

Our class in Motion -How active Are W in Our Daily School Life?

Condiciones generales del escenario	2
Título del escenario	2
Autores	2
Resumen del escenario	2
Descripción de los actores a quiénes va destinado	2
Contenidos del escenario	2
Descripción de las materias implicadas y de los temas de desarrollo interdisciplinar	3
Presentación del interrogante que guía el escenario	3
Objetivos del escenario	3
Ubicación de las competencias a desarrollar en el currículum	4
Teorías STEAM, principios y competencias relevante para desarrollar interdisciplinariamente	4
Planificación del escenario	1
Secuencia de lecciones	1
Temporalización de las diferentes materias	3
Materiales para la enseñanza y aprendizaje	4
Evaluación de los objetivos de aprendizaje	4
Apéndices	4

Condiciones generales del escenario

Título del escenario

Nuestra clase en movimiento -¿Somos muy activos en nuestra vida escolar?

Autores

- Charlotta Thoms, Third Subject: Physical Education, 535S8S
- Maja Meinschäfer, Third Subject: Religion, Social Studies, 53743c

Resumen del escenario

En la vida cotidiana, los estudiantes son cada vez menos activos. Las horas escolares, en particular, suelen caracterizarse por permanecer sentados de forma prolongada. La falta de actividad física, los déficits de coordinación y de condición física, así como la obesidad, van en aumento en la sociedad actual, especialmente entre los niños. Sin embargo, las escuelas en particular pueden hacer una contribución importante al integrar conscientemente la actividad física en el aula.

Nuestra serie de lecciones se centra en la vida diaria de los niños y vincula la actividad física, las habilidades matemáticas y la salud. Por lo tanto, la alimentación sana y consciente también juega un papel importante. A través de la experiencia práctica, la medición y el análisis —en forma de diagramas basados en datos de movimiento— los estudiantes desarrollan una conciencia sobre sus propios hábitos de actividad física, aprenden a reflexionar críticamente sobre ellos y encuentran soluciones para incorporar más actividad física en su rutina escolar diaria.

Descripción de los actores a quiénes va destinado

Esta lección está diseñada para estudiantes de tercer grado. Los alumnos ya poseen habilidades matemáticas básicas, que incluyen contar, medir y representar datos. También son capaces de formular preguntas sencillas y comparar resultados. Los medios digitales, como un cronómetro o un iPad, pueden utilizarse de una manera adecuada para su edad. Los temas relacionados con la salud y la nutrición ya se han abordado en el área de ciencias sociales y sirven como puntos de conexión.

Contenidos del escenario

Descripción de las materias implicadas y de los temas de desarrollo interdisciplinar

La falta de actividad física se está convirtiendo cada vez más en un desafío social para los niños. La actividad física se considera esencial para la salud, el bienestar y la participación equitativa. No todos los niños tienen el mismo acceso a oportunidades para realizar actividad física fuera de la escuela. Por lo tanto, es responsabilidad de la escuela promover la equidad social sirviendo como una fuerza equilibradora. Al involucrar a los estudiantes en el diseño de programas de actividad física compartidos para el aula, se fomenta el compromiso social, ya que los niños participan activamente en la configuración de estos programas y asumen la responsabilidad de sí mismos y de la comunidad. La transdisciplinariedad contribuye a la resolución de problemas. La falta de actividad física en la vida escolar diaria no puede abordarse desde una sola asignatura, sino a través de la interacción de las matemáticas (recopilación y análisis de datos), la educación física (experiencias de actividad física), las ciencias sociales (salud y nutrición), la informática (herramientas digitales de medición) y el arte (diseño de carteles). Esto crea un proceso de aprendizaje sostenible en el que los estudiantes reconocen que los desafíos sociales requieren múltiples áreas de conocimiento y que la acción colectiva es necesaria.

Presentación del interrogante que guía el escenario

Estamos examinando, por un lado, la pregunta: “¿Cuánto nos movemos realmente en nuestra vida escolar diaria?” y, por otro lado, la pregunta: “¿Qué oportunidades de actividad física se pueden crear durante las clases para permitir una mayor actividad?”

