tres alumnos pueden mostrar o explicar su juego a sus compañeros. Si es posible, el docente escoge tres tipos de juegos diferentes. Por ejemplo, un juego con movimiento físico, un juego creativo y un juego digital/tecnológico.</p> <p>El docente muestra los resultados de los deberes de juegos en términos de físico, mental, social y en términos de natural versus digital.</p>	Los deberes de la sesión anterior y una inventarización de los juegos inventados.
<b>Fase de aprendizaje</b>				
Duración	Meta(s)	Forma de trabajo	Explicación	Materiales
10´	2	Desarrollo beneficios ejercicio	Charla desde el tema de alimentación sobre el ejercicio físico, descubrimiento de los beneficios: energía, vida activa, dormir bien, mejor articulación, no engordar, disciplina, rendimiento escolar, bajar el estrés, más resistente.	

30´	2	Sesión de pilates	Los alumnos participan en una sesión de pilates/yoga/movilidad y hacen 10 ejercicios de 3 minutos.	Aula con colchonetas
15´	2	Sesión de meditación	El docente hace una meditación guiada con viaje sensorial del cuerpo.	Aula con colchonetas
15´	1,2,3	Charla balanza activación - relajación	Los alumnos describen cómo se sienten después del ejercicio. El docente resume las dos actividades y habla sobre la balanza entre activación y relajación. El docente recomienda hacer por lo menos tres veces a la semana una actividad física intensiva y tener momentos de relajación en que los alumnos, por ejemplo, pueden usar los ejercicios de meditación dados.	

Fase final				
Duración	Meta(s)	Forma de trabajo	Explicación	Materiales
5'	1-3	Resumen	<p>El docente explica la importancia de salud, también la importancia de tener balanza entre lo físico, lo mental y lo social.</p> <p>En los deberes, los alumnos priorizan la salud en su vida diaria y hacen un plan con actividades por una semana.</p> <p>También recuerda a los alumnos en preparación de los deberes, la importancia de leer y escuchar bien las instrucciones. Leer, escuchar, subrayar y/o anotar las palabras claves para entender las instrucciones o el relato.</p> <p>También usar preguntas claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué</li> <li>• Quién</li> <li>• Dónde</li> <li>• Cuándo</li> <li>• Cómo</li> <li>• Por qué</li> </ul>	Hoja de instrucción: recuerda esto, hojas de deberes.