

UNIDAD DIDÁCTICA:

SALUDA SALUD

Unidad didáctica de salud y desarrollo personal

Autor: Ángel Gállego Ramón.

Asignatura: Diseño, desarrollo e innovación del currículo.

Curso académico: 2005-2006.

UNED, centro de Barbastro.

UNIDAD DIDÁCTICA DE SALUD Y DESARROLLO PERSONAL

SALUDASALUD

1.-Introducción.	Página 3.
2.- Justificación.	Página 4.
2.1 Indicadores en el entorno.	
2.2 Indicadores en los alumnos y alumnas.	
3.-Contextualización.	Página 5.
3.1 Primer y segundo curso de secundaria.	
3.2 Características del entorno.	
3.3 Características del alumnado.	
331 Físicas y motoras.	
332 Cognoscitivas.	
333 Desarrollo moral.	
334 Desarrollo personal y social.	
4.- Objetivos didácticos generales.	Página 7.
5.- Contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.	Página 8.
6.- Actividades propuestas.	Página 9.
6.1 Sesión de natación.	
6.2 Sesión teórica de drogas.	
6.3 Sesión práctica de drogas.	
6.4 Sesión adecuación instalaciones escolares.	
6.5 Sesión adecuación del entorno.	
6.6 Sesión teórica y práctica de autoprotección.	
7.- Evaluación.	Página 16.
7.1 Ficha de observación.	
7.2 Ficha de autoevaluación.	
8.- Anexos.	Página 18.
8.1 Encuesta, ¿qué son las drogas?	
8.2 Aspectos generales sobre las drogas.	
8.3 Conceptos básicos de salud y estilos de vida.	
8.4 Cuestionario de autoestima.	

1.- Introducción.

Esta unidad didáctica forma parte del trabajo práctico de la asignatura, "diseño, desarrollo e innovación del currículo (494016)" encuadrada dentro de la carrera de Psicopedagogía, cuarto curso, de la Universidad Nacional de Educación a Distancia, centro de Barbastro.

Se ajusta al modelo de trabajo propuesto para el primer cuatrimestre, donde se sugiere redactar algún problema destacado en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y a partir del cual elaborar una Unidad Didáctica para la intervención directa.

Esta unidad didáctica está pensada según las razones expuestas para el conocimiento de la materia en la guía didáctica; "realizar un curso basado en la reflexión e indagación, ligando la tarea personal y colaborativa a los verdaderos problemas del sistema educativo y de la profesionalidad del psicopedagogo en general".

La práctica curricular es el reto y la acción que cada psicopedagogo ha de emprender para ofrecer ideas y unidades de trabajo (didácticas) y sistemas metodológicos para mejorar permanentemente el currículo y los proyectos institucionales de los centros, proponiendo actuaciones institucionales más justificadas para crear una línea de desarrollo permanente entre docentes.

El diseño de la unidad didáctica que a continuación se expone responde a los objetivos formativos de la asignatura y en concreto al de;

Diseñar proyectos institucionales y generar los procesos de acción formativa en el aula, asesorando al profesorado en la construcción del proyecto institucional y en la elaboración de unidades didácticas integradas.

La carrera de psicopedagogía se ofrece como segundo ciclo de las carreras de maestro en todas sus especialidades, es por lo que el perfil de los estudiantes, de acuerdo con las características de la UNED es, como mi caso particular, de docentes en activo que buscan completar su formación desde la búsqueda de respuestas a los interrogantes de la acción docente desde la práctica diaria.

Esta especial circunstancia es la que hace que los problemas de enseñanza-aprendizaje se vivan diariamente y desde ese conocimiento cercano se busque dar respuesta de manera global y con las herramientas propias de un área de conocimiento que como esta forma parte de una carrera que profundiza en este conocimiento.

En la elaboración de esta unidad didáctica, tras la explicación de los antecedentes, he intentado trascender y avanzar en el trabajo diario de la ocupación de maestro para poder llegar a diseñar y desarrollar el currículo con el que todos los días trabajamos desde una perspectiva innovadora, dando respuesta a problemas que de otra manera se alejan de las propias competencias y capacidades, acercándome de esta manera al trabajo psicopedagógico.

He elegido la denominación saluda-salud, con el objetivo de que la perduración de esta unidad didáctica se una al hecho de que coloquialmente nos saludamos de muchas maneras; "hola" "que tal" "¿como va?" , la expresión "salud" es una de ellas aunque esta poco utilizada, de esta manera y a partir de la realización de esta unidad didáctica reivindicó su utilización, que mejor saludo que desear "salud". Esta es una de mis pretensiones a la hora de diseñar esta unidad didáctica y llevarla a cabo, que perdure en los hábitos de los destinatarios como parte de la vida cotidiana.

2.- Justificación:

Los conceptos de salud y desarrollo personal tratan de que las personas desarrollen el máximo de recursos y habilidades que les posibiliten un mejor cuidado de sí mismos y una mayor competencia personal y social. Esto incidirá, a corto y largo plazo, tanto en el espacio más restringido de la prevención de enfermedades y conductas de riesgo para la salud, como en el ámbito más amplio de afrontar la vida y manejar situaciones vitales de todo tipo, para en suma desarrollarse plenamente y vivir mejor.

Se detecta en el trabajo diario como maestro en la especialidad de educación física, y en concreto en el colegio público donde se desarrolla la actividad profesional, una carencia o falta de formación en aspectos elementales de salud; como limpieza personal y de espacios, hábitos de vida saludables y autoprotección para evitar accidentes.

Los indicadores observados en el entorno, que llevan a la necesidad de programar una unidad didáctica sobre la salud y que por lo tanto justifican la intervención que se propone son.

2.1 Indicadores en el entorno.

El pabellon deportivo cubierto, propiedad del ayuntamiento y utilizado para las clases prácticas de la especialidad de educación física, presenta un aspecto general de suciedad en la pista de juegos.

No existen duchas accesibles ni en el pabellon deportivo, ni dentro de las instalaciones del colegio.

