



# Cuida tu salud

Propuesta didáctica para el fomento de los hábitos de vida saludables



## PLANTEAMIENTO

Para comenzar nuestra propuesta didáctica primero hemos de explicar el por qué de este proyecto y su conveniencia en el actual panorama educativo.

En nuestros alumnos, sus familias, y en nosotros/as mismos detectamos que nuestros hábitos alimentarios son, en el mejor de los casos, deficientes y erróneos. Por otro lado, nuestra sociedad sedentaria también influye en esta problemática. Cada vez hacemos una vida más inactiva.

Por eso un grupo de profesores y profesoras coordinados desde la Red Escuela Espacio de Paz y con todo nuestro alumnado nos pusimos manos a la obra, dando forma poco a poco, al proyecto que tienes en tus manos: Canta en Valores: Cuida tu salud, y que forma parte de un proyecto más amplio que ha tratado temas como La Paz y la Violencia de Género o el cuidado al medio ambiente.

Se ha trabajado en tres fases, la primera la fase de concienciación, de debate, de trabajo de los valores, detectando en qué medida vivimos en una sociedad que fomenta hábitos nocivos para nuestra salud. Esto cristalizó en múltiples textos en verso de los que se eligió uno como letra de la canción. Estos textos se trabajaron, además, en Francés e Inglés

La segunda fase fue la estrictamente musical, melodía, arreglos, coros, grabación, mezcla. Todo lo relacionado con el aspecto técnico de la creación de un single. En esta fase incluimos la traducción a francés e inglés de esta canción.

La tercera fase fue al trabajo visual, creación de la portada y videoclip.

Estos pasos serán los que seguiremos a la hora de hacer una propuesta de trabajo con este “single para cuidar tu salud” Con él podréis trabajar para evitar estas situaciones en clases, tutorías y grupos de diversos tipos. Esperamos que os sea útil.

Comenzamos....



Red Andaluza  
"Escuela Espacio de Paz"

## Cuida tu salud

Si tú quieres ser muy grande  
Toma mucha fruta fresca  
Y si quieres estar fuerte  
Toma menos hamburguesas

Deja lo que estás haciendo  
Suda bien la camiseta  
El deporte te hace falta  
Te da vida y te da fuerza

**Come, ríe, salta, canta  
Haz deporte y vida sana  
Y en lugar de mucha fanta  
Bébetelo un litro de agua**

**Haz deporte muchas veces  
Toma mucha fruta fresca  
Y en vez de ver tanta tele  
Coge más la bicicleta**

Echa de tu vida el humo  
Y hazte un zumo de naranja  
Y respira el aire fresco  
Que baja de la montaña

Más deporte y menos grasa  
Menos chuches y más fruta  
Y si quieres vivir mucho  
Menos carne y más verdura



## Francés

Ne reste pas à la maison  
Et ne sois pas trop glouton  
Le sport c'est très important  
Et tu deviendras puissant

Bouge, chante, saute, ris  
Et n'oublis pas de dormir  
Les salés et les sucrés  
Il faut mieux les enlever.

Car si ta santé t'inquiète  
La télé n'est pas la clé  
L'idéal c'est de bouger  
Bouge avec ta bicyclette.

Plus de sport et moins de graisse  
Moins de crêpes et plus de fruit  
Et si tu veux vivre plus  
Tous les jours prends de légumes

## Inglés

Kick the smoke out of your life  
Make some orange juice and chill  
Take a deep breath in the air  
Which comes blowing from the hill

You go running, jumping, singing  
Go do sport and healthy living  
and instead of so much soda  
Drink a thousand glasses water

You do sport and every day  
Take a lot of juicy fruit  
and instead of so much telly  
Take your bike go for a ride

Do more sport and eat less fat  
Eat less candy and more beans  
And if you want to live long  
Eat less meat and eat more greens

Enlace al video  
***Cuida tu salud***

<https://www.youtube.com/watch?v=WAIYxqFk7kE>



Red Andaluza  
"Escuela Espacio de Paz"

# Pensamos en nuestros hábitos

(Física y Química,  
Matemáticas, Geografía e  
Historia, Lengua, Inglés y  
Francés)

## INTRODUCCIÓN

Una alimentación equilibrada y la actividad física son los elementos que más contribuyen a un estilo de vida saludable. Por ello es importante que desde una edad temprana se conozca el importante papel que tiene el tipo de alimentación y el ejercicio físico en el mantenimiento de la salud.

Es por esto que planteamos diferentes actividades, desde diferentes departamentos didácticos, para fomentar los hábitos de vida saludables.

### 1. EL AZÚCAR, NUESTRO DULCE ENEMIGO

Como dice la canción: “Y en lugar de mucha fanta, bébete un litro de agua”...

Uno de los hábitos alimenticios de la infancia y la adolescencia es el consumo en exceso de golosinas y snacks, productos dulces y salados con bajos aportes nutricionales y que se comen a cualquier hora del día.

En las golosinas, como los refrescos, las gominolas, etc., el producto más abundante es el azúcar, que no aporta nutrientes (calorías vacías).

Los snacks salados contienen grasas y sal, junto con algún cereal: maíz, trigo, arroz... También se utilizan otros aditivos para mejorar su sabor, olor y aspecto.

¿Cuáles crees que pueden ser las consecuencias de consumir estas golosinas, bebidas y snacks, sin ningún control?

