

# Guía didáctica

Alimentos olímpicos  
Proyecto Ludos

Educación Física  
Educación Primaria  
Ministerio de Educación y Ciencia

## Índice

1.- Presentación.....	3
2.- Objetivos didácticos.....	3
3.- Contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes).....	3
4.- Contexto de integración curricular.....	3
Requisitos previos (objetivos y contenidos).....	3
Relaciones con otras áreas.....	4
5.- Materiales mínimos necesarios.....	4
Hardware:.....	4
Software.....	5
6.- Descripción de las interacciones.....	5
6.0.- Bienvenida.....	5
6.1.- El bocadillo.....	6
6.2.- ¿Qué ha pasado?.....	7
6.3.- Consejos.....	8
6.4.- La rueda de los alimentos.....	9
6.5.- Ordenar.....	10
6.6.- El carro de la compra.....	11
6.7.- Sopa de letras.....	12
6.8.- El restaurante.....	13
6.9.- Menú del día.....	14
6.10.- El juego de los alimentos.....	15
6.11.- Pantalla final.....	16
7.- Evaluación.....	17
7.1.- Criterios de evaluación.....	17
7.2.- Instrumentos de evaluación.....	17
Ficha de Autoevaluación.....	18
Ficha de recogida de información.....	19

## 1.- Presentación.

- Título: "Alimentos olímpicos"
- URL: <http://ares.cnice.mecd.es/edufisica/c/03/index.html>
- Ciclo: Tercero de Educación Primaria
- Propósito general: Este Objeto de Aprendizaje tiende a potenciar en los alumnos la importancia de hábitos alimenticios correctos y su relación con la práctica habitual de actividades físicas.
- Justificación: Una dieta equilibrada es base fundamental para la realización de ejercicios físicos que hacen posible un desarrollo integral de nuestros alumnos/as.

La temática se centra en potenciar la importancia que tiene la alimentación en relación con la actividad física. Una adecuada y equilibrada alimentación e hidratación es la base fundamental para la práctica de la actividad física con garantías de mejora y el aumento de la calidad de vida.

## 2.- Objetivos didácticos.

- Adoptar hábitos de alimentación y de ejercicio físico, relacionando estos hábitos con los efectos sobre la salud.
- Conocer y valorar los efectos beneficiosos que una adecuada alimentación tiene sobre el organismo.
- Comprender los diferentes grupos de alimentos y sus funciones.
- Reconocer los alimentos que componen los grupos y su importancia en relación a una dieta equilibrada.

## 3.- Contenidos (conceptos, procedimientos y actitudes).

- Digestión y actividad física.
- Alimentación sana y equilibrada.
- Alimentos: Energéticos, Plásticos, Reguladores y Mixtos.
- La hidratación antes, durante y después de la actividad física.
- Composición y equilibrio de la dieta.
- Desarrollo y control de la motricidad fina y la coordinación a través del uso de las tecnologías de la información y comunicación.

## 4.- Contexto de integración curricular.

Requisitos previos (objetivos y contenidos)

Las interacciones que componen este objeto de aprendizaje se presentan como un recurso multimedia capaz de potenciar la adquisición de los objetivos específicos del área de Educación Física:

- Conocer y valorar los efectos beneficiosos y perjudiciales que la realización de actividades físicas tiene sobre la salud, así como la adquisición de hábitos de higiene, alimentación y ejercicio físico.
- Utilizar las tecnologías de la información y la comunicación como recurso de apoyo al área.
- Fomentar la comprensión lectora como medio de búsqueda e intercambio de información y comprensión de las normas del juego.

La utilización de este objeto de aprendizaje en las clases de Educación Física se dirige al desarrollo de los siguientes contenidos:

Bloque I:

- Actitud positiva hacia el cuidado y desarrollo del cuerpo.
- Consolidación de los hábitos adecuados de alimentación.

Bloque II:

- Efectos de la actividad física en la salud y en el mantenimiento corporal.

Bloque III:

- Uso de las tecnologías de la información y comunicación como medio para recabar información y elaborar documentos relativos al área.
- Comprensión de las normas de juego a través de la lectura.
- Valoración del juego como desarrollo de la actividad física, como medio de disfrute, de relación con los demás y de empleo del tiempo libre.

Relaciones con otras áreas.

Aunque está diseñado para aplicarlas en el área de Educación Física, la característica globalizadora de la Educación Primaria hace viable el uso en otras áreas como Ciencias, Geografía e Historia y Lengua castellana.