El paso de peatones existente delante del colegio, por el que cruzamos la calle para ir al pabellón, y a la salida del colegio no existe porque se ha borrado.

La limpieza general del centro escolar se podría mejorar mucho.

2.2 Indicadores en los alumnos y alumnas.

Una parte del alumnado asiste a clase con la misma ropa muchos días y sin realizar la higiene elemental en lo referente a limpieza, por causas que tienen que ver con la sanidad en sus viviendas (falta de servicios) o simplemente con una concepción familiar donde el lavado diario pasa a segundo plano, las necesidades diarias son otras.

El alumnado de secundaria se junta a fumar en el parque infantil que hay enfrente del colegio, y tirar allí las colillas de los cigarrillos fumados.

Antiguos alumnos del colegio se juntan por las tardes en el patio de recreo y ensucian las paredes y los accesos al colegio con pintadas, quemaduras de mechero o simplemente depositan sus heces en la puerta.

Hay costumbre de escupir en el patio de recreo o en el pabellón.

No se da importancia a cruzar la vía por los espacios señalizados para ello.

En la formación de hábitos de salud y desarrollo personal de los chicos y chicas adolescentes intervienen conjuntamente tanto la familia como el centro escolar y otros agentes de educación, aunque es el colegio el que posee la mayor carga intencional, que se ve modificada constantemente por el grupo de iguales. Los ejes sobre los que quiere incidir esta unidad didáctica son:

Identidad personal: Quién soy yo, la autoestima.

Control de la propia vida: Tener en cuenta también quiénes son las otras personas e incluir algunas habilidades personales para afrontar la vida.

Relaciones interpersonales: Integrando las habilidades sociales.

Interacción con el entorno: Realización de actividades sociales positivas.

Salud: O lo que queda de ella, ya que todo lo anterior es parte de la salud mental y social, tratamos hábitos y limpieza.

3.- Contextualización.

3.1 Se dirige a primer y segundo curso de educación secundaria.

La etapa de la Educación Secundaria Obligatoria forma parte del nivel educativo de educación secundaria de las enseñanzas de régimen general, tiene carácter obligatorio y gratuito y comprende cuatro cursos académicos, que se cursarán normalmente entre los doce y los dieciséis años de edad.

Los alumnos se incorporarán a la Educación Secundaria Obligatoria, tras haber cursado la Educación Primaria, en el año natural en el que cumplan los doce años de edad, salvo que hubieran permanecido en la Educación Primaria un año más de los seis establecidos. Con la finalidad de facilitar el tránsito entre las etapas educativas, los procesos de enseñanza y aprendizaje se irán adaptando progresivamente a las peculiaridades organizativas y metodológicas más adecuadas para el progreso de los alumnos. De este modo, en los cursos primero y segundo de la Educación Secundaria se mantendrán criterios organizativos y metodológicos relevantes propios de la Educación Primaria.

3.2 Características del entorno en el que se sitúa el centro.

La acción didáctica se contextualiza en un centro rural, en la comarca de..... en la población de..... (1722 habitantes). Se trata de una población cuya ocupación principal es la agricultura y en concreto la explotación de frutales, lo que hace que el trabajo de temporada atraiga a personas de otras nacionalidades y culturas, habiendo un porcentaje significativo 30% de personas de otras nacionalidades, principalmente magrebíes y de los países del este europeo. Es un centro con bastantes años de funcionamiento, la ratio se sitúa entorno a los 15-18 alumnos por clase, incluyendo a los que tienen necesidades educativas especiales, que son principalmente cuestiones relacionadas con el idioma y las costumbres.

El centro cuenta con 3 unidades de infantil, 6 de primaria y 2 de secundaria.

El centro cuenta con los siguientes recursos:

Biblioteca.

Aula de informática.

Escasos recursos materiales del área de educación física.

Pabellón polideportivo cubierto con dos pistas separadas por cortina, a diez minutos del centro escolar.

Amplio recreo al aire libre sólo con porterías de fútbol.

El horario de apertura de la instalación del colegio es de 12 horas al día.

El nivel socioeconómico es medio-alto, excepto en los alumnos que son hijos de temporeros emigrantes.

3.3 Características del alumnado.

3.3.1 Características físicas y motoras:

Basado en la teoría de Pierre Parlebas, según la praxiología motriz.

- Buena salud. Posibles deficiencias sensoriales y enfermedades contagiosas o derivadas de una alimentación deficiente.
- Desarrollo perceptivo en todas sus modalidades exteroceptivas y propioceptivas; Esquema corporal propio, punto de referencia del otro.

- Integración espacio temporal, interpretación del movimiento y de la velocidad. Aplicación de este concepto a los juegos y deportes.
- Afianzamiento de las habilidades motoras básicas; correr, saltar, lanzar, equilibrio y coordinación. Grandes progresos en las capacidades físicas secundarias.
- Interés por la realización de actividades en la naturaleza, ya que existe una necesidad primitiva de salir, explorar y descubrir la naturaleza en estado libre.

3.3.2 Características cognoscitivas:

Basado en las teorías cognitivas evolutivas de Piaget y Kolhberg.

- Saben representar objetos y acciones mediante signos, lo utilizan en juegos.
- Se reducen los juegos espontáneos.
- Se adquiere el principio de conservación; reversibilidad, identidad y compensación. Lo que da la oportunidad de incluir e iniciar nuevas actividades.
- Se perfecciona el principio de transitividad, en las acciones sociomotoras.
- Son capaces de seriar y clasificar con criterios múltiples.
- Se adquiere la capacidad de resolver problemas concretos en forma lógica.
- Debe de ser potenciada la creatividad.
- Dificultades en la motivación para realizar las actividades.

3.3.3 Características del desarrollo moral:

Basado en las teorías del desarrollo psicosocial de Erickson.

- Moral heterónoma, que se va construyendo con la observación directa.
- Progreso hacia una moral de cooperación, flexibilidad y papel activo en su elaboración, que debe de ser construida de manera activa y consciente.
- Se saltan las normas para lograr su propio éxito, en la realización de las actividades y de los juegos de grupo.
- Facilidad para ponerse en el lugar de los otros, etapa muy importante para trabajar este aspecto y lograr su correcto desarrollo en esta etapa de la vida.

