

¡Te quiero saludable!

¡Te quiero saludable!

Datos identificativos

Título: ¡Te quiero saludable!

Etapas: Educación Primaria

Ciclo: Primer ciclo

Curso: 2.º

Áreas:

Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural/ Ciencias de la Naturaleza, Matemáticas.



Pixabay/ silviarita. Fruta (Licencia Pixabay)

Descripción y finalidad de los aprendizajes

La situación de aprendizaje “Te quiero saludable” está orientada al **desarrollo de aprendizajes competenciales** relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludable a partir de la comprensión del funcionamiento del organismo y la reflexión crítica sobre los factores internos

y externos que inciden en él. Se busca que el alumnado asuma la responsabilidad personal y social en el cuidado propio y en el cuidado de las demás personas, así como en la promoción de la salud pública. Para ello, se propone **la creación y programación de una animación interactiva que informe sobre prácticas saludables**, para compartir con los miembros de la comunidad educativa del centro. El lenguaje de programación propuesto es Scartch Jr y el diseño del programa abordará las cuatro dimensiones del pensamiento computacional (descomposición, reconocimiento de patrones, abstracción, desarrollo de algoritmos). Esta situación de aprendizaje y su producto final pueden incluirse como una iniciativa más dentro de un proyecto global de centro saludable y activo.

Temporalización y relación con la programación

Esta situación de aprendizaje se desarrollará en el **segundo trimestre del curso** y tiene una duración aproximada de **diez sesiones**. El alumnado ya habrá adquirido nociones básicas sobre pensamiento computacional en cursos anteriores. Esto le permitirá movilizarlos eficazmente en esta situación de aprendizaje y alcanzar mayores niveles de dominio en las competencias específicas asociadas, así como desarrollar de manera paralela otras vinculadas con la adquisición de hábitos saludables para la promoción del bienestar físico, emocional y social.

Secuencia competencial

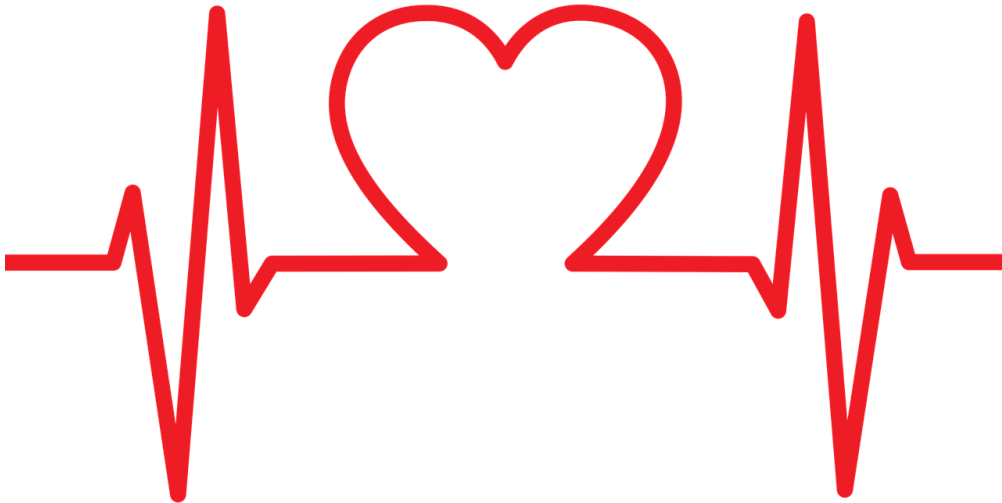
Sesiones de la secuencia

La situación de aprendizaje "Te quiero saludable" tiene como finalidad contribuir a una campaña de promoción de hábitos saludables en el centro. Para ello se propone al alumnado del primer ciclo de Educación Primaria crear y programar una animación interactiva para otros miembros de la comunidad educativa, a lo largo de diez sesiones, a través de la siguiente secuencia:

- [¡Quiero estar saludable!](#) (2 sesiones)
- [Programadores/as por la salud](#) (6 sesiones)
- [Presentación de propuestas saludables](#) (2 sesiones)

¡Quiero estar saludable!

Hábitos saludables



Pixabay/GDJ. Electrocardiograma (Licencia Pixabay)

En la primera sesión de la situación de aprendizaje se propondrá una dinámica para la recogida de conocimientos previos e intereses del grupo-clase sobre la importancia de adquirir hábitos y estilos de vida saludables.

[Mostrar](#)

— ¿Qué sé?

— ...

— ¿Qué me gustaría saber?

— ...

Para terminar la sesión se instará al alumnado a completar el siguiente cuestionario sobre hábitos saludables.

Cuestionario sobre hábitos saludables

¿Cuántas comidas haces al día?

- ☐ 5 comidas.
- ☐ 3 comidas.
- ☐ 2 comidas.

¡Muy bien!

Lo recomendable es que realices 5 comidas al día.

Son pocas veces. Lo recomendable es que realices 5 comidas a lo largo del día.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto

¿Cuántos días a la semana comes frutas y verduras?

- ☐ Ninguno.
- ☐ Pocos.
- ☐ Muchos.
- ☐ Todos.

Para estar saludable, debes comer fruta y verdura todos los días.

Debes comer fruta y verdura todos los días.

Bien, pero debes comer fruta y verdura todos los días.

¡Bravo! ¡Muy bien!

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Opción correcta

¿Cuántas horas duermes al día?

6 horas.

- ☐
- ☐ 8 horas.
- ☐ 10 horas.
- ☐ 14 horas.

No es suficiente. Debes dormir al menos 10 horas al día.

Debes dormir al menos 10 horas al día.

¡Perfecto!

¡Bien! Debes dormir al menos 10 horas.

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta
4. Incorrecto

¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?

- ☐ Después de cada comida.
- ☐ Por la mañana.
- ☐ Por la noche.
- ☐ Por la mañana y por la noche.

¡Muy bien! Tendrás una dentadura limpia y sana.

Debes cepillártelos después de cada comida.

Debes cepillártelos después de cada comida.

Bien, aunque es mejor que los laves después de cada comida.

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

¿Cuántos días a la semana haces ejercicio por la tarde en el parque, en el polideportivo...?

- ☐ Todos.
- ☐ Ninguno.
- ☐ Muchos.
- ☐ Pocos.

¡Muy bien! Tendrás un cuerpo fuerte y sano.

Es muy importante que hagas un poco de ejercicio todos los días. ¡Intentalo!

Bien, aunque debes hacer un poco de ejercicio todos los días.

Debes hacer un poco de ejercicio todos los días. ¡Propóntelo!

Solución

1. Opción correcta
2. Incorrecto
3. Incorrecto
4. Incorrecto

¿Cuántos días a la semana te duchas?

- ☐ Pocos.
- ☐ Muchos.
- ☐ Todos.

Debes ducharte todos los días para mantener tu cuerpo limpio y saludable.

Debes ducharte todos los días para mantener tu cuerpo limpio y saludable.

¡Perfecto!

Solución

1. Incorrecto
2. Incorrecto
3. Opción correcta

Estilos de vida saludables

En la segunda sesión se pondrán en común hábitos y características de estilos de vida saludable.

Alimentación equilibrada

- Es importante desayunar antes de ir al colegio y realizar cinco comidas al día.
- Para estar sanos y crecer debemos beber suficiente agua y comer alimentos variados:
 - Frutas y verduras.
 - Pescado, carne y huevos.
 - Cereales y legumbres.
 - Leche y derivados.