## AZÚCAR

La media de consumo de azúcar diario está muy por encima de lo que recomienda la OMS -los 25 g de azúcar añadido-, que considera a este producto culpable en parte de la pandemia del siglo XXI: el sobrepeso y la obesidad. Actualmente ingerimos mucho azúcar y este es uno de los grandes cambios nutricionales de los últimos cincuenta años.

Las dietas tradicionales han sido reemplazadas rápidamente por otras con mas densidad energetica; eso significa con mas grasa, principalmente de origen animal, y mas azucar anadido a los alimentos, unido a una disminuci3n de la ingesta de carbohidratos complejos y de fibra.

## ETIQUETADO DE LOS ALIMENTOS

Para realizar la siguiente actividad tenéis que traer a clase etiquetas de alimentos y envases, sobre todo latas de refrescos y otras golosinas. Vamos a analizar la informaci3n que contienen las etiquetas. Adem3s, nos fijaremos en las cantidades de azúcar que contienen y a qué CDR/CDO (cantidad diaria recomendada u orientativa) se corresponde.

La informaci3n que obtengamos la vamos a representar en un mural, bien usando bolsitas con azúcar, o bien con cucharillas de pl3stico, para representar la cantidad de azúcar contenida en esos productos.

Aquí tenéis algunos ejemplos de la informaci3n que aparece en algunos refrescos:

Nestea:

28% CDO → 25 g de azúcar

100% CDO → 89,3 g

Sopa jardinera:

3% CDO → 2,54 g de azúcar

100% CDO → 84,6 g

Rellena la informaci3n que has encontrado en las etiquetas:

Producto	CDO	Cantidad de azúcar

Se puede hacer un mural con los diferentes envases que han traído de casa y sus contenidos en azúcar.

## EXPERIMENTANDO CON EL AZÚCAR:

### Experimento 1: ¿Cuánta azúcar tienen los refrescos?

Objetivo: Determinar la concentración de azúcar que contienen algunas bebidas haciendo pasar un rayo de luz a través de una muestra de la bebida en cuestión.

El rayo se desvía más cuanto más azúcar tenga la bebida.

Se prepararán bebidas (agua y azúcar) de concentración conocida y se va apuntando cuánto se desvía el rayo en cada caso.

Se pueden representar los datos obtenidos en una gráfica que nos permitirá saber cuál es la concentración de azúcar en una bebida cualquiera.

### Experimento 2: evaporando la coca-cola

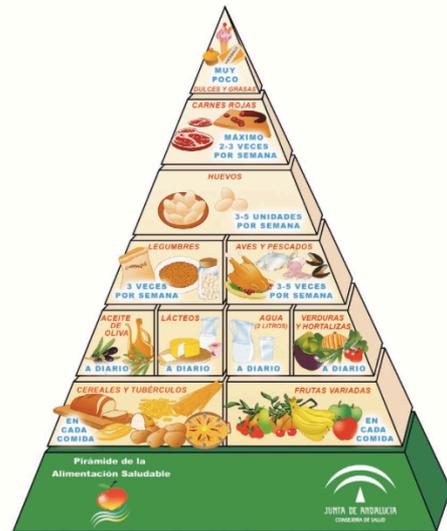
Otro experimento en el laboratorio es hacer evaporar el agua de una coca-cola calentándola y descubriendo la pasta negra resultante, nada agradable.

Podéis ver el siguiente video y sacar vuestras propias conclusiones:

(<https://www.youtube.com/watch?v=KXkfP99qHy8&nohtml5=False>)



## 2. HACEMOS UNA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



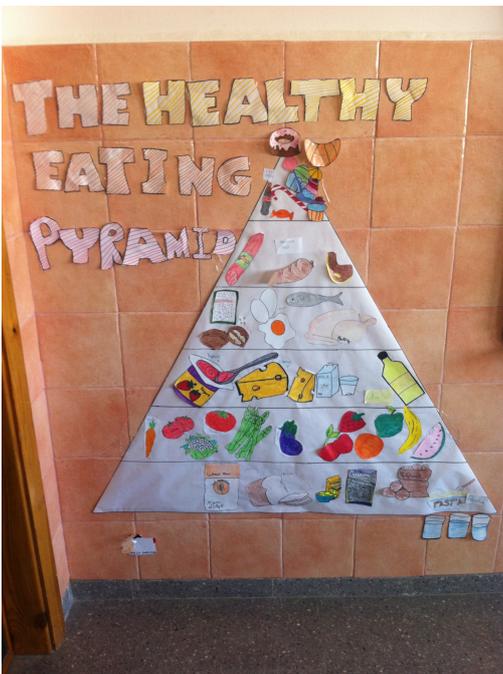
Vamos a hacer nuestra propia pirámide de alimentos. Necesitaremos: papel continuo o cartulina grande, folios, para dibujar los distintos alimentos o revistas, colores, tijeras y pegamento.

Siguiendo como modelo alguna pirámide alimenticia, dividimos la clase en tantos grupos como tipos de alimentos tiene la pirámide. Cada grupo se encargará de dibujar, recortar de revistas, etc., diferentes alimentos del grupo que les haya tocado. Finalmente, cada grupo pega sus alimentos en la pirámide y se pone en el aula a modo de mural.

Lo importante de esta pirámide es que visualmente tendremos un recordatorio de los alimentos más saludables (los que están en la base) y que hemos de comer a diario, y los que lo son menos (en la cúspide) y que debemos limitar su consumo.