3.3.4 Características del desarrollo personal y social:

Basado en las teorías de Vygostky.

- El aprendizaje humano se basa en un proceso social, en el cual el niño o la niña accede a la vida intelectual de los que le rodean.
- Importancia del grupo; en el desarrollo de las capacidades, en la seguridad afectiva, en la construcción del autoconcepto.
- El lenguaje está directamente relacionado con el pensamiento.
- Es un momento muy importante donde la educación tiene especial importancia como mecanismo evolutivo responsable de los procesos cognitivos.
- Es una edad donde la interacción es fundamental, a nivel de grupo clase para la construcción de la personalidad individual y autónoma.

4.- Objetivos didácticos generales.

4.1 Interiorizar los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo y las consecuencias que para la calidad de vida individual y colectiva tienen los hábitos del ejercicio físico, de la higiene, de la alimentación equilibrada y la autoprotección.

El tema de los hábitos es muy importante, pero en esta etapa educativa ya debería de estar asimilado e interiorizado por los alumnos y alumnas, el que nos planteemos este objetivo es evidentemente porque consideramos que dichos hábitos no han sido interiorizados en etapas anteriores, y quizá el problema, siendo que la intencionalidad del sistema educativo esta precisamente en este objetivo, no es que el colegio no haya trabajado en este objetivo, sino que la presión social y la falta de apoyo del resto de la sociedad en este caso concreto no ha sido el adecuado. Esto significa, que en esta etapa educativa, nos enfrentamos a la consecución muy difícil de un objetivo, pero que debemos de seguir trabajando y en alguna manera deseducando hábitos que para nada positivizan los aspectos básicos del funcionamiento del propio cuerpo.

4.2 Conocer los efectos que los hábitos adecuados de actividad física, higiene, descanso y alimentación tienen para la mejora de la salud y calidad de vida individual y colectiva frente a los riesgos y contraindicaciones de determinadas prácticas y hábitos no saludables.

En la labor de deseducar que justificábamos en el anterior objetivo tiene un papel protagonista el objetivo que estamos trabajando, ya que hay que ver y comprobar, en nuestro caso con simulaciones y consideraciones de hechos reales, que riesgos e interferencias hacen determinadas prácticas y hábitos no saludables. Se trata de contrastar y comparar, con situaciones reales y proponer nuestro modelo, un modelo que debe de ser fuerte y realmente capaz de desplazar y sustituir todo ese conjunto de hábitos y actividades que diariamente ya han interiorizado muchos de nuestros alumnos como correctas, porque es lo que ven en el diario devenir, pero que para nada son las prácticas que les van a llevar a un correcto desarrollo corporal.

4.3 Valorar la necesidad de comprometerse con el cuidado del cuerpo y practicar de forma habitual y sistemática actividades físicas, atendiendo a las normas de seguridad y mostrándose respetuosos con el entorno, para conseguir una mejora de la salud y de la calidad de vida.

Este objetivo responde plenamente a lo que es nuestra vocación educativa, dentro del área de educación física, y lo que en definitiva pretendemos con todas nuestras clases "mejorar la salud y la calidad de vida", pero no se trata de algo que se logre "gratuitamente", hay que invertir para su logro y esa inversión nos lleva a comprometernos con el cuidado del cuerpo y la práctica habitual de ejercicio físico, sin descuidar las normas de seguridad y mostrándonos respetuosos con el entorno. Se trata de cuidarnos a nosotros mismos, cuidar a los demás, cuidar el material, cuidar las instalaciones y cuidar al maestro o maestra. Esta valoración, como dice el objetivo, tiene que convertirse en una necesidad, en algo que busquemos activamente, para ello desde las clases y desde esta unidad didáctica se pretende dotar de las herramientas necesarias, para cimentar las bases de lo que va a ser en el futuro el poder disfrutar de una vida en plenitud con esta mejora de la salud y la calidad de vida.

5.- Contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.

5.1 Conceptuales:

- Conocerse a uno mismo y las posibilidades del propio cuerpo instrumental.
- Identificación y reconocimiento de hábitos saludables.
- Conocimiento de actividades que nos sirven para mejorar y mantener la salud.
- Conocimiento de las normas de clase partiendo de la reflexión personal y grupal, mediante una actividad participativa, distendida y lúdica.
- Interiorizar perfectamente estas dos premisas básicas del juego: Jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son la Personas.
- Aprenderse los nombres de los compañeros.
- Concepto de salud. Salud integral. Promoción de la salud.

5.2 Procedimentales:

- Utilizar el cuerpo como medio de expresión dentro del grupo.
- Generar proyectos de acción grupales que mejoren la salud colectiva.
- Practicar situaciones motrices donde se tenga en cuenta la seguridad.
- Práctica de juegos de nombres, juegos de confianza en el grupo, juegos de contacto corporal y juegos cooperativos.
- Práctica de actividades para mejorar el entorno.
- Relajación completa, ejercitación de la visualización creativa y actividades de meditación adaptadas a niños.
- Desarrollar una actitud positiva ante el cuidado de su propia salud.

5.3 Actitudinales:

- Aceptar el propio cuerpo y dominar las emociones de manera constructiva.
- Participar en el seno de un grupo. Tolerancia y respeto a los demás.
- Valorar lo que significa una producción propia.
- Participación en clase con autoconfianza en el trabajo individual y confianza y respeto hacia los demás.
- Sentido de pertenencia al grupo.
- Adopción como algo propio de las normas de clase para que el clima de trabajo y de relación pueda asentarse en el respeto, la colaboración y la paz.
- Análisis de situaciones de la vida cotidiana que conllevan decisiones que pueden afectar a la salud.

6.- Actividades propuestas.(con evaluación de logro).