## 5.- Materiales mínimos necesarios.

Hardware:

- **Requisitos mínimos:** Pentium 200 o similar, 64 Mb de RAM, monitor color 16 bits 800x600 píxeles y conexión a Internet RTB 56 Kbs.
- **Requisitos recomendados:** Pentium II, 128 Mb, monitor color 16 bits 1024x768 y conexión a Internet ADSL.

## Software

Los requisitos mínimos serán: sistema operativo Windows 9x o superior (preferiblemente Windows XP) o alguna distribución Linux y navegador Internet Explorer o Netscape, 5.0 o superior, o cualquier otro con soporte HTML 4.0.

## 6.- Descripción de las interacciones.

### 6.0.- Bienvenida



- Título:  
Bienvenida.
- Objetivos didácticos:  
Introducir y presentar la actividad para despertar el interés del alumnado.
- Actividad:  
Los personajes entran al estadio olímpico y va a dar comienzo una carrera.
- Feedback de la interacción:  
Presentación de la actividad. No son necesarias ayudas.
- Evaluación:  
La actividad se considera superada (smile verde) sólo con visionar la animación.
- Sugerencias didácticas:  
Antes de entrar al aula de informática para que los alumnos realicen las actividades de este objeto de aprendizaje es conveniente que se hayan trabajado en el aula los conceptos que se desarrollarán. Los alumnos han de tener conocimientos generales sobre:  
- Alimentación e hidratación antes, durante y después del ejercicio físico.

- La rueda de los alimentos: los principales grupos de alimentos y sus funciones en el organismo.
- Consejos para realizar una dieta sana.

### 6.1.- El bocadillo.



- Título:  
El bocadillo.
- Objetivos didácticos:
- Comprender la importancia de hidratarse convenientemente antes, durante y después del ejercicio físico y de no hacer comidas fuertes antes de realizar ejercicio físico.
- Conocer los cambios que nuestro organismo experimenta cuando realizamos ejercicio físico.
- Actividad:  
Los personajes están preparándose para realizar la carrera. Mientras uno de ellos toma líquido, el otro se está tomando un enorme bocadillo. Comienza la carrera y podemos ver los cambios que se producen en el cuerpo como consecuencia del ejercicio:
  - Aumento de pulsaciones.
  - Aumento de la circulación de la sangre por el cuerpo.

- Mayor sudoración por el aumento de temperatura.

Durante la carrera, el personaje que estuvo comiendo el bocadillo cae el suelo y se pregunta al alumno ¿qué ha pasado?

- Feedback de la interacción:  
Casi toda la información se le suministra al alumno oralmente. La información sobre los cambios corporales durante el ejercicio es facilitada con texto asociado al dibujo.
- Evaluación:  
La actividad se considera superada (smile verde) sólo con visionar la animación.
- Sugerencias didácticas:  
Como sugerencia, el profesor puede explicar a los alumnos que los deportistas de élite programan su alimentación los días de competición según la hora a la que vayan a competir. Por ejemplo, los ciclistas hacen una comida más fuerte por la mañana y luego van tomando alimentos energéticos (que producen mucha energía y muy rápido) y fáciles de digerir como plátanos, cereales, frutos secos.

## 6.2.- ¿Qué ha pasado?



- Título:  
¿Qué ha pasado?
- Objetivos didácticos:
- Comprender la importancia de hidratarse convenientemente antes, durante y después del ejercicio físico y de no hacer comidas fuertes antes de realizar ejercicio físico.
- Actividad:  
Actividad de asociación en la que el alumno ha de asociar cada personaje con unos textos que describen la forma en que ambos se han preparado para realizar ejercicio físico.
- Feedback de la interacción:  
Al hacer una asociación de forma incorrecta suena un sonido de error. Al pulsar sobre ayuda, vuelve a aparecer la pregunta que da sentido a la actividad: ¿qué ha pasado?
- Evaluación.  
Si el alumno no comente ningún error o comete sólo uno: la prueba se califica con un smile verde. Si el alumno comete dos errores: smile amarillo. Con tres o más errores: smile rojo.  
Cuando el alumno completa todas las asociaciones, puede pasar a la siguiente actividad.
- Sugerencias didácticas.

Esta actividad depende de la anterior por ser una actividad en la que se afianzan dichos contenidos. Por tanto, las sugerencias didácticas son las mismas.