También es importante resaltar que hay que beber agua a diario, al igual que hay que hacer ejercicio físico para mantenernos saludables.

Se puede hacer una pirámide en tres dimensiones, incluso alguna con alimentos de verdad. Esta actividad se puede hacer con los nombres de los alimentos en inglés.



### 3. HACEMOS UNA PIRÁMIDE DEL EJERCICIO FÍSICO

Además de la pirámide de los alimentos, también existe la llamada pirámide del ejercicio, la cual proporciona una guía para realizar ejercicio y movimiento toda la semana. La idea es aportar, de forma visual, un recordatorio de qué tareas se deben repetir a diario y cuáles hay que minimizar (actividades sedentarias).

Al igual que en la anterior pirámide, ésta también consta de una serie de niveles.

En la base aparecerán las actividades físicas que se realizan de manera frecuente, a diario. Por ejemplo: subir y bajar las escaleras, ir al instituto andando, pasear, ayudar en las tareas domésticas, etc.

Progresivamente al ascender, se representan actividades más intensas, como por ejemplo: deportes como fútbol, baloncesto, voleibol, patinaje, natación, atletismo, etc.

Al seguir subiendo, se sitúan actividades más intensas (baile, deportes de contacto...), que se recomienda practicar con menor frecuencia, para terminar en la cima con las actividades menos recomendables, por ser perjudiciales debido a la inactividad: ver la televisión, así como otras actividades sedentarias.



#### 4. ¿QUÉ COMES? ELABORACIÓN DE UNA DIETA EQUILIBRADA. ESTUDIO ESTADÍSTICO.

Vamos a tomar conciencia de nuestros hábitos alimenticios. Primero debemos analizar qué comemos y después elaboraremos una dieta ideal, saludable. Un buen ejemplo a tener en cuenta sería la dieta mediterránea.

##### 4.1. 1ª Tarea: ¿QUÉ COMES?

Debéis tomar nota de lo que coméis durante una semana, para esto se os facilitará la **ficha 1: “¿Qué comes?”**.

Queremos comprobar si lo que hemos comido durante esa semana se corresponde con una dieta equilibrada o no.

##### Ficha 1: ¿QUÉ COMES?

Haz un análisis comparativo de tu dieta con la dieta de los demás compañeros. Valora si se han utilizado para la confección de la dieta todos los grupos de alimentos. Discutir por grupos algunas alternativas para mejorar la dieta propia.

##### ¿Qué comes?

Colorea las casillas correspondientes a aquellos alimentos que has tomado a lo largo de cada día de la semana, si hay alguno que no aparece añádelo al final

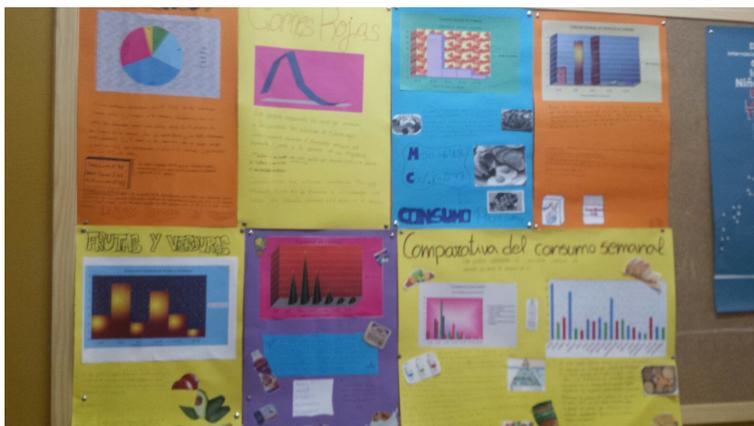
#### REGISTRO DE ALIMENTOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOL ES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMING O
Leche							
Yogur							
Queso							
Pan							
Cereales							
Arroz							
Pasta							
Patatas							
Verduras							
Ensalada							
Frutas							
Carnes							
Pollo							
Pescado							
Huevos							
Legumbres							
Mantequilla							
Dulce							
Chocolate							
Chucherías							





que posteriormente serán usados para elaborar murales informativos que se expondrán en el centro junto con las conclusiones extraídas:



### 4.3. 3ª Tarea: PLANTEÁNDONOS BUENOS Y SANOS PROPÓSITOS

Ya que hemos analizado lo que comemos durante una semana y hemos reflexionado sobre lo que hacemos bien y lo que no, el siguiente paso es elaborar una dieta equilibrada y sana, que nos sirva de ejemplo de hábito saludable.

Para esta tarea vamos a realizar varias actividades:

#### Actividad 1: ¿Qué comiste ayer?

Lo primero será rellenar la **ficha 2: ¿Qué comiste ayer?**, para después ponerlo en común al resto de la clase, comentando los aspectos positivos y negativos de nuestros hábitos alimenticios.

Después se pondrá en común con el resto de la clase.

#### Ficha 2: ¿QUÉ COMISTE AYER?

Recuerda los alimentos que comiste ayer, en tu casa y en el instituto. Rellena la siguiente tabla y responde a las preguntas:

TIPO DE COMIDA	ALIMENTOS Y BEBIDAS
DESAYUNO	
RECREO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	
OTROS ALIMENTOS, BEBIDAS, GOLOSINAS, ETC.	
¿Realizaste, al menos, 5 comidas al día o te has saltado alguna?	
¿Crees que tu dieta ha sido variada?	
¿qué cambiarías de tus hábitos alimenticios?	
¿Cuál es para ti la comida más importante?	
¿Tenéis un horario fijo para vuestras comidas?	
¿Haces otras actividades mientras comes?	