UNIDAD DIDACTICA SALUDASALUD

<p>6.1: SESIÓN DE NATACIÓN.</p> <p>Materiales necesarios: Traje baño, gorro, gafas, chanclas, toalla (individual)</p> <p>Espacio a utilizar: Piscina cubierta. <u>Fecha:</u>2º trimestre curso 2005-2006</p> <p><u>Objetivo de la sesión:</u> A diez kilómetros del centro escolar, en la localidad de ... existe una instalación de reciente construcción, se trata de la piscina cubierta. La natación es una actividad privilegiada para la promoción de la salud y de hábitos, porque es un ejercicio recomendable a lo largo de todo nuestro periodo vital y porque al ser un lugar climatizado con duchas, donde uno se debe de duchar al entrar y salir del vaso, hay medios para trabajar los hábitos.</p>
<p><u>Aspectos a tener en cuenta:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Hay que pedir permiso al patronato municipal para su utilización. 2.- Hay que solicitar el transporte a la comarca. 3.- Hay calcular el coste de la actividad y tramitar los correspondientes permisos.
<p><u>Actividades a realizar:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Enseñar y practicar los diferentes estilos de natación. 2.- Juegos recreativos acuáticos. 3.- Practicar estiramientos en la piscina pequeña.
<p><u>Criterios de éxito:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Participación en la actividad. 2.- Ser capaces de nadar tres estilos; braza, croll y espalda. 3.- Adquisición del hábito de ducha antes y después de la actividad.
<p><u>Atención a la diversidad:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1.- Proporcionar material al que no lo tiene. 2.- Controlar que todo el alumnado se duche de manera correcta.

CONCLUSIONES TRAS LA PRÁCTICA:

Esta ha sido la sesión con mas éxito de la unidad didáctica, tanto que al final se han realizado cinco sesiones, en jueves, que es el día donde la clase se puede alargar debido a que es a última hora de la semana.

La comarca no nos podía facilitar transporte todos los días, y alquilar un autobús era muy caro para la actividad, así que la solución que al final buscaron los propios alumnos fue avisar a sus padres para que nos llevaran a la piscina en sus coches particulares. Así que cada día se encargaban dos padres, y fueron los propios alumnos los que se encargaban de avisarlos.

El coste del uso de la piscina es de un euro por sesión, decidimos cobrar un euro más por el transporte a cada alumno, con lo que las cinco sesiones de natación tenía un coste de 10 euros por alumno, totalmente asequible, y así a cada padre (que no quería cobrar) le pagábamos la gasolina y de esta manera se compensa un poco los padres y madres que son más voluntariosos, aunque al fin de al cabo los turnos sirvieron para no recayera en un solo padre la responsabilidad.

Las sesiones son preparadas y llevadas a cabo en la piscina por el maestro especialista de educación física, no hay monitor de natación.

El patronato de deportes ha puesto a disposición del maestro, a parte de dos calles de la instalación y de la piscina pequeña, todo el material (que es bastante) para su libre utilización en las clases que se realicen en la piscina.

Ha sido un primer paso en la configuración de la natación escolar, ya que en el colegio no se ha hecho una unidad didáctica de este tipo, el que se haya alargado durante cinco sesiones ha sido gracias al interés mostrado por los alumnos, y a la inestimable colaboración de los padres y madres.

Esto nos lleva a concluir que el curso que viene se va a diseñar una unidad didáctica específica de natación, independiente de la unidad didáctica de salud, que se alargará durante diez sesiones, suficientes para profundizar en la habilidad concreta.

Hay que considerar un aspecto negativo, y es que dos alumnos no han participado en la actividad por miedo a sus padres a que les pase algo, al tratarse de una actividad fuera del colegio y en una piscina. No hace falta justificar lo exagerado de la excusa, pero por consejo de la dirección, no hemos intentado convencer a los padres, ya que puede ser contraproducente. Al salir del colegio corremos un riesgo, mínimo por las características de la actividad, pero riesgo al fin de al cabo, y cualquier mínimo contratiempo que le pasara a alguno de estos alumnos, dada la reticencia de la familia, nos podría causar bastantes problemas. Así que estos dos alumnos tuvieron que quedarse en el centro con otra maestra, lo cual hace que la actividad necesite del apoyo y convencimiento decidido del centro.

UNIDAD DIDACTICA SALUDASALUD**6.2:SESIÓN TEÓRICA DE DROGAS.**

Materiales necesarios: Fotocopias individuales sobre los conceptos de drogas.

Espacio a utilizar: Sala audiovisuales. Fecha:2º trimestre curso 2005-2006

Objetivo de la sesión: Se detecta desinformación en el alumnado en lo referente a conceptos sobre drogas; clasificación, tipos, efectos...Principalmente porque su fuente de información es la calle y las películas de televisión. Esto hace que la información sea incompleta y sesgada, con el consiguiente peligro para su salud. Se trata, partiendo de los conocimientos que posee el alumnado, desechar los erróneos y formar correctamente.

Aspectos a tener en cuenta:

En otras ocasiones se ha pedido la colaboración de la guardia civil para la realización de una charla informativa.

Actividades a realizar:

1.- Charla informativa sobre drogas; concepto, tipos, efectos, y prevención.

Criterios de éxito:

- 1.- Participación activa en la sesión, aportación de los propios conocimientos.
- 2.- Adquisición de nuevos conceptos.

Atención a la diversidad:

- 1.- Adaptar y traducir el material en soporte impreso.
- 2.- Estar atento a la actuación de los alumnos en situación de riesgo.

CONCLUSIONES TRAS LA PRÁCTICA:

Ha resultado una sesión interesante, con el inconveniente de que al ser teórica(en la sala de juntas del pabellón deportivo), los alumnos han manifestado ciertas reticencias, la educación física es práctica y no teórica.

UNIDAD DIDACTICA SALUDASALUD**6.3:SESIÓN PRÁCTICA DE DROGAS.**

Materiales necesarios: Ropa cómoda, chandal y zapatillas.