### 6.3.- Consejos



- Título:  
Consejos.
- Objetivos didácticos:  
Comprender la importancia de hidratarse convenientemente antes, durante y después del ejercicio físico y de no hacer comidas fuertes antes de realizar ejercicio físico.
- Actividad:  
Actividad de texto en la que el alumno ha de completar tres importantes consejos relacionados con la alimentación e hidratación con relación al ejercicio físico. Las palabras a utilizar se ofrecen en la pantalla y el alumno sólo tiene que picar y arrastrar hasta el lugar correcto.
- Feedback de la interacción:  
Cuando el alumno hace incorrectamente la asociación, oye un sonido de error.
- Evaluación:  
Si el alumno no comete ningún error: la prueba se califica con un smile verde.  
Si el alumno comete un error: smile amarillo.  
Con dos o más errores: smile rojo.
- Sugerencias didácticas:  
Esta actividad depende de las dos anteriores por ser una actividad en la que se afianzas dichos contenidos. Por tanto, las sugerencias didácticas son las mismas.

#### 6.4.- La rueda de los alimentos



- Título:  
La rueda de los alimentos.
- Objetivos didácticos:  
Conocer los principales grupos de alimentos según la función que realizan en nuestro organismo al ser ingeridos.  
Conocer los ejemplos de alimentos más comunes dentro de cada grupo.
- Actividad:  
El profesor nos explica que existen distintos grupos de alimentos. El alumno irá picando en las distintas porciones de la rueda que corresponden a distintos grupos de alimentos y conocerá sus propiedades más importantes.
- Feedback de la interacción:  
Es una pantalla de información y no es necesaria ayuda. El alumno podrá ver cuantas veces quiera las explicaciones hasta que considere que lo ha aprendido.
- Evaluación:  
La actividad se considera superada (smile verde) sólo con visionar la animación. Es necesario que el alumno vea la información de todos los grupos para poder pasar a la siguiente interacción.  
Para pasar de un grupo a otro, el alumno tendrá que picar primero en el pequeño círculo que aparece en la parte inferior de la pantalla.
- Sugerencias didácticas:  
Para aprovechar eficazmente este recurso es conveniente que antes haya habido una aproximación al tema.  
Al permitir este recurso un acceso individualizado a la información, cada alumno puede interactuar con aquellos aspectos con los que haya tenido más dificultad, dedicándoles el tiempo que sea necesario.  
Como trabajo complementario de refuerzo, el alumno puede elaborar en cualquier tipo de material una rueda de los alimentos, de forma interdisciplinar con las áreas de Educación Artística y/o Ciencias, Geografía e Historia.

### 6.5.- Ordenar



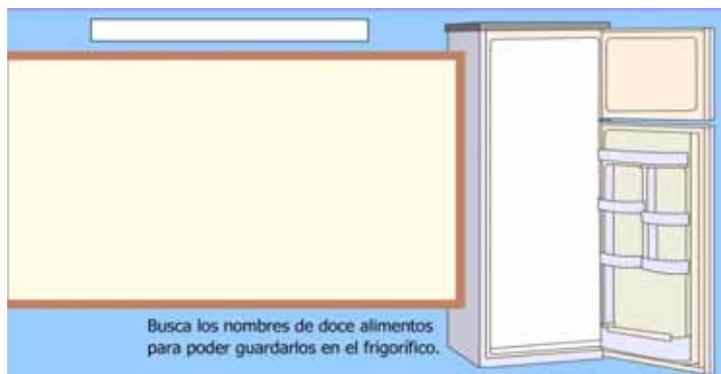
- Título:  
Ordenar
- Objetivos didácticos:  
Conocer la existencia de diferentes grupos de alimentos.  
Diferenciar los alimentos según la función que proporcionan al organismo.  
Identificar algunos alimentos fundamentales de la dieta y clasificarlos según su función.
- Actividad:  
Actividad para el refuerzo y asimilación de los contenidos de "La rueda de los alimentos".  
El personaje presenta la actividad y da al alumno las instrucciones necesarias.  
En la pantalla aparece junto al personaje la rueda de los alimentos. El alumno pica en el centro de la rueda y una de las porciones de la rueda se sobre ilumina. Entonces el alumno ha de escribir el nombre del grupo de alimentos al que corresponde. Se trata, por tanto, de relacionar cada grupo de alimentos con su nombre.
- Feedback de la interacción:  
El personaje explica al alumno las instrucciones para completar la actividad.  
Al solicitar ayuda picando en el icono correspondiente, se le sugiere al alumno que si tiene dudas, vuelva a la pantalla informativa anterior donde se da la explicación completa de la rueda de los alimentos.  
Cuando el alumno comete un error, suena un sonido que le avisa de ello. De la misma manera ocurre con el segundo error. Si se equivoca una tercera vez, automáticamente se escribe el nombre correcto del grupo de alimentos.
- Evaluación:  
La información que se recoge en el informe para esta pantalla es: número de aciertos, número de intentos y tiempo empleado en la realización.  
Cuando el alumno realice un error, el smile será de color verde, con dos o tres errores el smile será amarillo, y con cuatro o más errores el smile será rojo.