Consulta en la pirámide alimentaria y debate con tus compañeros con qué frecuencia debes tomar cada tipo de alimento. ¿Cambiaríais algún alimento de posición en la pirámide? ¿Por qué?



[Pixabay/dandelion_tea](#). *Pirámide de alimentos* (Licencia Pixabay)

Ejercicio

- Realizamos ejercicio cuando hacemos cualquier deporte o actividad en la que movamos (correr, saltar, bailar...).
- El ejercicio físico ayuda a fortalecer los huesos y los músculos.
- Después de hacer ejercicio nos sentimos bien y dormimos mucho mejor.
- Realizar ejercicio junto con una dieta variada ayuda a controlar nuestro peso.



[Pixabay/Peggy_Marco](#). *Saltar a la comba* ([Licencia Pixabay](#))

Higiene

Es importante:

- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de comer.
- Lavarse los dientes después de cada comida.
- Ducharse a diario.



[Pixabay/Peggy_Marco. Dentista](#)
([Licencia Pixabay](#))

También es importante cuidar la postura corporal:

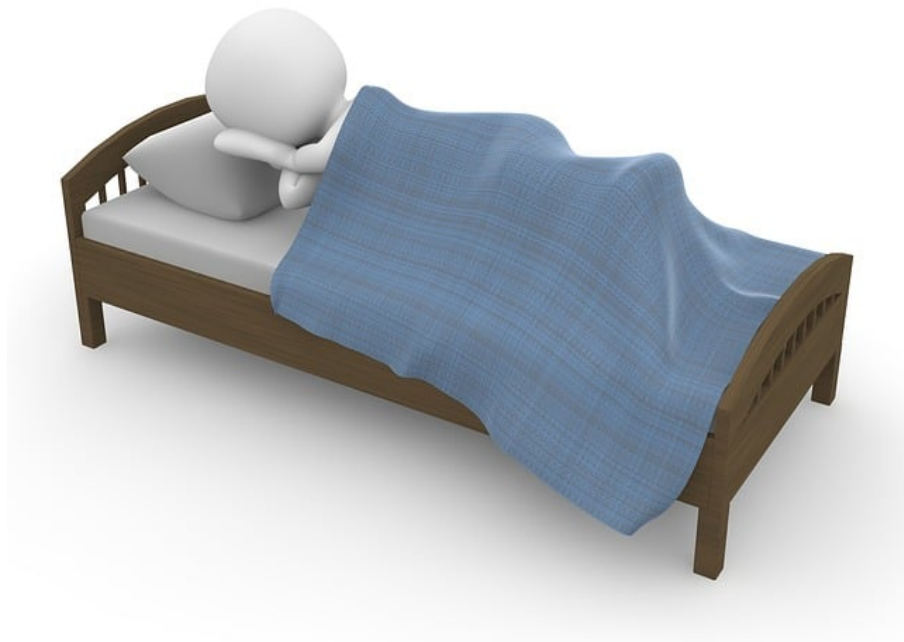
- Mantener una postura adecuada ayuda a fortalecer los músculos.
- Una postura correcta de nuestra espalda ayuda a prevenir dolores y lesiones.



[Pixabay/Peggy_Marco. Dolor de espalda](#) (Licencia Pixabay)

Descanso

- Para empezar el día con energía es necesario que en educación prim durmamos al menos diez horas.



[Pixabay/Peggy_Marco. Dormir](#) (Licencia Pixabay)

Prevención de enfermedades y accidentes

- Estamos sanos cuando nuestro cuerpo funciona bien y podemos realizar problemas nuestras actividades diarias.

- Cuando nuestro cuerpo no funciona bien y nos sentimos mal (fiebre, de mareo, pérdida de apetito...), estamos enfermos. Debemos visitar al médico seguir sus recomendaciones. Tomaremos medicamentos solo si nos los receta



[Pixabay/Peggy_Marco. *Paciente en silla de ruedas* \(Licencia Pixabay.\)](#)

Los accidentes son un riesgo para nuestra salud. A veces, son inevitables, pero muchas ocasiones se pueden prevenir. Tras ver el siguiente vídeo, ponded en cor algunas precauciones para evitar los accidentes que aparecen en la ilustración.

EVITA ACCIDENTES - ZONAS DE RIESGO #Aprendeencasa ...



[@CasitaPrescolar. *Evita accidentes- zona de riesgo* \(Licencia estándar de YouTube\)](#)

¿Qué vamos a hacer?



Tras haber puesto en común distintos hábitos saludables, se reflexionará en grupo sobre cómo ayudar a otros a cuidar su salud.

¿Cómo podemos ayudar a que nuestro colegio sea un "cole más saludable"?

En esta situación de aprendizaje se propondrá al alumnado la creación y programación de una animación con la que puedan interactuar y aprender otros miembros de la comunidad

educativa, en la que se promocionen estilos de vida saludables, como contribución a la campaña de concienciación que se realizará en todo el centro.

Programadores/as por la salud

Proyecto de programación

Se propone al alumnado crear una animación interactiva con cuatro páginas/escenarios en la que los personajes informen sobre hábitos de vida saludable. Las cuatro páginas se desarrollarán durante cuatro sesiones de trabajo. En la animación **los diálogos y acciones de los personajes deben sincronizarse mediante eventos**.

Antes de comenzar con las cuatro sesiones en las que el alumnado programará las distintas pantallas de su animación interactiva, será necesario desarrollar dos sesiones previas para familiarizar al alumnado con el software y con estrategias de pensamiento computacional (**sincronización mediante eventos**), que tendrán que implementar en su proyecto.

La clase se dividirá en equipos de 4/5 miembros. Cada miembro tendrá un rol que se sugiere ir intercambiando a lo largo de las cuatro sesiones:



Pixabay/Peggy_Marco. Equipo (Licencia Pixabay)

conflictos que puedan surgir.

- **Programador/a:** encargado/a de escribir y depurar el programa.
- **Diseñador/a:** encargado/a del diseño de los escenarios, personajes y objetos.
- **Coordinador/a de salud:** encargado/a de incluir en la animación aspectos relativos a hábitos saludables y de que se cumplan las normas de salud en el espacio de trabajo (postura de la espalda, distancia del ordenador, volumen de los auriculares, tono de voz, etc.).
- **Portavoz:** encargado/a de preguntar al docente en nombre del equipo y de mediar en los posibles

Las dimensiones del pensamiento computacional que el alumnado desarrollará mediante este reto de programación serán: descomposición, reconocimiento de patrones, abstracción y desarrollo de sencillos algoritmos.