Espacio a utilizar: Pabellon polideportivo cubierto. Fecha:2º trimestre curso 2005-2006

Objetivo de la sesión: Las drogas se prueban por la curiosidad de experimentar, en esta sesión se trata de, a través del juego, intentar comprender y experimentar en el propio organismo cómo se ve afectado por la ingesta de determinadas drogas. En definitiva se trata de experimentar (sin ingerir las drogas).

Aspectos a tener en cuenta:

1.- La actividad entraña un mínimo riesgo, sobretodo de caídas, por lo que hay que controlar este tipo de problemas.

Actividades a realizar:

1.- Ingesta de Alcohol; carrera de relevos con copas de más, consiste en antes de hacer el relevo dar diez vueltas rápidas agachados (eso supone diez copas) y que la carrera al salir mareado termine despues de dar tumbos, en el suelo.

2.- Ingesta de tabaco; carrera con limitación de aire, consiste en correr respirando sólo el contenido de aire de una bolsa o con mascarillas antipolución.

3.- Cómo funciona el cuerpo humano; juego del pilla-pilla adaptado, le que la para es un virus que contamina, los que juegan son globulos rojos y existen las plaquetas que sanan a los pillados por los virus. Se trata de ir graduando la proporción de virus,plaquetas y glóbulos rojos de manera que veamos cómo se defiende un cuerpo sano y uno enfermo.

Criterios de éxito:

1.- Participación activa en la sesión.

2.- Verbalización de las situaciones vividas y reflejo en la vida cotidiana.

Atención a la diversidad:

1.- Explicación corporal y observación de los compañeros a los alumnos con dificultades de comprensión.

CONCLUSIONES TRAS LA PRÁCTICA:

Es divertido correr mareados para hay que ser capaz de trascenderlo.

UNIDAD DIDACTICA SALUDASALUD**6.4: SESION DE ADECUACIÓN INSTALACIONES ESCOLARES.**

Materiales necesarios: Pintura plástica de colores varios y pinceles.

Espacio a utilizar: Pared del patio del colegio Fecha:2º trimestre curso 2005-2006

Objetivo de la sesión: Se ha construido un muro en el colegio debido a que la calle que estaba detrás se venía abajo, eso significa que existe una pared virgen para poder decorarla y pintarla con los motivos que creamos convenientes. En este caso vamos a planificar un diseño que tenga que ver con la salud, y que de alguna manera de color y limpieza al colegio.

Aspectos a tener en cuenta:

- 1.- Hacer el diseño del dibujo que vamos a realizar.
- 2.-Solicitar al ayuntamiento los materiales adecuados para pintar la pared.

Actividades a realizar:

- 1.- Mural colectivo en el patio de recreo del colegio.

Criterios de éxito:

- 1.- Participación en el diseño y realización del mural.
- 2.- Calidad en el diseño y ejecución del mural.

Atención a la diversidad:

- 1.- Apoyo a los alumnos con dificultades para la correcta ejecución del mural.

CONCLUSIONES TRAS LA PRÁCTICA:

UNIDAD DIDACTICA SALUDASALUD**6.5 SESION ADECUACIÓN ENTORNO.**

Materiales necesarios: Pintura y moldes viales.

Espacio a utilizar: Vía pública.

Fecha: 2º trimestre curso 2005-2006

Objetivo de la sesión: El paso de peatones que debería de existir en la fachada del colegio, ya que la puerta da a la vía principal del pueblo, esta borrado por el uso y no hay previsión a corto plazo de que sea repintado. Los alumnos no le dan importancia, pero se trata de un peligro en lo referente a autoprotección, se trataría de realizar una actividad de plástica donde se repintara dicho paso de peatones y se señalizara la zona.

Aspectos a tener en cuenta:

- La dirección provincial de tráfico de Huesca, en su sección de educación vial, posee unos moldes que se utilizan para señalar los accesos los colegios, con el lema de peligro escuela, se trataría de utilizar dichos moldes.
- Hay que notificar dicha actividad al ayuntamiento para que vele por la seguridad mientras se realiza la pintada.

Actividades a realizar:

- Pintar la señalización horizontal de los accesos al colegio con "peligro escuela".

Criterios de éxito:

- Lograr la completa finalización de la actividad.
- Participación y toma de conciencia de los objetivos de la actividad.

Atención a la diversidad:

- Apoyo directo al alumnado que así lo necesite.

CONCLUSIONES TRAS LA PRÁCTICA:

No se ha realizado por obras en la calle.

UNIDAD DIDACTICA SALUDASALUD**6.6 SESION TEÓRICA Y PRÁCTICA DE AUTOPROTECCIÓN.**

Materiales necesarios: Material específico de primeros auxilios.

Espacio a utilizar: Pabellon deportivo Fecha: 2º trimestre curso 2005-2006

Objetivo de la sesión:

La autoprotección pasa por tener unos mínimos conocimientos de primeros auxilios, en lo referente a pautas mínimas de actuación ante los pequeños accidentes que pueden ocurrir y que debemos de actuar para que no se conviertan en desastres.

Aspectos a tener en cuenta:

- La cruz roja se dedica a este tipo de actividades en el colegio, hagamos que esta actividad sea complementaria.

Actividades a realizar:

- Teoría y prácticas sobre inmovilizaciones de articulaciones.
- Teoría y prácticas sobre transporte de accidentados.
- Teoría sobre elaboración de botiquines.
- Medidas de autoprotección.

Criterios de éxito:

- Ser capaz de elaborar un botiquin personal.
- Saber tres medidas de autoprotección en caso de accidente.

Atención a la diversidad:

- Emplear al máximo la vía visual y táctil para los alumnos con dificultades en la comprensión oral, reforzándolo con las verbalizaciones.

CONCLUSIONES TRAS LA PRÁCTICA:

Ha sido como un rally lo cual ha dado diversión a la actividad.