(usar el móvil, ver la TV, radio, etc.), o comes en un ambiente sosegado y tranquilo?	
¿Crees que las golosinas y las chuches te alimentan, son beneficiosas para tu salud?	
¿Cuánta agua crees que deberías beber al cabo del día?	
¿Comes fruta y verdura diariamente?	
¿Comes muchas hamburguesas, perritos, pizzas?	
¿Masticas lo suficiente los alimentos en las comidas?	
¿Cuánta carne, pescado y huevos comes durante la semana?	

### Actividad 2: Diseño de un menú diario.

A continuación, vas a diseñar un menú diario, para tu familia (se puede tomar como ejemplo una familia de cuatro personas, dos adultos y dos chicos/as como ellos). **Ficha 3: Menú diario.** Tendrás que calcular lo que te vas a gastar en ese menú. Después, compara el menú que has diseñado con lo que comiste el día anterior y con los menús que han hecho tus compañeros. Podéis poner las conclusiones y el mejor menú en un mural.

### Ficha 3: Menú diario

Para ello tendremos en cuenta nuestra pirámide de los alimentos y la frecuencia de consumo de cada tipo de alimento. Expondremos nuestro menú al resto de la clase. Elegiremos el más sano y lo pondremos en un mural.

Menú diario	
DESAYUNO	
RECREO	
ALMUERZO	
MERIENDA	
CENA	

Para realizar tu menú, sigue las siguientes recomendaciones:

- \* La alimentación debe ser suficiente, tanto en cantidad como en calidad.
- \* Suficientemente variada y no monótona: a ser posible de todos los grupos alimenticios.
- \* Ajustarse a las necesidades energéticas y de nutrientes del individuo según su: edad, sexo, peso, actividad física, ....
- \* Distribuir la alimentación en 4 ó 5 comidas al día (desayuno, recreo, almuerzo, merienda y cena)

En el **desayuno** se deben incluir: algún lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla...). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún.

**Recreos y meriendas:** hay que limitar los productos de repostería industrial, snacks, refrescos y golosinas que “llenen” pero que no alimentan (alimentos con “calorías vacías” que tienen un elevado contenido de calorías, pero no aportan ningún nutriente). Una buena opción son los bocadillos preparados en casa, las frutas y los productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

**Almuerzo:** Constará de tres platos: primero, segundo y postre.

- Primer plato: arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras con patata, en los que esporádicamente puede añadirse para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etc. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a expensas de los hidratos de carbono complejos.
- Segundo plato: carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos deben aparecer en cantidades moderadas. Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada o verduras o de legumbres o patatas (no siempre fritas, también al horno, en puré...)
- Postres: lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos (yogur, etc.)

La cena: debe ser más ligera que la comida, y lo antes posible para que dé tiempo de hacer la digestión y dormir bien.

**Actividad 3: Saca tus propias conclusiones**

Analiza qué tienes que corregir para tener una alimentación sana y que tu dieta sea equilibrada:

Aspectos positivos de mi dieta	Aspectos negativos



## LENGUA

### EXPOSICIONES ORALES

#### HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Hay una frase hecha que reza: “Somos lo que comemos” esta frase va a ser el hilo conductor de nuestro trabajo. Con la llegada de la modernidad y de la bonanza económica cada día nos hemos vuelto más sedentarios y eso repercute en nuestro organismo y en nuestra mente. Entra en juego también la forma de alimentarnos que estamos adoptando últimamente también, cada día compramos más comida preparada o precocinada y cocinamos menos en casa. Estos hechos son importantes en nuestra vida y en nuestra sociedad, así que vamos a trabajar sobre ellos. El alumnado tendrá como tema principal “Hábitos de vida saludables” para realizar sus exposiciones orales. A partir de este tema principal el alumnado escogerá personalmente de qué prefiere hablar.

#### 1ª SESIÓN.

1. Formamos equipos de dos alumnos/as.
2. Elección del tema del que va a tratar nuestra exposición. Ejemplos:
  - Las grasas trans.
  - El aceite de palma.
  - Problemas de salud derivados de la mala alimentación.
  - Alimentos beneficiosos para la salud.
  - ¿Qué significan las etiquetas de los alimentos?
  - El deporte como generador de endorfinas.
  - ¿De dónde proceden los productos que comemos?
  - Cocina tradicional vs cocina precocinada.
  - Azúcar: beneficioso o perjudicial para la salud.
  - El deporte ayuda a las relaciones sociales.
3. ¿Cómo hacer una exposición? ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de realizarla?

#### 2ª SESIÓN.

4. Uso de la Biblioteca Escolar. Búsqueda de información para apoyar nuestra tesis. Trabajamos la CDU de la biblioteca e investigamos en libros especializados y enciclopedias.
5. Búsqueda de información a través de Internet. Visitamos páginas web especializadas, redes sociales de equipos médicos y organizaciones sobre salud, alimentación y deporte. Nos hacemos eco de algún Entorno Informacional Específico sobre el tema.