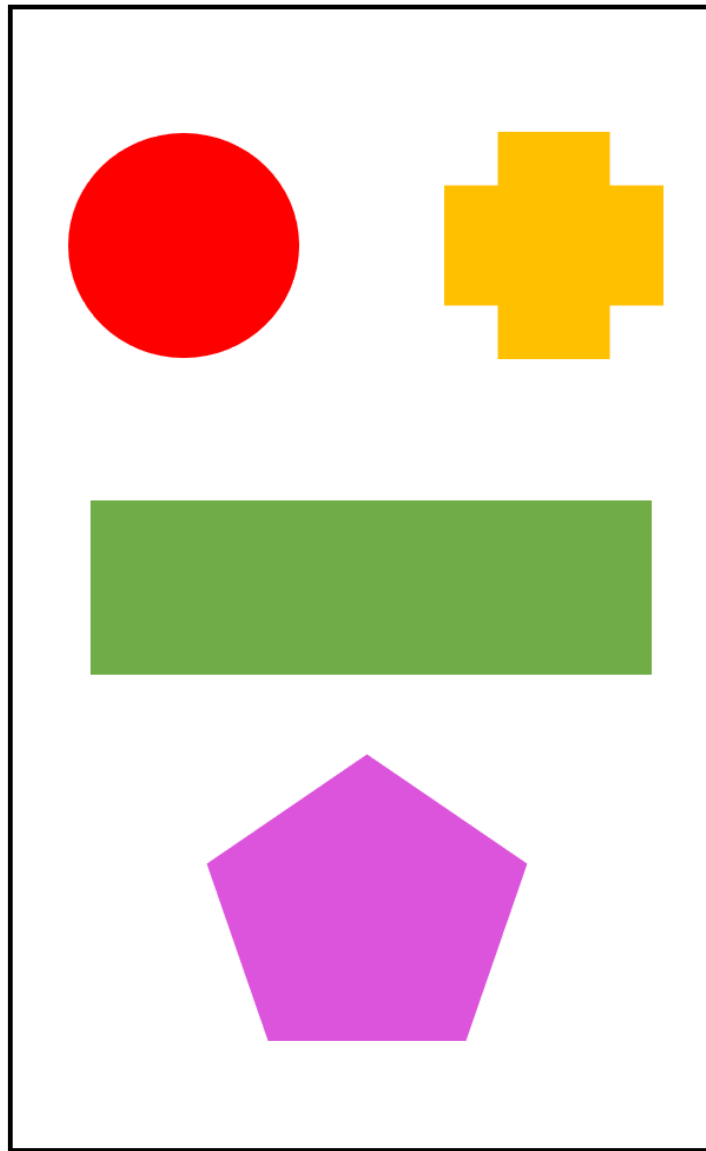
Primera sesión. Mando a distancia

Propondremos al alumnado la siguiente dinámica, inspirada en la [actividad desenchufada](#) creada por la asociación [Programamos](#), para que el alumnado entienda el **concepto de sincronización**: cada equipo inventará un pequeño poema, canción, refrán o adivinanza relacionada con hábitos saludables y que pueda ser dividida en cuatro partes para su recitado.

Por ejemplo:

1. *Si buena salud*
2. *quieres tener,*
3. *mucha fruta y verdura*
4. *debes comer.*

Cada equipo preparará un mando a su elección y las cartas necesarias para recitar su pareado.
A modo de ejemplo:



Sara Reina Herrera para INTEF. *Mando a distancia*
([CC BY-SA](#))



Sara Reina Herrera para INTEF. *Tarjetas de juego* (CC BY-SA)

Aquí puedes descargar el archivo [PDF](#) y el [archivo editable](#).

A continuación cada grupo saldrá a la pizarra para dibujar o proyectar el mando y repartir las cartas entre los compañeros/as de clase. Se pide a los que tienen cartas que imaginen que son robots y que deben seguir las instrucciones de sus cartas cuando se pulse el botón (evento) que tienen en la parte superior de la misma. Es decir, cuando se pulse en el mando el botón (evento) que aparece en su carta, tienen que:

- Levantarse.
- Leer en voz alta el verso que aparece escrito en la parte inferior.
- Sentarse.

Una vez que las instrucciones han quedado claras, cada equipo intentará sincronizar el recitado que realiza el resto de la clase pulsando los botones del mando en orden correspondiente; en el caso del ejemplo : “círculo rojo -> cruz amarilla-> rectángulo verde -> pentágono rosa”.

Tras la actividad se plantean al alumnado las siguientes preguntas:

- ¿Se han recitado los pareados saludables correctamente?
- ¿Cómo sabía cada uno cuándo tenía que realizar las instrucciones de su tarjeta?
- ¿Cómo habéis conseguido sincronizar -ordenar y encadenar- el recitado de los versos?

Información para docentes

Con esta actividad se pretende que el alumnado entienda cómo sincronizar distintas acciones mediante el uso de eventos asociados.

Un evento es una acción que causa o provoca que un pequeño programa o script se ejecute y que ocurra, por tanto, alguna otra acción. Los eventos, además de ayudarnos a sincronizar -ordenar y encadenar- el comportamiento de diferentes actores de nuestra animación, de manera que cuando termina el script (secuencia de acciones/órdenes) de uno se inicie la de otro automáticamente, van a permitir añadir dinamismo y flexibilidad a nuestras creaciones informáticas.

Actividad desenchufada de referencia

Para entender el concepto de sincronización de acciones podemos realizar esta [actividad](#) desenchufada creada por la asociación [Programamos](#) o crear una adaptación de la misma, tal y como se propone en esta situación de aprendizaje.

Es una actividad adaptada partiendo del currículo “Scratch Maths”, desarrollado por la University College London, y de la actividad “The big event”, creada por Code.org. Más información en:

<https://www.ucl.ac.uk/ioe/research/projects/ucl-scratchmaths>
<https://curriculum.code.org/csf-18/coursec/11/>

Segunda sesión. ¡Nos saludamos! Sincronización de una conversación.

Reto de programación dirigida "¡Nos saludamos!"

Con esta actividad de programación, dirigida paso a paso, el alumnado se familiarizará con los bloques de programación necesarios para sincronizar una conversación entre distintos

personajes, con objeto de que posteriormente puedan utilizarlo en el proyecto de programación propuesto en esta situación de aprendizaje.

Proponemos al alumnado que siga los siguientes pasos:

- 1.- Selecciona el fondo  Nuevo fondo que representa una clase de un colegio.

- 2.- Selecciona cuatro personajes (profesor y tres alumnos/as)  Nuevo personaje y colócalos en el escenario.



Sara Reina Herrera para INTEF. *Personajes (captura de pantalla Scratch Jr)* (CC BY-SA)

- 3.- Crea/"escribe" los programas (scripts) de los distintos personajes, para crear el diálogo.



¡Hola!



Soy el profe Rafa.

Sara Reina para INTEF. *Diálogo profesor 1 (captura de pantalla de Scratch Jr)* (CC BY-SA)



¡Hola! Yo soy Katerina.

Sara Reina Herrera para INTEF. *Diálogo Kareina (captura de pantalla Scratch Jr)* (CC BY-SA)



¡Hola! Yo soy Luis.

Sara Reina para INTEF. *Diálogo Luis (captura de pantalla de Scratch Jr)* (CC BY-SA)



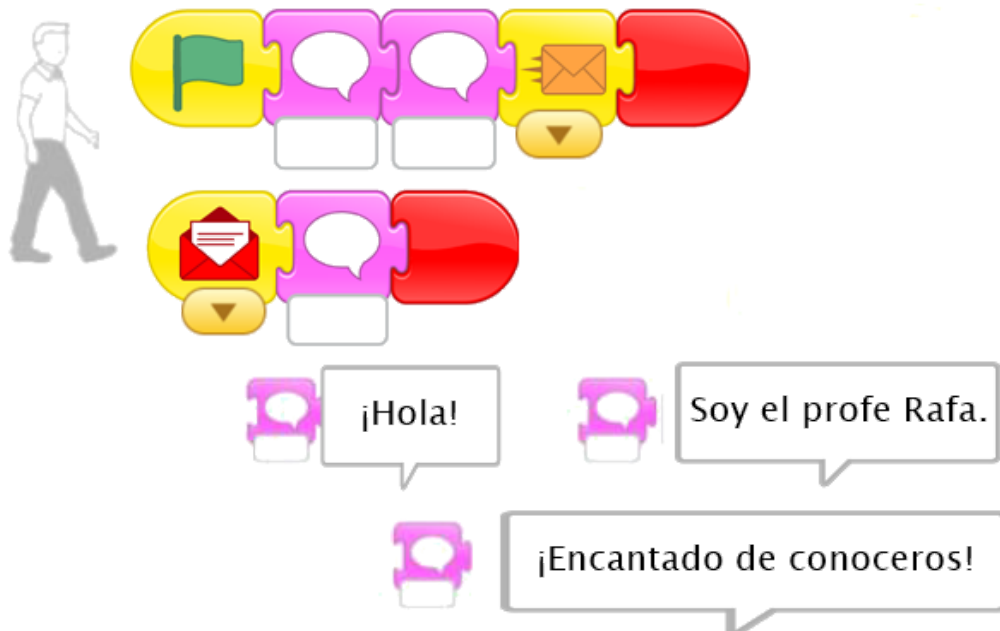
¡Hola! Yo soy Paula.