7.- Evaluación:

SALUDA SALUD

Alumno/a:
Primer ciclo SECUNDARIA Curso:.....
UNIDAD DIDÁCTICA: SALUD Y DESARROLLO PERSONAL

1= SIEMPRE; 2 = A MENUDO; 3= A VECES; 4= NUNCA

FICHA DE OBSERVACIÓN	1	2	3	4
1. Conoce los nombres de todos los compañeros y otros datos relevantes de cada uno.				
2. Ha interiorizado y aplica siempre las dos premisas básicas del juego: Jugamos para divertirnos y lo más importante del juego son la Personas.				
3. Participa en la elaboración de las normas de Educación Física y las respeta.				
4. Se acepta, respeta y valora a él y a todos los compañeros sin mostrar discriminaciones de ningún tipo.				
5. Consigue mantener una actitud participativa en las sesiones que forman parte de esta unidad didáctica.				
6. Es capaz de mantener el interés y realizar las actividades propuestas a lo largo de toda la sesión.				
7. Ha participado activamente en el diseño y posterior ejecución del mural pintado en el patio de recreo.				
8. Ha participado activamente en la sesión de adecuación del entorno, viendo la necesidad de su realización.				
9. Ha mejorado su aspecto exterior en lo referente a la higiene y ve la necesidad de ducharse después de cada actividad de clase.				
10. Participa con interés y disfruta con los juegos de conocimiento y contacto corporal sin mostrar rechazos hacia nadie.				
11. Disfruta con las actividades alternativas (elaboración de fichas y materiales que tienen que ver con la salud) propuestas en esta unidad.				

8.- ANEXOS:

Condición física y salud:

8.1 Encuesta: ¿Qué son las drogas?

1.- En relación a las drogas, ¿te sientes informado?(Subraya tu respuesta).

Mucho Bastante Poco Nada

2.- ¿A través de que medio recibes información sobre las drogas?

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Padres				
Hermanos				
Amigos/as				
Profesores/as				
Periódicos				
Radio/TV/Cine				
Libros				
Otros /¿cuales?				

3.- ¿Cuál de estas personas te puede informar mejor y más objetivamente en el tema de las drogas? Numéralas del 1 (el mejor) al 6 (el peor).

Padres o familiares__ Sacerdote__ Profesores__ Médicos__ Amigos__

Una persona que haya tenido contacto con ellas__

4.- ¿Qué drogas conoces?Escribe todas aquellas de las que hayas oído hablar.

5.-Durante tu tiempo libre (aquel que no dedicas a estudiar, trabajar, tareas domésticas o necesidades básicas) ¿Qué sueles hacer?.

	Mucho	Bastante	Poco	Nada
Excursiones				
Practicar deportes.				
Ver la televisión.				
Escuchar música.				
Ir al cine.				
Leer.				
Discotecas,bares,etc				
Clubs juveniles.				
Estar en la calle.				
Otras; especifica				

6.- ¿Qué te gustaría hacer en tu tiempo libre?

7.- De cuanto dinero dispones a la semana para tus gastos personales?

8.- ¿En que lo utilizas principalmente?.

9.- Las siguientes frases son afirmaciones con las que tienes que manifestar tu grado de acuerdo o desacuerdo. Califica desde 1, el grado de mayor desacuerdo a 10 el grado máximo de acuerdo.

- Las drogas son sustancias prohibidas_____.
- Las drogas son sustancias inyectables_____.
- Las drogas son sustancias que modifican el comportamiento_____.
- El tabaco es una droga_____.
- El alcohol es algo estupendo para pasarlo bien_____.
- En un bar, si los amigos toman copas, da corte pedir algo sin alcohol_____.
- Los hijos de los pobres caen mas fácilmente en las drogas_____.
- Los drogadictos suelen vivir en barrios marginales_____.
- Los jóvenes consumen drogas porque no encuentran trabajo_____.
- El que toma drogas se convierte a la larga en un delincuente_____.
- Los jóvenes son los que toman mas drogas_____.

10.- De las siguientes razones para que los jóvenes consuman drogas ¿cuál crees que es la más importante? Ordénalas de 1 (la mas importante) a 7 (la menos importante).

Por el paro_____ Por curiosidad_____ Por pasarlo bien_____

Por no desentonar en el grupo_____ Por problemas psicológicos_____

Por estar enfermos_____ Por ser viciosos_____

8.2 Aspectos generales sobre las drogas (Teoría).

DROGA:

Aunque desde un punto de vista amplio, todo medicamento puede ser considerado una droga, nosotros nos vamos a referir a aquellas que no cumplen ningún papel terapéutico y alteran el normal comportamiento del que las ingiere.

La organización mundial de la salud entiende por droga o fármaco, toda sustancia que tomada por un ser vivo, modifica o altera una o varias de sus funciones. Desde el punto de vista señalado en el párrafo anterior, droga será toda sustancia que, fundamentalmente altera el estado emocional, la percepción o la consciencia, y que es usada indebidamente, causando perjuicio al individuo y a la sociedad.

DEPENDENCIA:

Las drogas se caracterizan por su capacidad para producir en el usuario una necesidad de repetir su consumo. Esta dependencia varía en intensidad, gravedad, naturaleza, etc...en función del tipo de droga y otros factores ajenos a ella. Básicamente, dos son los tipos de dependencia que pueden producirse:

- Dependencia física:

La define la Organización mundial de la salud como el estado de adaptación que se manifiesta por la aparición de trastornos físicos, cuando se interrumpe la administración del fármaco o sustancia utilizada. Estos trastornos, que se conocen como "síndrome de abstinencia" ("mono" en el argot de los drogadictos), se manifiestan en forma de conjuntos de síntomas y signos de naturaleza psíquica y física, siendo características de cada tipo de fármaco.

- Dependencia psíquica:

Es el estado en el que un fármaco produce sensación de satisfacción y un impulso psíquico que exige la administración periódica y continuada del fármaco, por el placer que causa o para evitar el malestar.

TOLERANCIA:

Este término hace referencia a la capacidad de las células para adaptarse a la presencia de una droga. Así, para experimentar los mismos efectos, al desarrollarse la tolerancia, será necesario aumentar la dosis del producto usado.

La dependencia puede ir o no acompañada de tolerancia.