#### 3ª SESIÓN

6. Preparamos nuestra exposición. Seguimos los pasos para realizar una correcta exposición.

#### 4ª SESIÓN

7. Exposición. (Puede ser un programa de radio)
8. Creación de posibles letras de la canción. Repaso de la métrica y los recursos estilísticos.

## GEOGRAFÍA E HISTORIA

Lo primero que os proponemos hacer es **escuchar la letra de la canción** con mucha atención. Pensad cada frase, oyendo la canción cuantas veces necesitéis para expresar todo el jugo que podáis. Después en pequeños grupos, vais a **responder y debatir** las siguientes cuestiones:

1. En relación con la letra, proponed 5 medidas que podamos adoptar para conseguir salud.
2. En relación con la música, cierra los ojos para escuchar, siente el ritmo alegre y palmea.
3. En relación con la coreografía, practícala, apréndela y haz ejercicio a la vez que disfrutas con ella. Luego, en equipos, cambiad algunos movimientos y enseñadlos a los otros equipos.
4. Elabora dos elencos, uno con las acciones saludables que propone la letra y otro con aquellas que debemos evitar.
5. En equipo, anotad las veces que hacéis deporte al día y agrupad los deportes por similitud (de pelota, de agua...)
6. Anotad también las piezas de fruta que coméis y los litros de agua que bebéis ¿cuánto suma el total de todo el grupo?
7. Redactad en cinco líneas, como mínimo, cómo imagináis que sería el futuro si no se adoptan medidas para evitar la obesidad y sus consecuencias.

**Vamos a investigar.** ¿Sabes cuánto ha aumentado la obesidad en España? Busca información sobre ello y explica la relación que existe entre la alimentación y la obesidad.

**Seguimos investigando.** Busca en Internet cuatro deportistas famosos y resume su aportación al deporte y algunos datos sobre sus principales éxitos.

### Vamos a practicar los mapas mentales

Haced un mapa mental de vuestra localidad (si esta es pequeña) o de vuestro barrio (si esta es grande) y situad sobre sus calles, los lugares en los que se puede hacer deporte. Luego escribid una carta al Ayuntamiento para pedir lo que creáis que falta para poder completar actividades deportivas y saludables alternativas a las ya existentes.

**No sólo se piensa con la cabeza**, de alguna manera también pensamos con el corazón y con los sentidos. Nos gustaría proponerte algo. Pon un folio en blanco delante de ti, o una pizarra, y escucha la canción tranquilamente, cierra los ojos si es preciso. Vas a apuntar todas las palabras que vengan a tu cabeza, sin pensarlas demasiado. También puedes hacer dibujos o cualquier cosa que se te ocurra. Cuando tengas tu folio lleno de palabras, pon al lado de cada una de ellas su contraria (activo-sedentario/sano-enfermo) Luego, utiliza esta “nube” de palabras y dibujos para contar una historia sobre como pasar un día saludable.

### Vamos a crear

Finalmente, entre todo el grupo podemos hacer un mural con los dibujos y palabras o lemas que hemos elaborado individualmente o en grupo. Escogeremos entre todos los mejores. También podemos investigar un poco y aportar para nuestro mural fotografías que hayamos encontrado en revistas, periódicos, Internet, etc.

Como alternativa a la actividad anterior y escuchando la canción, **cierra los ojos e imagina** el mundo y sus habitantes al que nos invita la letra. Luego dibújalo utilizando solo grises para los

habitantes del mundo insalubre y muchos colores  
para un mundo ideal, con generaciones deportistas y  
bien alimentadas.





### Healthy habits:

1. Eating healthily and doing sport is our responsibility if we want to enjoy a long, happy, active life. In the song, you can hear some tips for being healthy. Can you name five pieces of advice you are given?

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_

2. Let's find out about our eating habits by doing this quiz with a partner:

### What do you eat?

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. How many meals do you eat every day?           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Three or more</li> <li>b. Two</li> <li>c. One</li> </ol> </li> <li>2. How often do you eat fruit?           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Three times a day</li> <li>b. Once or twice a day</li> <li>c. Three or four times a week (or less)</li> </ol> </li> <li>3. How often do you eat salad or vegetables?           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Three times a day</li> <li>b. Once or twice a day</li> <li>c. Three or four times a week (or less)</li> </ol> </li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4. How often do you eat fried foods?           <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Three times a day</li> <li>b. Once or twice a day</li> <li>c. Three or four times a week (or less)</li> </ol> </li> <li>5. How often do you drink cola or other "fizzy" drinks?           <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Almost every day</li> <li>a) Three or four times a week</li> <li>b) Once or twice a week (or less)</li> </ol> </li> <li>6. How often do you eat sweets?           <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Almost every day</li> <li>b) Three or four times a week</li> <li>c) Once or twice a week (or less)</li> </ol> </li> </ol> |
|---|---|

- Write down ten kinds of food. Make sentences. Say which food is better or worse. Give reasons. Tell your partner.

*“Fruit is better than sweets. It has a lot of vitamins.”*

- Listen to the song and write down what is sung in English.

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

For lower levels:

- CLASSIFY THE FOOD IN HEALTHY or UNHEALTHY.

HEALTHY FOOD	UNHEALTHY FOOD
<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• _____</li> </ul>

Coconuts, Cucumbers, Pears, Mangoes, Potatoes, Eggs, Onions, Carrots, Lettuce, Orange, Ice cream, Soda, Candy, Potato chips, Bananas, Milk.