## 6.6.- El carro de la compra



- Título:  
El carro de la compra.
- Objetivos didácticos:  
Identificar y clasificar los distintos tipos de alimentos según la función que realizan.
- Actividad:  
Actividad para el refuerzo y asimilación de los contenidos de "La rueda de los alimentos".  
El personaje presenta la actividad y da las instrucciones necesarias para realizarla.  
En una parte de la pantalla aparece el carro de la compra con los diferentes alimentos y en el otro lado cuatro cestas, donde tiene que introducir los alimentos según su función.  
El alumno tiene que pinchar y arrastrar los alimentos desde el carro a cada una de las cestas.
- Feedback de la interacción:  
Al solicitar ayuda, el personaje vuelve a explicar qué es lo que tiene que hacer en esta actividad. También aparece un rótulo en la pantalla con lo que tiene que hacer.  
Si el alimento no se introduce en la cesta correspondiente se oye un sonido de error y el alimento vuelve al carro de la compra.  
Si el alimento está en la cesta correspondiente el sonido es diferente.
- Evaluación:  
Se evalúa al alumno en función de los intentos y errores.  
Cuando termina aparece un mensaje de felicitación.
- Sugerencias didácticas:  
Repasar los tipos de alimentos y ejemplos de los mismos.

### 6.7.- Sopa de letras



- Título:  
Sopa de letras.
- Objetivos didácticos:
  - Buscar el nombre de doce diferentes alimentos.
  - Reforzar el nombre de los alimentos.
- Actividad:  
El personaje presenta la actividad y da las instrucciones necesarias para completar la sopa de letras.  
También aparecen escritas en la pantalla.  
El alumno debe hacer clic en la primera y última letra del alimento seleccionado.
- Feedback de la interacción:  
Al solicitar ayuda, se vuelve a emitir la explicación inicial de la actividad.  
Cuando el alumno no inicia con la letra adecuada se produce un sonido de error.
- Evaluación:  
La información que se recoge en el informe para esta pantalla es: número de aciertos, número de intentos y tiempo empleado en la realización.  
Cuando el alumno finalice, el smile será de color verde.  
Si no finaliza o no entra en la actividad, el smile será rojo.  
Superar los diferentes niveles.  
Smiley rojo si no supera el primero, amarillo si pasa al segundo y verde si pasa al tercero.

## 6.8.- El restaurante



- Título:  
El restaurante
- Objetivos didácticos:  
Conocer las ventajas de una dieta equilibrada para:
  - Una buena salud.
  - Mejora de las defensas.
  - Crecimiento.
  - Prevención de enfermedades.
- Actividad:  
El personaje, que en este caso es el cocinero, sugiere a nuestros protagonistas las ventajas de una dieta equilibrada, mientras estos escuchan atentamente.  
La información también está disponible en un cartel de la pantalla.  
Es una actividad puramente informativa.
- Feedback de la interacción:  
Esta actividad al ser puramente informativa, está relacionada con la siguiente, con lo cual pasa automáticamente al terminar de hablar el personaje.  
Podemos volver atrás para escuchar de nuevo la información que se nos da.
- Evaluación:  
La actividad se considera superada (smile verde) sólo con visionar la animación.

### 6.9.- Menú del día



- Título:  
Menú del día
- Objetivos didácticos:  
Realizar una dieta equilibrada con distintos alimentos.  
Saber distribuir los alimentos para conseguir una buena dieta.
- Actividad:  
El personaje da las explicaciones necesarias para realizar la actividad y se refuerza con un letrero que aparece al mismo tiempo.  
En una pizarra aparecen diferentes alimentos y tiene que arrastrarlos a las mesas e repartirlos en las distintas comidas del día, para conseguir una buena dieta.
- Feedback de la interacción:  
Si el alimento no es colocado en la mesa que corresponde, el personaje informa que no corresponde a esa mesa y además se oye un sonido de error.  
El tercer intento se ilumina la mesa correspondiente para que lleve el alimento a ella.  
Si solicitamos la ayuda, el personaje nos vuelve a explicar cómo realizar la actividad.
- Evaluación:  
Se evalúa mediante aciertos, intentos y tiempo.  
Cuando termina aparece un mensaje de felicitación.
- Sugerencias didácticas:  
Confeccionar otros menús con lo que ellos comen y ver si es adecuado.