Objetivos del escenario

Matemáticas (Foco: Datos y frecuencias)

El alumnado:

- *Recopila datos sobre la actividad física de su entorno inmediato al contar y medir su propio tiempo de movimiento.*
- *Presenta estos datos en gráficos y tablas.*
- *Analiza sus datos y compara sus resultados. Utilizan sus representaciones para formular y justificar afirmaciones sobre su actividad física.*
- *Presenta datos y frecuencias en diagramas y tablas, incluyendo el uso de herramientas matemáticas digitales.*

Ciencias naturales y sociales (Foco: Cuerpo, Sentidos, Nutrición y Salud)

El alumnado:

- *Puede describir diferentes hábitos alimentarios y sus consecuencias.*
- *Explica los principios de una alimentación sana y un estilo de vida saludable (actividad física).*

- *Formula reglas y consejos para un estilo de vida saludable.*

Educación física

El alumnado

- *trabaja conjuntamente para desarrollar las opciones de desarrollo de la actividad física y la rotura del movimiento.*

Educación plástica

El alumnado

- *diseña pósters llamativos sobre las reglas para una alimentación sana e ideas para la actividad física.*

Ubicación de las competencias a desarrollar en el currículum

Matemáticas:

Los estudiantes recopilan datos de su entorno inmediato y los presentan en gráficos y tablas (pág. cc). Los estudiantes extraen datos de los gráficos y los utilizan para responder preguntas relacionadas con las matemáticas (pág. cc).

Actividad 1: En grupos pequeños, los estudiantes utilizan un cronómetro para medir la cantidad de tiempo que pasan físicamente activos durante las clases y el recreo. Los tiempos se registran en una tabla. Posteriormente, se recopilan y unifican todos los datos de la clase.

Actividad 2: Los estudiantes crean gráficos de barras a partir de los datos recopilados y responden preguntas sobre ellos.

Actividad 3: Los estudiantes examinan un gráfico de la clase con los datos de actividad recopilados y analizan qué periodo de actividad fue más efectivo y qué tan significativa es la diferencia entre el tiempo de clase y el recreo. (Educación Física)

Ciencias naturales y sociales:

Los estudiantes exploran y describen diferentes hábitos alimentarios y sus consecuencias (pág. 44). Los estudiantes explican los principios de la higiene personal, la alimentación sana y un estilo de vida saludable. Además, formulan reglas y consejos para un estilo de vida saludable.

Actividad 1: Se examina juntos la pirámide alimenticia. Los niños clasifican alimentos típicos de su vida diaria. A través de un debate, aclaran qué alimentos deben consumirse con frecuencia y cuáles rara vez. (Educación Física)

Actividad 2: Discutimos las reglas de salud de la clase en grupos pequeños. Estas reglas se recopilan y se cuelgan en el aula en forma de cartel. Posteriormente, se establece la conexión con la actividad física. (Arte + Educación Física)

Teorías STEAM, principios y competencias relevante para desarrollar interdisciplinariamente

Dado que los niños recopilan, procesan y analizan datos de forma autónoma, se produce un aprendizaje basado en la indagación. Los alumnos llevan a cabo una investigación, reflexionan sobre sus hallazgos y extraen conclusiones. También se

genera un aprendizaje basado en proyectos, ya que los niños investigan y resuelven un problema real, realista y complejo. El enfoque se centra en el proyecto, lo cual motiva a los estudiantes. Asimismo, los alumnos aprenden de forma individual hasta cierto punto al trabajar con fichas de actividades.

En cuanto a las competencias transversales, se aborda el pensamiento crítico porque los niños reflexionan con frecuencia sobre su propio trabajo. Los alumnos aprenden a asumir la responsabilidad de su bienestar físico, especialmente a través de la alimentación sana y el ejercicio. Además, se les anima a proponer sus propias formas de incorporar más actividad física en su jornada escolar, desarrollando así la creatividad y el ingenio. Las habilidades de comunicación también se potencian, ya que los niños interactúan entre sí en un entorno grupal y debaten sus soluciones.

