

GUÍA DIDÁCTICA

CONTEXTUALIZACIÓN

- **Nivel educativo al que va dirigido:**

Por la gran variedad de contenidos que se presentan en esta aplicación web, su utilización va dirigida tanto a la etapa de Primaria como a la de Secundaria. Cada docente podrá utilizar estos contenidos en función de sus necesidades y del nivel del alumnado.

Al tratarse de un soporte multimedia, los alumnos podrán visualizar las diferentes páginas y en algunas de ellas interactuar para consolidar o aprender nuevos conceptos.

- **Disciplinas a las que va dirigido:**

Atendiendo a la interdisciplinaridad del currículum, esta aplicación web puede utilizarse globalmente en todas las áreas para consolidar, ampliar o reforzar contenidos relacionados con la salud (no a las drogas, alimentación equilibrada, aseo personal, etc.). Señalar, que en el área de Educación Física en Educación Primaria existe un bloque de contenidos dedicado a la “Educación Física y Salud”, al igual que en la Educación Secundaria con el bloque de contenidos “Condición Física y Salud”.

OBJETIVOS EDUCATIVOS

Los contenidos que se desarrollan en esta aplicación web están destinados al desarrollo de dos objetivos principalmente:

- **Adquirir de hábitos básicos de higiene corporal, alimentarios y posturales relacionados con la actividad física.**
- **Reconocer los efectos beneficiosos de la actividad física en la salud e identificar las prácticas poco saludables.**

CONTENIDOS EDUCATIVOS

En relación a los objetivos expuestos en el apartado anterior, desde la **PÁGINA ÍNDICE** de la aplicación web puedes acceder a los diferentes temas relacionados con el ejercicio físico y salud, divididos en tres bloques de contenidos: antes del ejercicio físico, durante el ejercicio físico y después del ejercicio físico.

En la tabla siguiente se muestran los contenidos de cada uno de los temas:

TEMAS		CONTENIDOS DE LOS TEMAS
ANTES DEL EJERCICIO FÍSICO	1. RELACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD	<ul style="list-style-type: none"> - Amigos del deporte - Enemigos del deporte - Beneficios del ejercicio
	2. ELEGIR EL DEPORTE	<ul style="list-style-type: none"> - Consejos para comenzar - Elegir bien el deporte - Gasto energético
	3. CALZADO E INDUMENTARIA	<ul style="list-style-type: none"> - Consejos prácticos - Importancia del clima - Partes de una zapatilla - Elegir zapatillas - Formas de lazada
	4. CONOCER MI CUERPO	<ul style="list-style-type: none"> - 24 horas de energía - El Sistema Circulatorio - El corazón - El sistema respiratorio - Las articulaciones - Los músculos
	5. ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Dieta sana y equilibrada - La pirámide alimenticia - Nutrientes básicos - Hidratos de carbono - Las grasas - Las proteínas - Las vitaminas
	6. STOP A LAS DROGAS	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué son? Introducción - Alcohol - Tabaco - Otras drogas - Doping en el deporte - Consejos prácticos
DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO	7. CALENTAMIENTO	<ul style="list-style-type: none"> - Definición y objetivos - ¿Cómo lo hacemos? - ¿Cuánto tiempo? - Partes
	8. LESIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Lesiones deportivas - Consejos para evitarlas - Lesiones inofensivas - Vigila tu espalda - Lesiones de espalda
	9. ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Deporte y alimentación - Gasto calórico - Alimentos y calorías - Hidratación en el ejercicio
	10. PRIMEROS AUXILIOS	<ul style="list-style-type: none"> - El botiquín - Normas generales - Consejos para evitar lesiones
DESPUÉS DEL EJERCICIO FÍSICO	11. ALIMENTACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> - Cantidad de alimentos - Calorías deportivas - Gasto energético
	12. DESCANSO E HIGIENE	<ul style="list-style-type: none"> - Consejos de higiene - 24 horas de energía - El descanso - El estrés