En relación con lo anterior, es necesario señalar que una misma persona puede ser dependiente de uno o más fármacos. Precisamente hoy, una de las características más preocupantes de la toxicomanía es la utilización conjunta o por separado, de varios productos que pueden desarrollar dependencia.

DROGADICTO:

No toda persona que consume una droga es un drogadicto o drogadicta, debemos de distinguir entre los consumidores experimentales u ocasionales, los esporádicos y los habituales o sistemáticos.

¿ Que características personales tiene un o una toxicomana?

Es una persona que sufre, que tiene muy baja autoestima, que desarrolla una conducta autodestructiva, dependiente, con carencias afectivas, tiene problemas con la policía, tiene problemas de adaptación, busca una satisfacción rápida, tiene baja tolerancia a la frustración.

Estos no son rasgos anormales, quien más quien menos, todos tenemos algo de esto. Con una educación consciente se puede corregir la dependencia, el consumismo y la frustración, desarrollando la personalidad en base a criterios racionales y autónomos.

EFFECTOS DE LAS DROGAS:

El efecto final de una droga, no depende sólo de la naturaleza de esta, esto es, que sea un depresor, un estimulante o un alucinógeno, sino que es la combinación con otros factores lo que determina el efecto de la ingestión de la sustancia. Estos factores son; naturaleza del producto, grado de pureza, vía de administración, personalidad del sujeto, expectativa de uso, medio en el que se consume.

CLASIFICACIÓN DE LAS DROGAS:

Naturales; Opio, hojas de coca, cannabis y derivados.

A partir de productos naturales pero por procedimientos químicos; Morfina, codeína, heroína, mescalina, LSD.

Sintéticos; Analgésicos poderosos, hipnóticos y sedativos, tranquilizantes mayores, barbitúricos, anfetaminas, alucinógenos.

NO CONSUMAS DROGAS, PRODÚCELAS. LAS ENDORFINAS.

El organismo humano produce unas hormonas denominadas "endorfinas", que sirven para fortalecer el sistema inmunológico, brindando, así, un aporte muy importante en la defensa del organismo. Si un individuo sano genera endorfinas, esta persona tendría menos probabilidades de contagiarse o de enfermarse que cualquier otra. ¿Cómo producirlas? Es una tarea simple, pero depende de cada uno poder hacerlo: se generan endorfinas cada vez que se está alegre, cuando se realizan actividades que dan placer, al lograr encontrar satisfacción en las pequeñas actitudes cotidianas, en el afecto, en el encuentro con amigos...

El ejercicio físico, los juegos, los paseos por la naturaleza; y en general todas las actividades que realizamos en la clase de educación física son una pista muy importante para poder disfrutar de nuestra vida cotidiana con un alto grado de calidad.

8.3 Conceptos básicos de salud y estilos de vida (Teoría).

Salud:

La salud ha sido definida por la organización mundial de la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo como la mera ausencia de enfermedad o dolencia. En el contexto de la promoción de la salud, se considera a ésta, no tanto como un estado abstracto, sino sobre todo como la capacidad de desarrollar el propio potencial y responder de forma positiva a los retos del ambiente. No es un fin en si misma, ni un valor indiscutible por encima de los demás.

La salud no logra su desarrollo si no va acompañada del goce pleno y equilibrado de las facultades de la persona, del disfrute del bienestar y de su contribución productiva al progreso social. La salud tiene que tener en cuenta todos los factores que intervienen en su configuración y variación (ecología, ambiente, sociedad, cultura...) Por otro lado, el concepto de salud es dinámico, histórico, cambia de acuerdo con la época y mas exactamente con las condiciones de vida de las poblaciones y las ideas de cada época. La idea que tiene la gente sobre su salud esta limitada por el marco social en el que la gente actúa.

La salud de las comunidades no se refiere a la supervivencia de los individuos sino al desarrollo de todas sus potencialidades, promoviendo al máximo su calidad de vida y no sólo la cantidad de años por vivir.

Estilos de vida:

Este término se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido mas amplio, y las pautas individuales de conducta, influenciadas por factores socioculturales y características personales. El modo de vida de una persona puede dar lugar a patrones de conducta que son beneficiosos o perjudiciales para su salud. Hay que tener en cuenta por una parte, que no hay estilos de vida prescritos como "optimos" para todo el mundo, y por otra que la cultura, los ingresos, la vida familiar, la edad, la capacidad física, las tradiciones, el ambiente en el hogar y en el trabajo, etc... hacen que algunos modos y condiciones de vida sean mas atractivos, factibles y apropiados.

Comportamientos de riesgo:

Toda persona por el hecho de vivir en un medio en continuo cambio se expone a diferentes riesgos.

Llamamos riesgo a la probabilidad de aparición de un acontecimiento desfavorable para la salud (accidente de circulación, hepatitis B, embarazo no deseado) y "factor de riesgo" a toda variable con la que el riesgo esta vinculado (conducción arriesgada, uso compartido de agujas y jeringas contaminadas, relaciones sexuales con penetración sin protección, etc...). No siempre que un factor de riesgo está presente se va a producir el daño. Es necesario que interactúen un conjunto de elementos (que una persona que conduce a velocidad excesiva colisione con otro vehiculo, etc...).

Cualquier decisión sobre cómo reaccionar en una situación social esta condicionada a los riesgos que se consideran aceptables; pero la "aceptabilidad" no siempre esta basada en criterios racionales ni la conducta esta siempre sujeta al control de la persona.

Con frecuencia, las conductas de riesgo se consideran un mecanismo aceptable para afrontar los problemas. Expresiones como "necesitas un trago", "fúmate un cigarro"... favorecen la aceptabilidad social de determinadas conductas de riesgo. Una vez que las respuestas dejan de ser reacciones para hacer frente a los problemas a corto plazo y se transforman en pautas de estilos de vida, se pueden convertir en graves problemas de salud.