Planificación del escenario

Secuencia de lecciones

	Lesson Activities	Description of the activity	Materials ¹
Lección 1	Introducción	Se muestra un vídeo informativo y explicativo sobre Checker Tobi sobre el tópico de la nutrición y el ejercicio. El vídeo presenta la inactividad física, obesidad, alimentación no nutritiva entre los adolescentes.	https://youtu.be/fnLi4mzFu6M?feature=shared
		A continuación se discute en asamblea: ¿Qué pensamientos te han venido a la mente cuando has visto el vídeo? ¿Cuál crees que será nuestro próximo tema de estudio? ¿Qué consecuencias se perciben del vídeo?	
	Tarea	El alumnado discute en pequeño grupo cuánto ejercicio realizan. Ellos hablan sobre sus hobbies, etc. El alumnado estima el tiempo que pasan moviéndose durante el tiempo escolar y lo anotan.	Hoja de trabajo 1
	Perspectivas	Se debate la tarea para el día siguiente, la cual será importante durante la próxima clase. Los niños deben utilizar un cronómetro para medir la cantidad de tiempo que pasan moviéndose a lo largo de la jornada escolar. El tiempo se cuenta desde el momento en que se levantan hasta que se vuelven a sentar. Los estudiantes reciben una tabla prediseñada en la que introducen exactamente en qué periodo de clase estuvieron activos, cómo se movieron y cuánto tiempo lo estuvieron.	Hoja de trabajo 1

¹ Feel free to refer here to the materials in the appendix (numbering the listed materials can be helpful for this).

Lección 2	Introducción	Comenzamos con un entrenamiento de calentamiento positivo (Fitness para niños)	https://youtu.be/DK4kPqfdF2c?feature=shared
	Reflexión sobre el trabajo asignado (Medida y movimiento medida con un cronómetro)	Se pide al alumnado que discuta en grupo como se puede usar un cronómetro para medir el tiempo de movimiento.	
	Fase de trabajo 1	Los niños trabajan en una ficha de actividades en la que representan los datos recopilados en un gráfico de barras, responden preguntas al respecto en el siguiente paso y, finalmente, comparan el tiempo estimado con el tiempo real. Esto se realiza de forma individual.	Hoja de trabajo 2
	Reflexión	En un debate grupal, algunos niños presentan individualmente sus resultados de la ficha de actividades. Cada niño escribe una nota con su tiempo total de ejercicio y su nombre, y se la entrega al profesor	
Lección 3	Actividad fase 2	Antes de la clase, el profesor ha dibujado un gráfico de barras en la pizarra que muestra los tiempos totales de movimiento de cada niño. Preguntas: • ¿Qué os llama la atención? • ¿Pensabais que os moveríais más o menos en la escuela? Llegaremos a la conclusión grupal de que necesitamos realizar más actividad física (asumimos que esto hará que la falta de actividad física sea claramente visible). Debatimos con los niños que, además del tiempo suficiente para	

		realizar actividad física durante los recreos, también debería haber más movimiento en clase durante las lecciones.xml-ph-0001@deepl.internal in xml-ph-0002@deepl.internal class xml-ph-0003@deepl.internal	
	Pausa de actividad física	En la sesión plenaria tenemos una pausa de movimiento para que puedan continuar trabajando.	https://youtu.be/5HB8gjcPleI?feature=shared
	Fase de trabajo 3	El alumnado crea un póster sobre el movimiento y pausas durante la clase, para evaluar qué hay más en la vida escolar.	
Lección 4	Introducción	El profesor explica cómo se crea la pirámide de comida y cuelga en la pizarra imágenes de esta pirámide, y la comida y bebidas.	
	Actividad fase 4	En pequeños grupos, el alumnado tiene una pirámide en blanco con los términos de la hoja de trabajo. Deben relacionar los términos.	Hoja de trabajo 3
	Discusión de los resultados	Se crea un cartel grande en la pizarra, que luego se cuelga en el aula. Aquí, los niños deben pegar las imágenes de alimentos y bebidas en las casillas correspondientes.	Proyección
	Reflexión entera de la situación de aprendizaje	Conclusión a la que queremos llegar: El ejercicio y la nutrición van de la mano. Quienes hacen ejercicio con regularidad y llevan una dieta equilibrada se mantienen sanos, se sienten bien y tienen más energía para la jornada escolar..	Gráfico