## PARCOURS 1

### ACTIVITÉ 1

Avant le visionnage : annoncer que l'on va regarder le vidéo-clip d'une chanson en espagnol avec le refrain en français.

***Bouge avec ta bicyclette* est le titre de la chanson en français. À partir du titre imaginez le sujet de la chanson.**

Remue-méninges où la/le professeur note sur la moitié du tableau les sujets apportés par les élèves.

### ACTIVITÉ 2

Visionner le vidéoclip sans le son.

À deux. Décrivez physiquement l'un des personnages qui montre le vidéo-clip : âge, poids, taille, cheveux, visage, vêtements, etc. Vos camarades devront deviner qui c'est.

Mise en commun.

### ACTIVITÉ 3

Visionner une deuxième fois le vidéo-clip sans le son.

À quel type de chanson vous attendez-vous : style, rythme... ?

Mise en commun.

### ACTIVITÉ 4

Donner aux élèves une fiche avec les paroles de la chanson incomplètes et visionner le vidéo-clip avec le son.

Écoutez la chanson afin de remplir les mots qui manquent.

### ACTIVITÉ 5

Réécoutez l'extrait en français et relevez les mots contenant les sons [y] [u] et [wa]

### ACTIVITÉ 6

À deux. À l'aide de dictionnaires en papier ou numériques, élaborer le champ lexical du sport.

### ACTIVITÉ 7

Par groupes. Donnez des conseils pour être en forme.

### ACTIVITÉ 8

Répondez aux questions suivantes : Vous trouvez que le titre est approprié ou pas ? Quel message transmet la chanson ? Il est positif ou négatif ?



## PARCOURS 2

### ACTIVITÉ 1

Avant le visionnage : annoncer que l'on va regarder le vidéo-clip d'une chanson en espagnol avec le refrain en français.

***Bouge avec ta bicyclette*** est le titre de la chanson en français. D'après vous, quel va être le sujet de la chanson ? Imaginez l'ambiance du clip et le décor.

Mise en commun.

### ACTIVITÉ 2

Visionner le vidéo-clip sans le son.

**À deux.** Décrivez le décor : les objets, la lumière, l'ambiance, la qualité de l'image.

Mise en commun.

### ACTIVITÉ 3

Visionner une deuxième fois le vidéo-clip sans le son.

**À quel type de chanson vous attendez-vous : style, rythme... ?**

Mise en commun.

### ACTIVITÉ 4

Donner aux élèves une fiche avec les paroles de la chanson incomplètes et visionner le vidéoclip avec le son.

**Écoutez la chanson afin de transcrire l'extrait en français de la chanson.**

### ACTIVITÉ 5

**Réécoutez la partie en français et classez les mots contenant les sons [y], [u], [e], [ø], [œ], [wa], [œ], et [a]**

### ACTIVITÉ 6

**Allez sur ces sites, faites les quizz et découvrez si vous connaissez les bons réflexes pour la santé :**

<https://www.quizz.biz/quizz-886634.html>

<https://www.quizz.biz/quizz-50174.html>

### ACTIVITÉ 7

**Par groupes.** Notez vos idées pour avoir de bons réflexes pour votre santé et exprimer des certitudes et des hypothèses.

### ACTIVITÉ 8

**À deux.** Votre classe participe à un concours pour illustrer la pochette CD de la chanson. Dessinez la pochette.

## PARCOURS 3

Même démarche que parcours 2 plus

### ACTIVITÉ 9

Pour aller plus loin.

À deux. Traduisez en français la partie en espagnol de la chanson mais n'oubliez pas qu'il s'agit de transmettre le même message avec le même rythme et sonorité. Voilà des sites utiles :

<https://elartedetraducir.wordpress.com/2009/10/15/traducir-canciones-para-ser-cantadas/>

<http://fr.wikihow.com/écrire-des-paroles-pour-une-chanson>



Red Andaluza  
"Escuela Espacio de Paz"

## Música

Ya hemos reflexionado sobre nuestros hábitos y los peligros que entraña una mala alimentación... Ahora os proponemos interiorizar este tema cantando esta canción y que así entre en vuestra cabeza y vuestro corazón desde cada sensibilidad musical. Podréis encontrar una versión sin voz de la canción en Youtube. Vamos ahora a usarla de diferentes maneras.

Primero vais a buscar la letra que os hemos escrito más arriba y **vais a intentar cantarla** con ayuda de vuestra profesora o profesor. Intentad pensar cada palabra que estáis cantando. Sí...ya sabemos que todavía no os la sabéis...por eso vamos a hacer otra cosa.

Hablad con vuestra profesora o profesor de música y buscad un instrumento de placas con sus mazas, alguien que toque la guitarra y algunos instrumentos de percusión. Después mirad la partitura que tenéis en la página siguiente e **intentad interpretar esa canción**, aunque sea sólo el estribillo. Podéis cambiar el ritmo o los instrumentos a vuestro antojo, cuanto más creativos seáis, mejor será. No se trata de lo bien o mal que lo hagáis, sino de que compartáis la música y la canción entre todas y todos.

Si habéis interpretado la partitura, ya se os habrá quedado la canción en vuestra cabeza, y seguro que podéis canturrearla. Os proponemos otra actividad: hacer vuestra propia composición. Centraos sólo en el estribillo, después podréis seguir con el resto de estrofas. Como tenéis el Playback, podéis cantarla en grupo sobre la música.