Sara Reina Herrera para INTEF. *Diálogo Paula*
(*captura de pantalla de Scratch Jr*) (CC BY-SA)



Sara Reina Herrera para INTEF. *Diálogo profesor 2* (*captura de pantalla de Scratch Jr*) (CC BY-SA)

4.- **Sincroniza** (ordena y encadena) los *scripts* de los diferentes personajes. Utiliza los **sobres de colores** del bloque de **eventos**:



Sara Reina Herrera para INTEF. *Script profesor* (*captura de pantalla Scratch Jr*) (CC BY-SA)



¡Hola! Yo soy Katerina.

Sara Reina Herrera para INTEF. Script Katerina (captura de pantalla Scratch Jr) (CC BY-SA)



¡Hola! Yo soy Luis.

Sara Reina Herrera para INTEF. Script Luis (captura de pantalla Scratch Jr) (CC BY-SA)



¡Hola! Yo soy Paula.

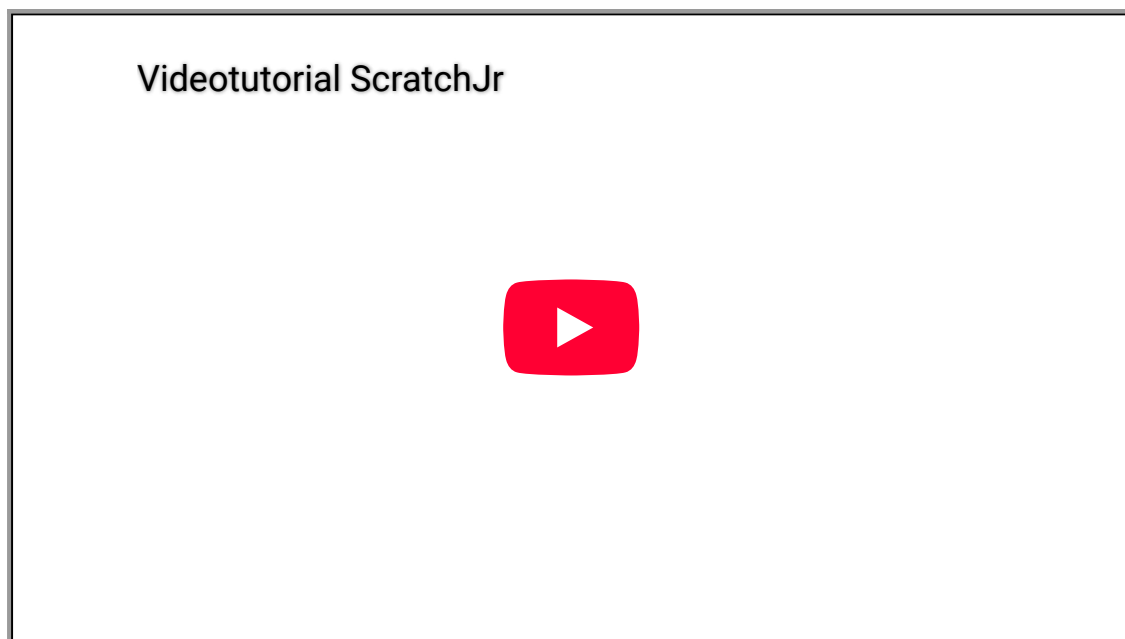
Sara Reina Herrera para INTEF. Script Paula (captura de pantalla Scratch Jr) (CC BY-SA)

¡Ahora que ya saben sincronizar una conversación es la hora de iniciar los proyectos de programación "saludables" por equipos!

Información para docentes

Para el desarrollo de esta actividad se propone utilizar el **lenguaje de programación Scratch Jr**. Es un lenguaje de programación introductorio que permite crear al alumnado **prelector o neolector** sus propias historias interactivas y juegos. Mediante la unión de bloques gráficos de programación, con la misma **linealidad y direccionalidad de la escritura**, el alumnado podrá hacer que los personajes se muevan, salten, bailen y canten. Además, pueden modificar los personajes en el editor de pintura, añadir sus propias voces y sonidos, incluso insertar sus propias fotos, para después utilizar los bloques para programar las acciones de los personajes.

Si es la primera vez que utilizas este recurso en el aula, puedes consultar este videotutorial:



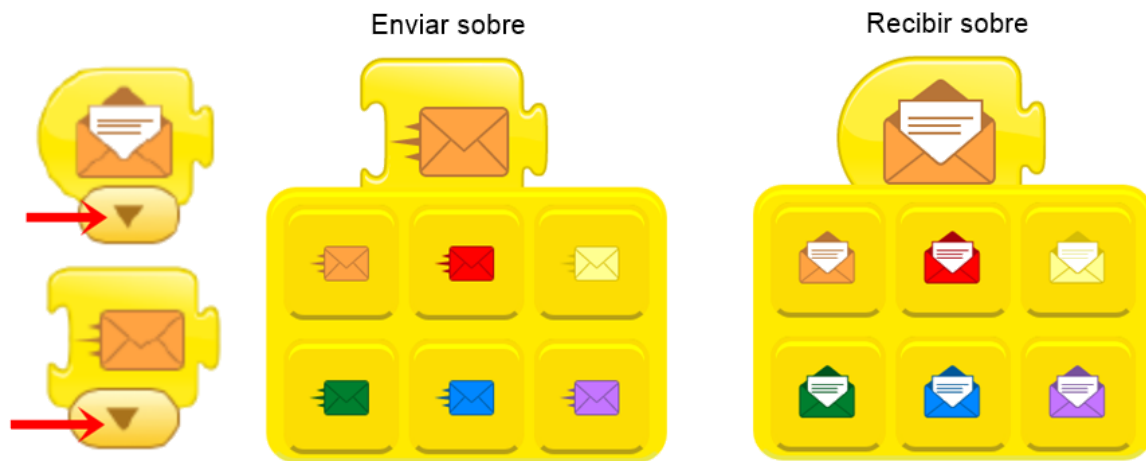
[INTEF. Videotutorial Scratch Jr \(CC BY-SA\)](#)

También, estas guías interactivas, publicadas en la web de Scratch Jr, son materiales complementarios y descargables que pueden ser de utilidad :

- [Web Scratch Jr](#)
- [Guía de la interfaz](#)
- [Guía del editor de pinturas](#)
- [Guía de bloques de programación](#)

Sincronizar eventos

Para la realización de la sesión se propondrá al alumnado la resolución de un reto de programación dirigida. Crearán una conversación con diálogos sincronizados (ordenados y encadenados), con el objetivo de que el alumnado aprenda a sincronizar los pequeños programas (scripts) de los diferentes personajes, mediante el uso de bloques de eventos (sobres de colores).