Temporalización de las diferentes materias

La lección 1 se asigna a la asignatura de conocimiento del medio. Por lo tanto, tiene una duración de 45 minutos. La segunda y tercera lección se asignan principalmente a la asignatura de matemáticas, con un total de 90 minutos. Al final de la tercera lección, se aborda la asignatura de arte durante aproximadamente 20 minutos. La lección final se asigna nuevamente a la asignatura de ciencias sociales durante 45 minutos. Durante los periodos de recreo, se incorpora la asignatura de educación física con un total de aproximadamente 20 minutos.

Materiales para la enseñanza y aprendizaje

En la primera lección, se ve un video de Checker Tobi sobre los temas de la obesidad, la alimentación poco saludable y la falta de actividad física. Para cronometrar los periodos de actividad física, cada niño necesita un cronómetro. Además, cada alumno recibe un gráfico para registrar los tiempos y las actividades físicas (Ficha de actividades 1). En esta misma ficha también se anotan los tiempos de actividad física estimados y reales. En la segunda lección, se realiza con los estudiantes un «entrenamiento para el buen humor» al principio de la clase. Después, trabajan en una ficha de actividades donde los niños crean un gráfico de barras con su propio tiempo de actividad física durante la jornada escolar, responden preguntas al respecto y comparan el tiempo de actividad física estimado con el real. En la tercera lección, el profesor crea un gráfico de barras que muestra los tiempos de actividad física de cada niño de forma individual. Posteriormente, se realiza una pausa activa utilizando un video. En la lección final, se necesita una imagen de la pirámide alimenticia vacía, junto con los términos (alimentos y bebidas) que se van a clasificar. La conclusión se acompaña de un diagrama.

Evaluación de los objetivos de aprendizaje

Los resultados se evaluarán mediante una prueba. Posibles preguntas: Nombra dos reglas para una alimentación saludable.

- ¿Qué actividades físicas puedes hacer en clase?
- ¿Por qué es importante el ejercicio?
- ¿Qué alimentos deberías comer todos los días?
- ¿Qué alimentos son extras? [o caprichos / ocasionales]

Se entrega a los estudiantes una tabla que muestra el número de pasos dados durante una jornada escolar típica, y deben aplicar las habilidades aprendidas a este nuevo contexto para crear gráficos.

Apéndices

Vídeo explicativo de Checker Tobi:

<https://youtu.be/fnLi4mzFu6M?feature=shared>

Entrenamiento de bienestar infantil:

<https://youtu.be/DK4kPqfdF2c?feature=shared>

Pausa activa:

<https://youtu.be/5HB8gjcPleI?feature=shared>

**Arbeitsblatt 1:**

1) Schätze deine Bewegungszeit in der Schule

2) Fülle die Tabelle aus.

