

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre el cuerpo humano y la forma en que la actividad física contribuye a una mejor calidad de vida.



**VIDEO** *Duración: 15 minutos*

## ¿Cómo cuidamos de nuestro cuerpo en la vida cotidiana?

### Sinopsis

Amelia nos recuerda la importancia de realizar actividad física para el bienestar del cuerpo y de la mente, por lo que hace un recorrido por algunos deportes y su respectiva inspiración sobre algunos/as deportistas. Además, recalca la importancia de una alimentación saludable y equilibrada para evitar los trastornos alimenticios.



### Temas

- Actividad física
- Alimentación balanceada
- Prevención de desórdenes alimenticios



### Conexión con ejes transversales

- Este contenido y destrezas en concreto posibilitan indagar sobre el equilibrio entre la motivación a la actividad física y la alimentación saludable; y la educación sobre los trastornos alimenticios restrictivos, para evitar así caer en excesos.



### PALABRAS CLAVE

Salud, ejercicio, nutrición, amor propio.

## Destrezas

**EF.4.6.3.** Reconocer la relación entre la actividad corporal confortable y placentera con el bienestar/salud personal y ambiental, para evitar malestares producidos por el sedentarismo o la inadecuada realización de actividades físicas.

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Solicita que las/los estudiantes elaboren una pequeña lista de su rutina diaria, en ella contarán cómo es un día normal haciendo énfasis en qué comen para el desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y merienda. </p> <p>- Realiza preguntas como: ¿Qué actividades de tu día a día mantienen tu cuerpo en movimiento? ¿Qué actividades son más sedentarias? ¿Cuántos alimentos procesados consumes en un día normal? ¿Consumes bebidas azucaradas? Etc. </p>	<p>- Invita a las/los estudiantes a que observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>En la parte donde Amelia practica deportes, aparecen algunas deportistas famosas. Detente en cada una de ellas y preguntar a las/los estudiantes qué saben acerca de estas deportistas: Gigi Moreira, Diana Taurasi, Carla Heredia y Neisi Dajomes.</p> <p>- De ser necesario, pide que usen las TIC para investigar más sobre la historia de cada deportista y preguntar a la clase sobre su práctica deportiva: ¿Qué te inspira de esta atleta? ¿Cómo puedes motivarte a hacer más ejercicio? ¿Prefieres deportes en grupos o individuales?  </p>	<p>- Crea equipos de trabajo para realizar en conjunto una semana de conciencia sobre un estilo de vida saludable. Se pueden crear grupos de aproximadamente 5 estudiantes donde cada equipo tenga una actividad específica. Por ejemplo, un grupo puede organizar un pequeño campeonato de deportes, otro organizará un grupo de WhatsApp para motivarse todos los días y salir a correr, otro grupo hablará de nutrición con las/los estudiantes de su edad y más jóvenes, otro grupo propondrá actividades deportivas para personas con discapacidad física, otro creará una campaña para promover actividades que trabajen sobre la autoestima y el respeto al propio cuerpo y al cuerpo de los demás. Se podrá realizar una campaña informativa sobre alimentación saludable con énfasis en la prevención de desórdenes alimenticios, etc. </p>

**Ideas clave:** Si en la clase se encuentran personas de otra nacionalidad, pregúntales de algún desayuno, almuerzo o cena común en su lugar de origen. **CC CS**

**Ideas clave:** Pregunta a la clase: ¿Habías escuchado hablar sobre estas deportistas? ¿Crees que los medios priorizan noticias sobre hombres deportistas? ¿Por qué? **CC**

**Ideas clave:** Pregunta a la clase: ¿Qué actividades se pueden adaptar para personas con discapacidad? Si no conocen, promueve que usen las TIC para investigar. **CD CS**

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

**Recurso complementario**  
<https://bit.ly/3yWXdjl> - <https://bit.ly/3sTUeUL> - <https://bit.ly/3wRSZxs>