Sara Reina Herrera para INTEF. [Sobres de colores \(captura de pantalla Scratch Jr\)](#) (CC BY-SA)

¿Cómo funcionan los sobres de colores?

Los **eventos** "enviar sobre" y "recibir sobre" sirven para ordenar y encadenar las acciones de dos personajes.

Los **colores** de los sobres sirven para asociar las acciones de dos personajes. Por ejemplo: una pregunta y una respuesta. Para elegir el color, debes pinchar sobre el **triángulo** de debajo del sobre para que se despliegue la gama de sobres de colores.

Sugerencia

En una actividad de programación dirigida, es importante solicitar primero al alumnado que interprete ("lea") y verbalice el funcionamiento del programa (diferentes scripts),

para poder entenderlo antes de crearlo ("escribirlo" o "transcribirlo").

Por ejemplo:

La lectura/decodificación o interpretación y verbalización del programa, a través de los diferentes scripts, podría ser:

Script 1 (profesor) : "Al pulsar bandera verde el profesor dice '¡Hola! Soy el profe, Rafa', después se envía el sobre naranja y termina el script".

Script 2 (niña 1) : "Al recibir el sobre naranja, la niña dice '¡Hola! Yo soy Katerina', después envía el sobre verde y termina el script".

Script 3 (niño) : "Al recibir el sobre verde, el niño dice '¡Hola! Yo soy Luis', después envía el sobre azul y termina el script".

Script 4 (niña 2): "Al recibir el sobre azul, la niña dice '¡Hola! Yo soy Paula', después envía el sobre rojo y termina el script".

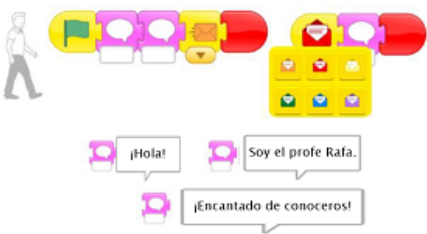
Script 5 (profesor): "Al recibir el sobre rojo, el profesor dice '¡Encantado de conoceros!' y termina el script".

SCRATCH Jr ¡Nos saludamos!

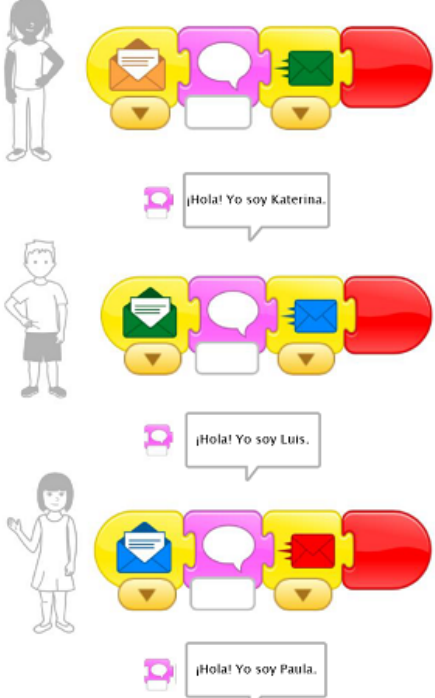
Selecciona fondos y personajes



Crea los programas



Sincroniza los programas



Sara Reina Herrera para INTEF. [¡Nos saludamos! \(captura de pantalla Scratch Jr\)](#) (CC BY-SA)

Aquí puedes descargar el archivo [PDF](#)

¡Come sano, la salud está en tus manos!

¡Ponte a prueba!

Antes de desarrollar la página de vuestra animación sobre alimentación equilibrada, indicad si los siguientes enunciados sobre alimentación saludable son verdaderos o falsos.

Debemos realizar tres comidas al día.

☐ Verdadero ☐ Falso

Falso

Hay que beber bastante agua durante todo el día.

☐ Verdadero ☐ Falso

Verdadero

Es conveniente reservar los dulces y refrescos para ocasiones especiales.

☐ Verdadero ☐ Falso

Verdadero

No debemos comer fruta y verdura todos los días.

☐ Verdadero ☐ Falso

Falso

Hay que comer varias veces a la semana legumbres, carne, huevos y pescado, sin abusar de la carne roja.

☐ Verdadero ☐ Falso

Verdadero

La alimentación variada no es una alimentación saludable.

☐ Verdadero ☐ Falso

Falso

¡Programa en equipo! La salud es cosa de todos

Alimentación equilibrada



[Pixabay/Peggy_Marco.](#)
[Cesta de frutas](#) ([Licencia](#)
[Pixabay](#))

En equipo deberéis diseñar y programar una página/pantalla de vuestra **animación interactiva sobre alimentación variada y equilibrada.**

En la página debéis añadir un escenario y personajes que interactúen y expliquen la **importancia de llevar una alimentación variada para una buena salud.**

Vuestra animación tiene que incluir:

- 1 página/pantalla.

- A menos 3 personajes.
- Utilizar el evento (enviar y recibir sobre).

Recordad:

- El código de colores de los bloques de programación es:



Scratchjr.org. *Bloques Scratch Jr*

- Los personajes pueden transmitir el mensaje de manera escrita (bocadillo) o en formato de audio:



Scratchjr.org. *Bloque audio y bocadillo*

- Los bucles os sirven para repetir el programa el número de veces que queráis o por siempre:



Scratchjr.org. Bloques de bucle

- Utilizad los sobres de colores para sincronizar eventos y ordenar las acciones:

Scratchjr.org. Bloques de eventos de sobres

- El bloque rojo os sirve conectar y pasar a otra página de manera automática:

Scratchjr.org. Bloque de enlace de páginas

¡La higiene personal es fundamental!

¡Desafío desordenado!

Antes de desarrollar la página de vuestra animación sobre higiene corporal y postural, ordenad la siguiente lista con los pasos para lavarse los dientes adecuadamente:

Guardar el cepillo.

Limpiar el cepillo.

Echar la pasta de dientes en el cepillo.

Cepillar los dientes durante 2 minutos.

Enjuagar la boca.

Coger el cepillo.

Comprobar

¡Programa en equipo! La salud es cosa de todos

Higiene corporal y postural

En equipo deberéis diseñar y programar una página de vuestra **animación interactiva sobre higiene corporal y postural**.

En la página debéis añadir un escenario y personajes que interactúen y expliquen la **importancia de realizar una buena higiene diaria para mantener la salud.**



Pixabay/Peggy_Marco.
Diente limpio (Licencia
Pixabay)

Vuestra animación tiene que incluir:

- Una nueva página/pantalla a la que se pase automáticamente.
- Utilizar un bloque de control.
- Utilizar el evento (enviar y recibir sobre).

Recordad:

- El código de colores de los bloques de programación:



Scratchjr.org. *Bloques Scratch Jr*

- Utilizad los sobres de colores para sincronizar eventos y ordenar las acciones:



Scratchjr.org. *Bloques de eventos de sobres*

- Los bucles os sirven para repetir el programa el número de veces que queráis o por siempre:



Scratchjr.org. *Bloques de bucle*

- El bloque rojo os sirve conectar y pasar a otra página de manera automática:



Scratchjr.org. *Bloque de enlace de páginas*

¡Un sueño reparador para después pasar a la acción!

Completad las actividades "Detectives de palabras" y "Palabras escondidas" antes de desarrollar la página de vuestra animación sobre hábitos de ejercicio físico y descanso.

Detectives de palabras

Lee el párrafo que aparece abajo y completa las palabras que faltan.