## Segundo bloque. Cantamos a los buenos hábitos (Música)

Y por qué no ir un poco más allá...

Intentad **componer tu propia canción**. Os daremos unas pocas indicaciones para que lo hagáis. Así lo hicimos nosotros en nuestro centro...y nos salió bien.

1. Inventad una letra en verso que hable sobre los malos/buenos hábitos de vida. Intentad que tenga versos que rimen.

2. Ya tenéis la letra y rima, ahora con la ayuda de vuestra profesora o profesor, ponedle una música que os parezca adecuada. Si algún compañero toca la guitarra o el piano, os será de gran ayuda para crear la melodía.

3. Ahora ¿os atrevéis a grabarla? Descargaos el software libre Audacity en [www.audacity.es](http://www.audacity.es). Es un grabador por pistas muy sencillo. Grabad percusión, guitarras, pianos y la voz...os será muy entretenido y podréis tener vuestra propia canción para el día contra la violencia de género.

No os pongáis trabas, seguro que podéis hacerlo.

# Cuida tu salud

Voz

Si tú quie-res es - tar fuerte to - ma mu - cha fru - ta fresca Y si

Guitarra clásica

Triángulo

Claves

Bombo

4

Vo.

quie-res ser muy grande To - ma me - nos ham - burguesas Co - me rí - e sal - ta canta haz de-

Guit.

Tria.

Clv.

Bmb.

7

Vo. por-tey vi - da sana Yen lu - gar de tan - ta fanta bé - be - teun li - tro de agua

Guit.

Tria.

Clv.

Bmb.

## Educación Plástica y Visual

En este bloque vamos a trabajar nuestra dimensión visual. También podemos entender el cuidado de nuestra salud mediante imágenes, dibujos, videos o fotografías.

Para esta actividad vais a necesitar rotuladores, ceras o lápices de colores, un ordenador y papel. Escucharéis una primera vez la canción atentamente y luego se os proporcionará la letra mientras la volvéis a escuchar y elegís un párrafo o frase de la misma. Deberéis realizar un dibujo que refleje la idea o sentimiento que os transmite el fragmento de letra que hayáis escogido.

A continuación tenéis que colorearlo teniendo en cuenta que los colores pueden ayudar a la hora de transmitir un sentimiento o idea en función de las sensaciones que inspira cada color. Para ello, buscad en internet información acerca de la psicología del color y elegid aquellos que creáis potencian más lo que queréis transmitir con vuestro dibujo.

Cuando lo acabéis os vais a poner por parejas. Dadle a vuestra pareja el dibujo y pedidle que os lo explique, y conversad con él acerca de éste y de la elección de los colores. ¿Creéis que con otros el significado hubiera sido distinto? Luego cambiad los roles, y que vuestro compañero/a os deje su dibujo e intentad explicar qué ha querido expresar con él. Podéis explicarlo al resto de la clase.

Entre todos debatiréis qué dibujo es el que os parece más adecuado para que sea la portada del CD.

Nosotros hemos creado un videoclip con esta canción. Lo podéis ver en el video.

Mirad el video y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Tienen alguna relación las imágenes con la letra del texto?
- ¿Qué te sugieren las imágenes que aparecen en él?
- ¿Crees que una actividad así puede contribuir a hacer un mundo más saludable? Explícalo

## Educación Física

Hemos pensado que tú también puedes hacer tu propio videoclip, ¿te atreves? Vamos a intentar ayudarte. Para trabajar el videoclip, te proponemos desde Educación Física una actividad.

Vamos a ver el videoclip de nuevo. Dividimos la clase en grupos para que analicemos la letra de la canción y las diferentes formas de representación que se utilizan en el videoclip.

Después podemos realizar una puesta en común entre los diferentes grupos analizando las técnicas de representación, dramatización y expresión corporal que se han llevado a cabo. Después os presentamos la tarea final.

El objetivo es utilizar diferentes técnicas de expresión corporal para usando la música realizar nuestro propio videoclip. Para lograr este objetivo se trabajarán en clase de forma progresiva las siguientes técnicas:

- Ritmo.
- Formas de ocupación del espacio.
- Representación.
- Pantomima/mimo.
- Caracterización.

Comenzamos con juegos de presentación ante el grupo a través de gestos, ruidos, imitaciones... Se irán incluyendo paulatinamente actividades que requieran una mayor implicación motriz, con ritmos, etc. hasta llegar a una representación global con textos y diálogos.

Progresión de actividades:

- Mascara facial. Imitación de gestos de la cara por parejas.
- Espejo. Imitación de gestos corporales y movimientos.
- Escultor. Moldeado del cuerpo del compañero/a.
- Muñeco. Simulación de situaciones de juego reales con movimientos y diálogo.
- Juego de imitación de los animales.
- Parodia de los deportes.
- Representación de fotos. Representar diferentes fotos o cuadros de manera grupal.
- Ritmo, diferentes bailes reglados (sevillanas, vals, ballet, pasodoble, conga, patitos, salsa...).
- Imitación de películas por grupos.
- Representación de pequeñas frases por grupos. Lenguaje verbal.



Una vez conseguido un nivel adecuado de desinhibición del grupo y a nivel individual empezaremos a desarrollar las ideas para el montaje final del videoclip.

Haremos una lluvia de ideas para aportar diferentes propuestas que se puedan incluir:

- Creación de imágenes visuales a través de la postura corporal con diferentes significados.
- Inclusión de frases o textos cortos representados.
- Trabajo de caracterización y decorado.
- Actividades de ritmo en grupo e individuales.