## 6.10.- El juego de los alimentos



- Título:  
El juego de los alimentos.
- Objetivos didácticos:  
Buscar el alimento de la misma clase.  
Identificar los alimentos que pertenecen al mismo grupo.
- Actividad:  
Tres personajes dan la explicación sobre el juego.  
Se trata de colocar en la máquina los tres alimentos que realizan la misma función. Primero aparece uno y después hay que buscar los otros dos, pulsando los botones de la máquina.  
Para terminar la actividad hay que conseguirlo 10 veces.
- Feedback de la interacción:  
Si el alimento no es el correcto se señala con un fondo rojo y un sonido de error.  
El alumno vuelve a intentarlo las veces que quiera.  
Si pulsa la ayuda aparece en la pantalla escrito todo lo que tiene que hacer de manera secuenciada.
- Evaluación:  
Se evalúa mediante aciertos, intentos y tiempo.  
Cuando termina aparece un mensaje de felicitación.
- Sugerencias didácticas:  
Se puede nombrar un alimento y los demás tienen que decir alimentos de ese grupo.

### 6.11.- Pantalla final



- Título:  
Pantalla final (diploma)
- Objetivos didácticos:  
El principal objetivo del diploma es reconocer al alumno/a el trabajo realizado. Por otro lado también le informará de los resultados obtenidos.
- Actividad:  
Al finalizar la sesión de trabajo el alumno/a podrá acceder al premio final, un diploma. En él se recogerá el nombre del alumno/a, la fecha y los resultados de las diferentes interacciones realizadas.
- Evaluación:  
Esta interacción no tiene evaluación en si misma. Tan sólo nos reflejará los resultados obtenidos en las diferentes interacciones realizadas.
- Sugerencias didácticas:  
El profesor/a recordará al alumnado que el diploma servirá como un registro en el que quedará constancia escrita del desarrollo de la actividad.

## 7.- Evaluación.

### 7.1.- Criterios de evaluación.

- Realizar las actividades propuestas de comprensión o ejecución de todas las interacciones que componen el Objeto de aprendizaje.
- Leer/escuchar, interpretar, comprender y aplicar las reglas dadas en cada interacción de este objeto.

### 7.2.- Instrumentos de evaluación.

- Informe final, en donde se especifican los aciertos, los intentos y el tiempo empleado en la ejecución de las tareas propuestas en las pantallas.

The screenshot shows a Microsoft Internet Explorer window titled "Ludos - Área de Educación Física". The address bar displays "http://ares.crice.mecó.es/edufisica/c/03/index.html". The main content area features a cartoon character and a table for tracking performance. The table has four columns: "Pantalla", "Aciertos:", "Intentos:", and "Tiempo:". The rows list various activities: "Bienvenida", "El Bocadillo", "¿Qué ha pasado?", "Consejos", "La Rueda de los alimentos", "Ordenar", "El carro de la compra", "Sopa de Letras", "El restaurante", "Menú del día", and "El juego de los alimentos". At the bottom of the page, there is a navigation bar with "Moviland Alimentos Olímpicos" and "Informe" buttons, and a progress indicator showing "Aciertos: 0", "Intentos: 1", and "Tiempo: 0000".

Pantalla	Aciertos:	Intentos:	Tiempo:
Bienvenida			
El Bocadillo			
¿Qué ha pasado?			
Consejos			
La Rueda de los alimentos			
Ordenar			
El carro de la compra			
Sopa de Letras			
El restaurante			
Menú del día			
El juego de los alimentos			

Ficha de Autoevaluación.

Ludos: Alimentos olímpicos.

Alumno/a:

Fecha:

Nº	Título de la actividad	Resultado obtenido			Aciertos	Intentos	Tiempo invertido
		☺ Bien	☹ Suficiente	☹ Necesito Mejorar			
0	Bienvenida						
1	El bocadillo						
2	¿Qué ha pasado?						
3	Consejos						
4	La rueda de los alimentos						
5	Ordenar						
6	El carro de la compra						
7	Sopa de letras						
8	El restaurante						
9	Menú del día						
10	El juego de los alimentos						
11	Diploma						

Ficha de recogida de información.

Ludos: Alimentos olímpicos.

Grupo:

Fecha:

Nº	Alumno/a	Bienvenida	El bocadillo	¿Qué ha pasado?	Consejos	La rueda de los alimen.	Ordenar	El carro de la compra	Sopa de letras	El restaurante	Menú de día	El juego de los alimen.	Diploma
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													
25													