- El ejercicio físico fortalece los y los músculos.
- Realizo cuando corro, salto, bailo... y cuando hago algún deporte.
- El ejercicio nos ayuda a controlar y no aumentar nuestro .

Averiguar la puntuación

Mostrar/Eliminar las respuestas

Palabras escondidas

Lee y completa

Para estar sanos debemos después de hacer ejercicio y diez horas.

Comprobar

¡Programa en equipo! La salud es cosa de todos

Ejercicio físico y descanso



En equipo deberéis diseñar y programar una página de vuestra **animación interactiva sobre ejercicio físico y descanso**. En la página debéis incluir un escenario y personajes que interactúen y expliquen la **importancia de realizar ejercicio físico y dormir diez horas para estar activo y saludable**.

[Pixabay/Peggy_Marco](#).

Ejercicio (Licencia Pixabay)

Vuestra animación tiene que incluir:

- Una nueva página/pantalla a la que se pase automáticamente.
- Utilizar un bloque de apariencia.
- Utilizar el evento (enviar y recibir sobre).

Recordad:

- El código de colores de los bloques de programación es:



[Scratchjr.org](#). *Bloques Scratch Jr*

- Los bucles os sirven para repetir el programa el número de veces que queráis o por siempre:



[Scratchjr.org](#). *Bloques de bucle*

- Utilizad los sobres de colores para sincronizar eventos y ordenar las acciones:



Scratchjr.org. *Bloques de eventos de sobres*

- El bloque rojo os sirve conectar y pasar a otra página de manera automática:



Scratchjr.org. *Bloque de enlace de páginas*

¡Persona precavida vale por dos!

Completad la siguiente actividad antes de desarrollar la página de vuestra animación sobre recomendaciones para prevenir enfermedades y accidentes.

¡Atención y precaución!

Prevención de accidentes

Mira el vídeo atentamente y contesta a las preguntas.

Inicio

[Licencia estándar de Youtube](#)



¡Programa en equipo! La salud es cosa de todos



Prevención de enfermedades y accidentes

En equipo deberéis diseñar y programar la última página de vuestra **animación interactiva sobre prevención de enfermedades y accidentes**.

En la página debéis incluir un escenario y personajes que interactúen y expliquen **cómo prevenirlos**.

[Pixabay/Peggy_Marco](#).

[Primeros auxilios](#) (Licencia Pixabay)

Vuestra animación tiene que incorporar lo siguiente:

- Una nueva página/pantalla a la que se pase automáticamente.
- Utilizar un bloque de sonido.
- Utilizar el evento (enviar y recibir sobre).

Recordad:

- El código de colores de los bloques de programación es:



[Scratchjr.org](#). *Bloques Scratch Jr*

- Utilizad los sobres de colores para sincronizar eventos y ordenar las acciones:



[Scratchjr.org](#). *Bloques de eventos de sobres*

Presentación de propuestas saludables

¿Qué hemos aprendido?

En esta primera sesión se propondrá al alumnado preparar y ensayar en equipo la presentación de su proyecto de programación. Se les orientará para que organicen la presentación, distribuyendo entre los miembros del equipo las páginas de la animación y las conclusiones (aprendizaje realizados y dificultades encontradas).



Pixabay/Peggy_Marco. Debate (Licencia Pixabay)

Para finalizar esta sesión el alumnado realizará de manera individual su autoevaluación, utilizando el instrumento del [semáforo](#).

Presentación de las animaciones

En esta segunda sesión, cada equipo realizará la presentación de la animación interactiva, sobre hábitos saludables, que han programado con Scratch Jr.

Asimismo, cada equipo utilizará la [diana de evaluación](#) para valorar las animaciones interactivas del resto de equipos, a medida que vayan realizando las presentaciones.



Pixabay/Peggy_Marco. Diana (Licencia Pixabay)

Evaluación de los aprendizajes

Productos evaluables

- Presentación de la animación interactiva.
- Programa creado con Scratch JR.

Técnicas de evaluación

- Observación directa y sistemática.
- Interacción y preguntas al alumnado.
- Análisis de las producciones del alumnado.

Instrumentos para la heteroevaluación

Para evaluar los criterios de evaluación propuestos se utilizará la siguiente rúbrica, que establece distintos niveles de logro:

Rúbrica de evaluación

	Nivel 4	Nivel 3	Nivel 2	Nivel 1
Reconoce estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.	Reconoce estilos de vida saludable y es capaz de explicárselos a otros, mostrando interés por la promoción de la propia salud y la de su entorno próximo.	Reconoce estilos de vida saludable y valora la importancia y beneficios de asumirlos como propios.	Reconoce estilos de vida saludable, pero no valora la importancia de asumirlos como propios.	Le cuesta reconocer estilos de vida saludable.
Utiliza dispositivos y recursos digitales de forma segura y de acuerdo con las necesidades del contexto educativo.	Utiliza siempre dispositivos y recursos digitales de forma segura y de acuerdo con las necesidades del contexto educativo y ayuda a otros para que también lo hagan.	Habitualmente utiliza dispositivos y recursos digitales de forma segura y de acuerdo con las necesidades del contexto educativo y en ocasiones apoya a otros compañeros/as.	En ocasiones utiliza dispositivos y recursos digitales de forma segura y de acuerdo con las necesidades del contexto educativo y requiere apoyos puntuales.	No utiliza dispositivos y recursos digitales de forma segura y de acuerdo con las necesidades del contexto educativo y requiere de ayuda continua.
Emplea herramientas tecnológicas adecuadas, de forma guiada, en el proceso de resolución de problemas.	Emplea herramientas tecnológicas adecuadas, en el proceso de resolución de problemas.	Emplea herramientas tecnológicas adecuadas, en el proceso de resolución de problemas, con la guía docente de manera ocasional.	Emplea herramientas tecnológicas adecuadas, de forma guiada, en el proceso de resolución de problemas.	Le cuesta emplear herramientas tecnológicas adecuadas, de forma guiada, en el proceso de resolución de problemas.
Muestra interés por el pensamiento computacional, participando en la resolución guiada de problemas sencillos de programación.	Muestra interés por el pensamiento computacional, participando en la resolución de problemas de programación, que incluyen la sincronización mediante eventos.	Muestra interés por el pensamiento computacional, participando en la resolución guiada de problemas sencillos de programación, incluyendo la sincronización mediante eventos.	Muestra interés por el pensamiento computacional, participando en la resolución guiada de problemas sencillos de programación, aunque le cuesta incluir la sincronización mediante eventos.	No muestra interés por el pensamiento computacional y le cuesta participar en la resolución guiada de problemas sencillos de programación.



Rúbrica de evaluación de INTEF (Ministerio de Educación y Formación Profesional) se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 España.

Aquí puedes descargar el archivo [PDF](#) y el archivo [archivo editable](#).

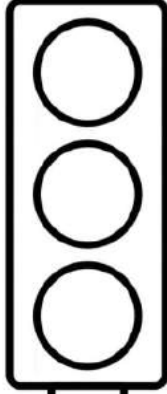
Autoevaluación

Actividades e instrumentos de autoevaluación y metacognición

El alumnado realizará su autoevaluación completando el semáforo y reflexionando sobre su propio proceso de aprendizaje.

SEMÁFORO DE AUTOEVALUACIÓN

Colorea según corresponda:



Tengo dudas sobre qué hábitos son adecuados para cuidar mi salud.

Sé qué hábitos son saludables, aunque me cuesta aplicarlos.