Una vez diseñadas, puestas en práctica y valoradas todas las actividades propuestas para el videoclip empezamos con la selección de las mismas para el montaje final. ¡Empezamos a grabar!

Os vamos a dar los pasos para que realicéis vuestro propio videoclip:

1. Buscad un editor de videos, hay muchos y muy sencillos, Power director, Movie Maker, Pitivi, etc.
2. Coged una cámara o un móvil y grabad imágenes contando una historia que tenga relación con la canción.
3. Insertad la canción e id montando imágenes. Seguro que vuestro profesor/a de Plástica os puede ayudar.
4. Colgado en Youtube, lo podrá ver mucha más gente.



## Luchamos a favor del cuidado a nuestro mundo

Ya hemos pensado, cantado, pintado...ahora vamos a pasar a la acción para de verdad crear un entorno donde se potencie la construcción de un mundo más sostenible y limpio. Os lo proponemos en tres pasos:

### **Observa.**

Buscad una situación en la prensa que hable de este problema. Por desgracia, en nuestros días son muchos los casos de falta de hábitos saludables: también puedes pensar en si en tu entorno se da alguna situación donde creas que se agrede a nuestra salud o a la de alguna persona

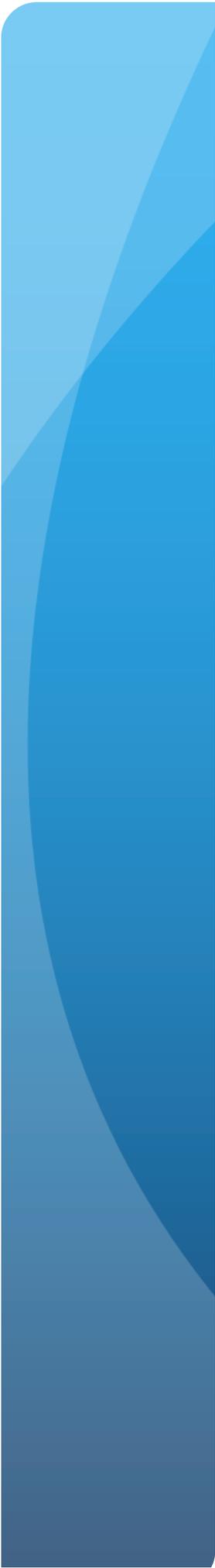
### **Piensa.**

Pensad en esta situación, por qué se produce, quién es perjudicado, cuáles son los motivos reales que provocan esa situación. Debatidlo.

### **Actúa.**

Habéis elegido la situación y habéis reflexionado sobre ella. Ahora pensad un par de cosas que podáis hacer para solucionarla. De nada vale reflexionar, pensar o cantar si eso no hace que hagamos pequeños actos para ayudar a los demás. Habréis contribuido con vuestro granito de arena a hacer un mundo más habitable. Podéis realizar un manifiesto, un comunicado al resto de compañeros, un mural, cualquier cosa que ponga de manifiesto vuestra actitud de rechazo ante estas situaciones.





Los objetivos que queremos conseguir con esta actividad son los siguientes:

**a. Objetivos generales de la ESO**

1. Practicar la tolerancia, la cooperación y la solidaridad entre las personas y grupos, ejercitarse en el diálogo afianzando los derechos humanos como valores comunes de una sociedad plural y prepararse para el ejercicio de la ciudadanía democrática.
2. Apreciar la creación artística y comprender el lenguaje de las distintas manifestaciones artísticas, utilizando diversos medios de expresión y representación.

**b. Objetivos específicos**

1. Sensibilizar a nuestro alumnado y a la sociedad con los problemas de salud que imperan en nuestra sociedad y la falta de hábitos de vida saludables.
2. Consolidar valores como son el respeto, la cultura de la paz y la tolerancia y el trabajo en común.
3. Expresar ideas y sentimientos mediante diferentes expresiones artísticas como son la canción y el diseño gráfico.
4. Sensibilizar al alumnado con el desarrollo sostenible.
5. Estudiar el cuidado al medioambiente de manera interdisciplinar.

**c. Competencias Básicas**

1. Competencia en comunicación lingüística.
2. Tratamiento de la información y competencia digital.
3. Competencia social y ciudadana.
4. Competencia cultural y artística.
5. Competencia para aprender a aprender.
6. Autonomía e iniciativa personal.

# Cuida tu salud

Tanto el material de audio como el visual han sido creados por el alumnado de ESO del nuestro centro, coordinado por los profesores encargados del Proyecto Red Escuela Espacio de Paz y Plan de igualdad en coordinación con diversos departamentos

Nicolás Hernández-Carrillo Valverde (Coordinador)  
Isabel Carrasco Pino (CCSS)  
Juan Carlos Del Peral Moyano (CCSS)  
Encarnación Parra Romero (Lengua)  
Sofía Mouni Linares (Lengua)  
Charo Rodrigo Díaz-Garzón (EPV)  
Esther Sánchez Fernández (Francés)  
Iris Estefanía Gutiérrez Ruiz (Inglés)  
Luis Fernando Santaella (EF)  
Amparo Soria Espejo (Física y Química)  
Ana Rodríguez Becerra (Matemáticas)  
María del Mar Martínez (Matemáticas)  
Isabel Martínez Hernández (Física y química)