Stunde	Aktivität	Zeit
1.		gesamt: _____
2.		gesamt: _____
Pause		gesamt: _____
3.		gesamt: _____
4.		gesamt: _____
Pause		gesamt: _____
5.		gesamt: _____
		insgesamt: _____



Hoja de trabajo 1:

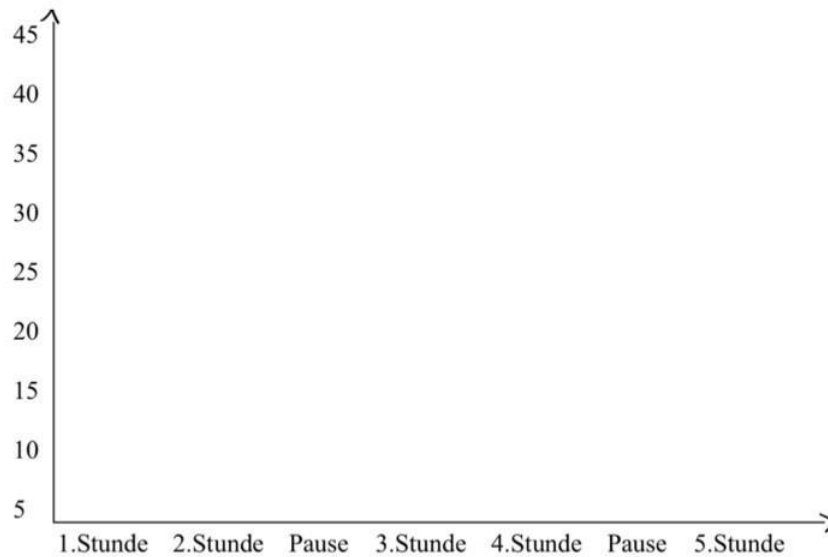
1. Estima tu tiempo de movimiento en la escuela
2. Completa la tabla

Hora	Actividad	Tiempo
1.		
		total:
2.		
		total:
	Pausa	
		total:
3.		
		total:
4.		
		total:
	Pausa	
		total:
5.		
		total:

En total: _____

**Arbeitsblatt 2:**

- 1) Erstelle ein Säulendiagramm anhand deiner Tabelle.



- 2) Beantworte die Fragen.

a) In welcher Stunde hast du dich am meisten bewegt?



b) Weißt du noch, was das für eine Stunde war?

c) Wann hast du dich am wenigsten bewegt?

d) Wie viele Minuten liegen zwischen am meisten und am wenigsten bewegt?

e) Gibt es einen Unterschied zwischen den Pausen und den Stunden?

- 3) Fülle aus.

a) Geschätzte Zeit: _____

b) Tatsächliche Zeit: _____

c) Vergleiche diese Werte. Was fällt dir auf?

Crea un diagrama de barras a partir de tu tabla.

(Espacio para el diagrama de barras con el eje X: 1ª hora - 2ª hora - Pausa - 3ª hora - 4ª hora - Pausa - 5ª hora)

Responde las preguntas.

- a) ¿En qué hora te moviste más?
- b) ¿Recuerdas qué actividad fue esa hora?
- c) ¿Cuándo te moviste menos?
- d) ¿Cuántos minutos hay de diferencia entre la hora que más te moviste y la que menos?
- e) ¿Hay alguna diferencia entre las pausas y las horas de clase?