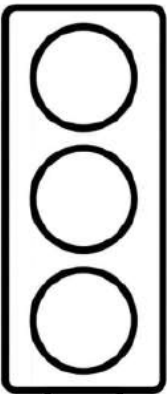
Conozco y aplico hábitos de alimentación, descanso, ejercicio e higiene para cuidar mi salud.



Semáforo de autoevaluación de INTEF (Ministerio de Educación y Formación Profesional) se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 España.

SEMÁFORO DE AUTOEVALUACIÓN

Colorea según corresponda:



He tenido muchas dificultades para crear la animación con mi equipo y no funciona correctamente.

He tenido algunos problemas para crear la animación con mi equipo, aunque los hemos solucionado y el programa funciona correctamente.

No hemos tenido problemas al crear la animación en equipo y el programa funciona correctamente.



Semáforo de autoevaluación de INTEF (Ministerio de Educación y Formación Profesional) se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-CompartirIgual 4.0 España.

Aquí puedes descargar el archivo [PDF](#) y el archivo [archivo editable](#).

Coevaluación

Instrumento de coevaluación

El alumnado evaluará de manera conjunta la animación interactiva de los distintos equipos, utilizando la siguiente diana de evaluación, en la que valorarán las cuatro páginas de la animación sobre hábitos saludables -alimentación, higiene, ejercicio y descanso-, el funcionamiento del programa y la originalidad del mismo (personajes, escenarios, acciones y diálogos):



DESCANSO

Explica la necesidad de sueño y descanso diario.

HIGIENE

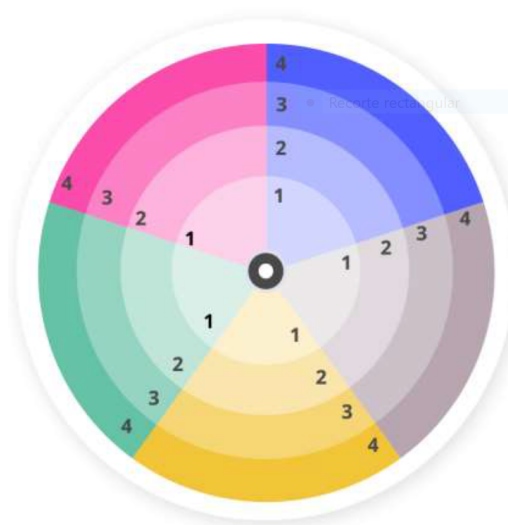
Explica la importancia de cuidar la higiene corporal y postural.

PROGRAMA

Funciona correctamente
Incluye 4 escenarios
Es original

Diana de coevaluación

Valora la animación de tus compañeros/as



ALIMENTACIÓN

Explica cómo seguir una alimentación equilibrada.

EJERCICIO

Explica los beneficios de realizar ejercicio diario.

1 Muy mejorable

2 Mejorable

3 Bien

4 Muy bien



Diana de coevaluación de INTEF (Ministerio de Educación y Formación Profesional) se encuentra bajo una Licencia Creative Commons Atribución-Compartir Igual 4.0 España.

Aquí puedes descargar el archivo [PDF](#) y el [archivo editable](#).

Guía didáctica

A continuación, en esta sección, el profesorado encontrará información sobre cuestiones curriculares y metodológicas, concretadas en los siguientes elementos:

- [Concreción curricular](#)
- [Metodología](#)
- [Evaluación de la situación de aprendizaje](#)

Concreción curricular

Competencias específicas

Del área: Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.

- Competencia específica 1

Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura, responsable y eficiente, para buscar información, comunicarse y trabajar de manera individual, en equipo y en red, y para reelaborar y crear contenido digital de acuerdo con las necesidades digitales del contexto educativo.

- Competencia específica 3

Resolver problemas a través de proyectos de diseño y de la aplicación del pensamiento computacional, para generar cooperativamente un producto creativo e innovador que responda a necesidades concretas.

- Competencia específica 4

Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, así como de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el conocimiento científico, para desarrollar hábitos saludables y para conseguir el bienestar físico, emocional y social.

Del área: Matemáticas.

- Competencia específica 4

Utilizar el pensamiento computacional, organizando datos, descomponiendo en partes, reconociendo patrones, generalizando e interpretando, modificando y creando algoritmos de forma guiada, para modelizar y automatizar situaciones de la vida cotidiana.

Criterios de evaluación

Del área: Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.

1.1. Utilizar dispositivos y recursos digitales de forma segura y de acuerdo con las necesidades del contexto educativo.

3.3. Mostrar interés por el pensamiento computacional, participando en la resolución guiada de problemas sencillos de programación.

4.2. Reconocer estilos de vida saludables valorando la importancia de una alimentación variada, equilibrada y sostenible, la higiene, el ejercicio físico, el contacto con la naturaleza, el descanso y el uso adecuado de las tecnologías.

Del área: Matemáticas.

4.2. Emplear herramientas tecnológicas adecuadas, de forma guiada, en el proceso de resolución de problemas.

Saberes básicos

Del área: Conocimiento del Medio Natural, Social y Cultural.

A. Cultura científica.

2. La vida en nuestro planeta.

- Hábitos saludables relacionados con el bienestar físico del ser humano: higiene, alimentación variada, equilibrada y sostenible, ejercicio físico, contacto con la naturaleza, descanso y cuidado del cuerpo como medio para prevenir posibles enfermedades.

B. Tecnología y digitalización.

1. Digitalización del entorno personal de aprendizaje.

- Dispositivos y recursos del entorno digital de aprendizaje de acuerdo con las necesidades del contexto educativo.

2. Proyectos de diseño y pensamiento computacional.

- Iniciación en la programación a través de recursos analógicos o digitales adaptados al nivel lector del alumnado (actividades desenchufadas, plataformas digitales de iniciación en la programación, robótica educativa...).

Del área: Matemáticas.

D. Sentido algebraico.

4. Pensamiento computacional.

- Estrategias para la interpretación de algoritmos sencillos (rutinas, instrucciones con pasos ordenados...).

Vinculación con el Perfil de salida

Competencia en comunicación lingüística (CCL)

- **CCL3.** Localiza, selecciona y contrasta, con el debido acompañamiento, información sencilla procedente de dos o más fuentes, evaluando su fiabilidad y utilidad en función de los objetivos de lectura, y la integra y transforma en conocimiento para comunicarla adoptando un punto de vista creativo, crítico y personal a la par que respetuoso con la propiedad intelectual.

Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM)

- **STEM1.** Utiliza, de manera guiada, algunos métodos inductivos y deductivos propios del razonamiento matemático en situaciones conocidas, y selecciona y emplea algunas estrategias para resolver problemas reflexionando sobre las soluciones obtenidas.
- **STEM2.** Utiliza el pensamiento científico para entender y explicar algunos de los fenómenos que ocurren a su alrededor, confiando en el conocimiento como motor de desarrollo, utilizando herramientas e instrumentos adecuados, planteándose preguntas y realizando experimentos sencillos de forma guiada.
- **STEM3.** Realiza, de forma guiada, proyectos, diseñando, fabricando y evaluando diferentes prototipos o modelos, adaptándose ante la incertidumbre, para generar en equipo un producto creativo con un objetivo concreto, procurando la participación de todo el grupo y resolviendo pacíficamente los conflictos que puedan surgir.

- **STEM4.** Interpreta y transmite los elementos más relevantes de algunos métodos y resultados científicos, matemáticos y tecnológicos de forma clara y veraz, utilizando la terminología científica apropiada, en diferentes formatos (dibujos, diagramas, gráficos, símbolos...) y aprovechando de forma crítica, ética y responsable la cultura digital para compartir y construir nuevos conocimientos.
- **STEM5.** Participa en acciones fundamentadas científicamente para promover la salud y preservar el medio ambiente y los seres vivos, aplicando principios de ética y seguridad y practicando el consumo responsable.