En secundaria estamos en un momento en el que se adquieren estilos de vida que van a perdurar hasta la vida adulta. Pero la elección de éstos no siempre responde a una elección consciente, sino que hay factores determinantes tanto en su iniciación como en su mantenimiento, como son:

- El ambiente socioeconómico.
- La necesidad de pertenecer a un grupo de iguales.
- La construcción de la propia identidad en contraste con la de los adultos.
- El afán de disfrute y distracción.

Es de todos conocido que la mera información sobre temas relacionados con la salud (alimentación, consumo de medicamentos, abuso de drogas, ejercicio físico...) no se traduce en una adopción inmediata de pautas más saludables. Para dar este segundo paso hay que tener en cuenta todo el componente afectivo (valores, creencias, autoestima o grado en que una persona valora la percepción de su propia imagen y el desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales (asertividad, capacidad de competencia frente a la presión del grupo, la presencia o no dentro del repertorio de comportamientos de una persona, de recursos, habilidades o estrategias que le hagan ser competente frente a cualquier tipo de situación).

Hay que tener conocimiento de algunos cuidados básicos referente a;

Alimentación y nutrición, higiene corporal, actividad física y descanso, sexualidad y prevención de riesgos, accidentes de tráfico, consumo de sustancias.

8.4 Cuestionario de autoestima:

De las frases que van a continuación, algunas describen probablemente situaciones o estados que te ocurren con frecuencia; otras, por el contrario, situaciones que nada tienen que ver contigo. Señala a continuación cuáles de ellas te describen con una cierta aproximación, y cuáles no tienen nada que ver contigo. Contesta a todas las preguntas, y por favor, con rapidez.

	ME DESCRIBE (Soy yo)	NO ME DESCRIBE (No soy yo)
1.- Mas de una vez he deseado ser otra persona.		
2.- Me cuesta mucho hablar ante un grupo.		
3.- Hay muchas cosas en mi que cambiaria si pudiera.		
4.- Tomar decisiones no es algo que me cueste.		
5.- Conmigo se divierte uno mucho.		
6.- En casa me enfado muchas veces.		
7.- Me cuesta mucho acostumbrarme a algo nuevo.		
8.- Soy una persona popular entre mis amigos.		
9.- Mi familia espera demasiado de mi.		
10.- En casa se respetan bastante mis sentimientos.		
11.- Suelo ceder con bastante facilidad.		
12.- No es nada fácil ser yo.		
13.- En mi vida todo está muy embarrullado.		
14.- La gente suele secundar mis ideas.		
15.- No tengo muy buena opinión de mi mismo.		
16.- Hay muchas ocasiones en las que me gustaría dejar mi casa.		
17.- A menudo me siento harto/a de ir a clase y estudiar.		
18.- Soy más feo/a que el común de los mortales.		
19.- Si tengo algo que decir, normalmente lo digo.		
20.- Mi familia me comprende.		
21.- Casi todo el mundo que conozco cae mejor que yo a los demás.		
22.- Me siento presionado por mi familia.		
23.- Cuando hago algo, frecuentemente me desanimo.		
24.- Las cosas no suelen preocuparme mucho.		
25.- No soy una persona muy de fiar.		

El máximo resultado que se puede obtener en el cuestionario es 25 puntos, cada pregunta puntúa según nuestra respuesta se adapte o no a una situación de autoestima positiva. Los resultados del cuestionario, de los que no citamos los nombres por razones obvias de que la puntuación sería interpretada parcialmente y sólo serviría para estigmatizar más a las personas con baja autoestima, nos permite que cada cual saquemos nuestras propias conclusiones

Resultados cuestionario de autoestima.

13, 20, 5, 20, 15, 21, 10, 16, 15, 15, 17, 13, 13, 17, 15, 14, 18, 18, 20.

La autoestima podría definirse como la actitud valorativa hacia uno mismo, como "sentimiento de valoración positiva o negativa con respecto de sí", también como "el amor a sí mismo o a sí misma", o "el grado en que toda persona valora la autopercepción de su propia imagen.

Consecuencias de una alta autoestima;

- Ayuda a superar las dificultades personales y garantiza la propia proyección.
- Favorece el aprendizaje, fundamenta la responsabilidad y desarrolla la creatividad.
- Estimula la autonomía personal.
- Posibilita relaciones personales de calidad.

Cuanto mas positiva sea nuestra autoestima, mas preparados/as estaremos para afrontar las adversidades, más posibilidades tendremos de ser creativos en nuestro trabajo y encontraremos mas oportunidades de entablar relaciones enriquecedoras.

Consecuencias de autoestima baja;

- Procesos defensivos para afrontar los sentimientos de ineptitud, indignidad y de ser poca cosa. Creación de mascararas que nos ocultan.
- Procesos de sumisión; aceptación de la ineptitud y el poco valor como un hecho, con lo que se favorece sentimientos y actuaciones de autoanulación.
- Procesos agresivos como respuesta a los sentimientos de poco valor.

Claves para mejorar la autoestima:

- Aceptarse e intentar cambiar si es posible una parte de lo que no nos guste.
- Control de los pensamientos negativos.
- No exigirse se perfecto o perfecta.
- No idealizar a las demás personas ni compararse con ellas.
- No buscar la aprobación de las demás personas constantemente.
- Aprender de los errores, tolerando y positivizando las situaciones o cosas que salen mal.
- Aceptar el propio cuerpo y cuidarlo (alimentación, ejercicio, descanso).
- Ser autonomo o autónoma y controlar nuestra vida.
- Atención y cuidado a las propias necesidades reales físicas de tiempo, ocio, intelectuales, psicológicas.

La cultura y la sociedad del mundo occidental en que vivimos no favorece la autoestima de las personas. En las culturas con fuerte componente religioso , se "premia" de alguna manera el creerse que no se es lo suficientemente bueno ni inteligente. Además los medios de comunicación nos bombardean con valores e imágenes de éxito, dinero, triunfo, competitividad; de mujeres y hombres ideales (guapos y triunfadores). Esto crea un estado de frustración porque la mayoría de los hombres y las mujeres no pueden llegar a conseguir este ideal, que se manipula para su venta, para que compremos una supuesta felicidad que otros tienen interés en vendernos como humo.