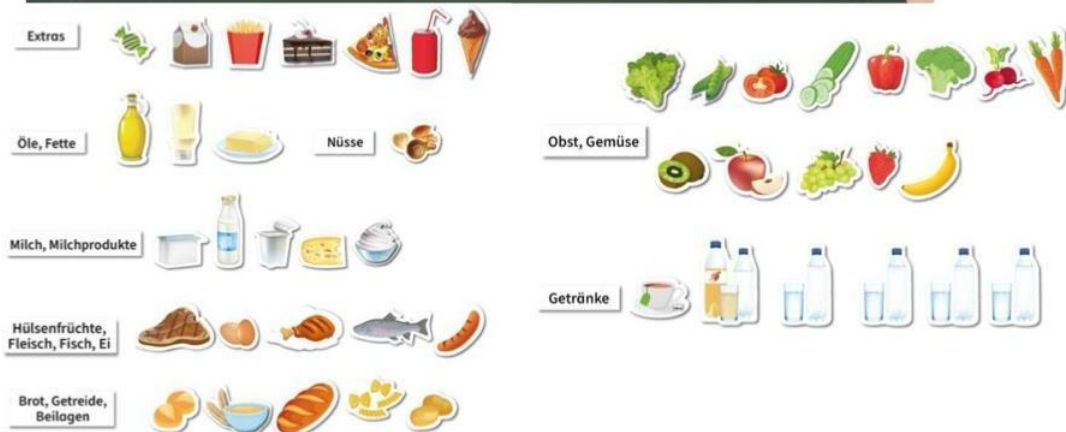
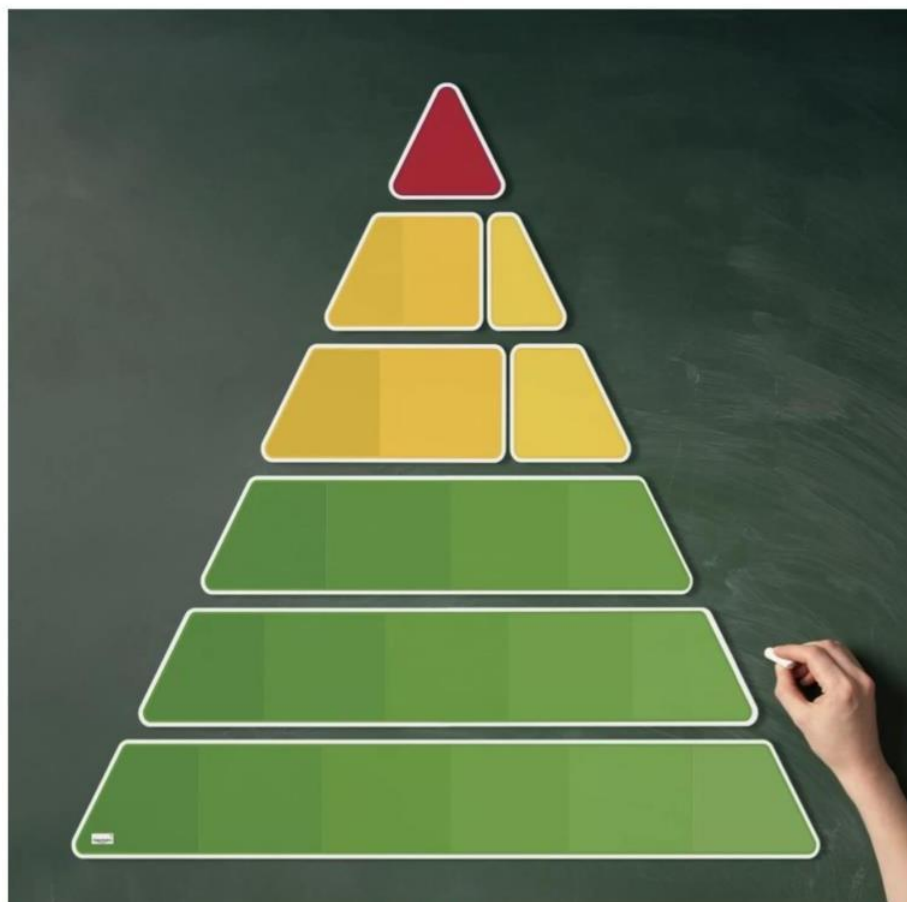
Completa.

- a) Tiempo estimado: _____
- b) Tiempo real: _____
- c) Compara estos valores. ¿Qué te llama la atención?

Hoja de trabajo 3: Pirámide

Arbeitsblatt 3:

Aufgabe 1: Fülle in Gruppenarbeit die Pyramide aus.



Pizarra



Gráfico



<https://gesund.bund.de/gesund-durch-bewegung>

Recomendaciones de actividad física por edad

- Bebés / Niños pequeños (Kleinkinder):

Tanto como sea posible

- Niños de guardería (Kindergartenkinder):

180 minutos por día

- Niños en edad escolar (Schulkinder):

90 minutos por día

- Adultos (Erwachsene):
150 minutos por semana
- Adultos (Erwachsene):
2 veces por semana (entrenamiento de fuerza / musculación)