METODOLOGÍA Y ORIENTACIONES DIDÁCTICAS

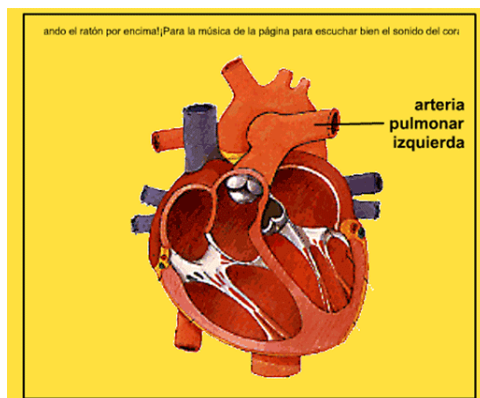
Se ha optado por un diseño muy estructurado para que la navegación por las diferentes pantallas sea fácil e intuitiva, tanto para aquellos que dominen o no los entornos informáticos. Por tanto, cualquier persona puede acceder fácilmente a todas las páginas y contenidos que se presentan en ellas.

Dentro de un centro educativo hay varias posibilidades de utilización:

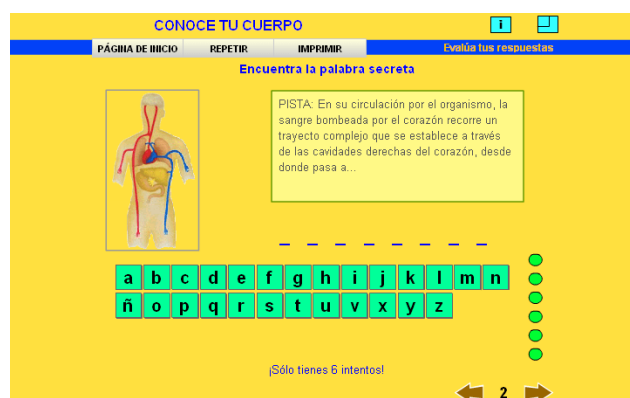
- Si contamos con uno o varios ordenadores en la propia clase**, esta aplicación web puede servir de complemento a los contenidos tratados en una determinada unidad didáctica. De esta forma, su tratamiento puede ser global para que el propio docente utilice la aplicación como recurso para transmitir determinados contenidos, o de forma individual, es decir, el propio alumnado interactúa con la web para consolidar o ampliar los conceptos de un determinado tema.
- En el aula de informática o si disponemos de aula TIC**, el docente puede plantear al alumnado la investigación de determinados contenidos ofreciéndole esta web como recurso y medio para alcanzar la finalidad de la actividad.

Además, si disponemos de una **Pizarra Didáctica Interactiva** podemos utilizar las animaciones multimedia y las actividades interactivas online para realizar una propuesta de actividad común con todos los alumnos y alumnas del aula.

Ejemplo de animación multimedia interactiva



Ejemplo de actividad interactiva



ACTIVIDADES EDUCATIVAS

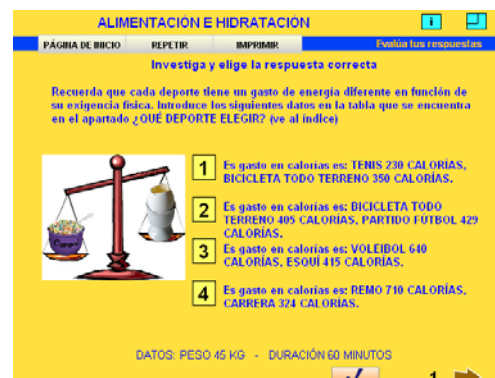
Cada tema desarrollado en esta web está apoyado en la realización de un gran número de actividades interactivas para el alumnado. Hay varias formas de acceder a las actividades cuando navegamos por la aplicación:

- Pulsando con el ratón sobre el botón **ACTIVIDADES**, de la parte inferior, accedes a las actividades de todos los temas.
- Pulsando el icono **lápiz** accedemos a las actividades de ese tema en concreto.



Hacer las actividades del tema visionado

Ir a las actividades de todos los temas



RECURSOS DE EVALUACIÓN

Si a las actividades le sumamos las animaciones multimedia interactivas, la aplicación web cuenta con cerca de un centenar de actividades para que el alumnado interactúe y evalúe los contenidos que ha aprendido en el desarrollo de todos los temas.

Además, las actividades cuentan con un modulo de evaluación que indica el número de aciertos e intentos.