Competencia digital (CD)

- **CD1.** Realiza búsquedas guiadas en internet y hace uso de estrategias sencillas para el tratamiento digital de la información (palabras clave, selección de información relevante, organización de datos...) con una actitud crítica sobre los contenidos obtenidos.
- **CD2.** Crea, integra y reelabora contenidos digitales en distintos formatos (texto, tabla, imagen, audio, vídeo, programa informático...) mediante el uso de diferentes herramientas digitales para expresar ideas, sentimientos y conocimientos, respetando la propiedad intelectual y los derechos de autor de los contenidos que reutiliza.
- **CD3.** Participa en actividades o proyectos escolares mediante el uso de herramientas o plataformas virtuales para construir nuevo conocimiento, comunicarse, trabajar cooperativamente, y compartir datos y contenidos en entornos digitales restringidos y supervisados de manera segura, con una actitud abierta y responsable ante su uso.
- **CD4.** Conoce los riesgos y adopta, con la orientación del docente, medidas preventivas al usar las tecnologías digitales para proteger los dispositivos, los datos personales, la salud y el medioambiente, y se inicia en la adopción de hábitos de uso crítico, seguro, saludable y sostenible de dichas tecnologías.
- **CD5.** Se inicia en el desarrollo de soluciones digitales sencillas y sostenibles (reutilización de materiales tecnológicos, programación informática por bloques, robótica educativa...) para resolver problemas concretos o retos propuestos de manera creativa, solicitando ayuda en caso necesario.

Competencia personal, social y de aprender a aprender (CPSAA)

- **CPSAA1.** Es consciente de las propias emociones, ideas y comportamientos personales y emplea estrategias para gestionarlas en situaciones de tensión o conflicto, adaptándose a los cambios y armonizándolos para alcanzar sus propios objetivos.

- **CPSAA2.** Conoce los riesgos más relevantes y los principales activos para la salud, adopta estilos de vida saludables para su bienestar físico y mental, y detecta y busca apoyo ante situaciones violentas o discriminatorias.
- **CPSAA3.** Reconoce y respeta las emociones y experiencias de las demás personas, participa activamente en el trabajo en grupo, asume las responsabilidades individuales asignadas y emplea estrategias cooperativas dirigidas a la consecución de objetivos compartidos.
- **CPSAA4.** Reconoce el valor del esfuerzo y la dedicación personal para la mejora de su aprendizaje y adopta posturas críticas en procesos de reflexión guiados.
- **CPSAA5.** Planea objetivos a corto plazo, utiliza estrategias de aprendizaje autorregulado y participa en procesos de auto y coevaluación, reconociendo sus limitaciones y sabiendo buscar ayuda en el proceso de construcción del conocimiento.

Competencia emprendedora (CE)

- **CE1.** Reconoce necesidades y retos que afrontar y elabora ideas originales, utilizando destrezas creativas y tomando conciencia de las consecuencias y efectos que las ideas pudieran generar en el entorno, para proponer soluciones valiosas que respondan a las necesidades detectadas.
- **CE3.** Crea ideas y soluciones originales, planifica tareas, coopera con otros en equipo, valorando el proceso realizado y el resultado obtenido, para llevar a cabo una iniciativa emprendedora, considerando la experiencia como una oportunidad para aprender.

Competencia ciudadana (CC)

- **CC3.** Reflexiona y dialoga sobre valores y problemas éticos de actualidad, comprendiendo la necesidad de respetar diferentes culturas y creencias, de cuidar el entorno, de rechazar prejuicios y estereotipos, y de oponerse a cualquier forma de discriminación o violencia.

Competencia en conciencia y expresiones culturales (CCEC)

- **CCEC4.** Experimenta de forma creativa con diferentes medios y soportes, y diversas técnicas plásticas, visuales, audiovisuales, sonoras o corporales, para elaborar propuestas artísticas y culturales

Contribución a los objetivos de la etapa

b) Desarrollar hábitos de trabajo individual y de equipo, de esfuerzo y de responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje, y espíritu emprendedor.

i) Desarrollar las competencias tecnológicas básicas e iniciarse en su utilización, para el aprendizaje, desarrollando un espíritu crítico ante su funcionamiento y los mensajes que reciben y elaboran.

k) Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física, el deporte y la alimentación como medios para favorecer el desarrollo personal y social.

El texto legal de referencia para todos los elementos curriculares enumerados en esta página es el [Real Decreto 157/2022, de 1 de marzo, por el que se establecen la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Primaria](#).

Metodología

Se propone una **metodología activa** en la que los alumnos y alumnas sean autónomos y deban tomar decisiones durante todo el proceso, favoreciendo así **la autorregulación y el aprendizaje basado en el pensamiento**, a través de la resolución de retos, en los que también tendrán que aplicar de distintas estrategias de pensamiento computacional.

Asimismo, se realizarán **distintas dinámicas y agrupamientos**, favoreciendo el aprendizaje colaborativo y la asunción de distintos roles, con el fin de permitir al alumnado poder participar activamente y alcanzar objetivos de aprendizaje de manera individual y en equipo.

En cada uno de los procesos se especifican las **distintas dinámicas y agrupamientos**. Se busca favorecer distintas formas de implicación del alumnado en el proceso de aprendizaje y se ofrecerán diferentes maneras de acceso al contenido y de expresión de los aprendizajes realizados.

Evaluación de la situación de aprendizaje

Indicadores de evaluación

Evaluación del diseño

- Adecuación de la secuencia de actividades para el desarrollo de la competencia específica.
- Idoneidad de las estrategias metodológicas y de los recursos empleados.
- Pertinencia de la organización de los espacios, la temporalización de las actividades y el agrupamiento del alumnado.
- Coherencia con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje.

Evaluación de la implementación

- Grado de cumplimiento de la temporalización.
- Ambiente de cooperación, diálogo y aprendizaje generado en el aula.
- Aplicación de los criterios e instrumentos de evaluación.
- Eficacia de las medidas de individualización de la enseñanza.

Propuesta de mejora

- En el diseño de la situación de aprendizaje.
- En el desarrollo de la situación de aprendizaje.

Archivo fuente

Descargar el fichero fuente

Información general sobre este recurso educativo

Título	¡Te quiero saludable!
Descripción	Situación de aprendizaje para el primer ciclo de Educación Primaria), orientada al desarrollo de aprendizajes competenciales relacionados con el desarrollo de estilos de vida saludable. Se propone la creación y programación de una animación interactiva que informe sobre prácticas saludables.
Autoría	Sara Reina Herrera
Licencia	Creative Commons BY-SA 4.0

Este contenido fue creado con [eXeLearning](#), el editor libre y de fuente abierta diseñado para crear recursos educativos.

Descargar el fichero .elp

Créditos



¡Te quiero saludable!

Primer Ciclo de Educación Primaria

**Situaciones de aprendizaje Código Escuela
4.0**

Autoría: Sara Reina Herrera

Coordinación: INTEF (Ministerio de Educación
y Formación Profesional)

Dirección: INTEF (Ministerio de Educación y
Formación Profesional)

Recurso creado con la herramienta de
autor [eXeLearning_v_2.8](#)

Con licencia Creative Commons Reconocimiento-Compartir Igual 4.0
España

Instituto Nacional de Tecnologías Educativas y de Formación del
Profesorado, 2023



Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento Compartir igual 4.0](#)