

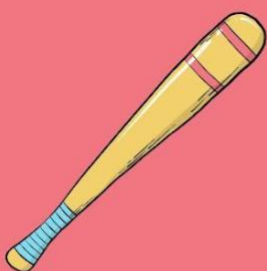


E-DIXITALIZACIÓN

MANUAL DE USO

FÍSICA

Paula Álvarez Lavandeira
Educación Física 6º E.P.



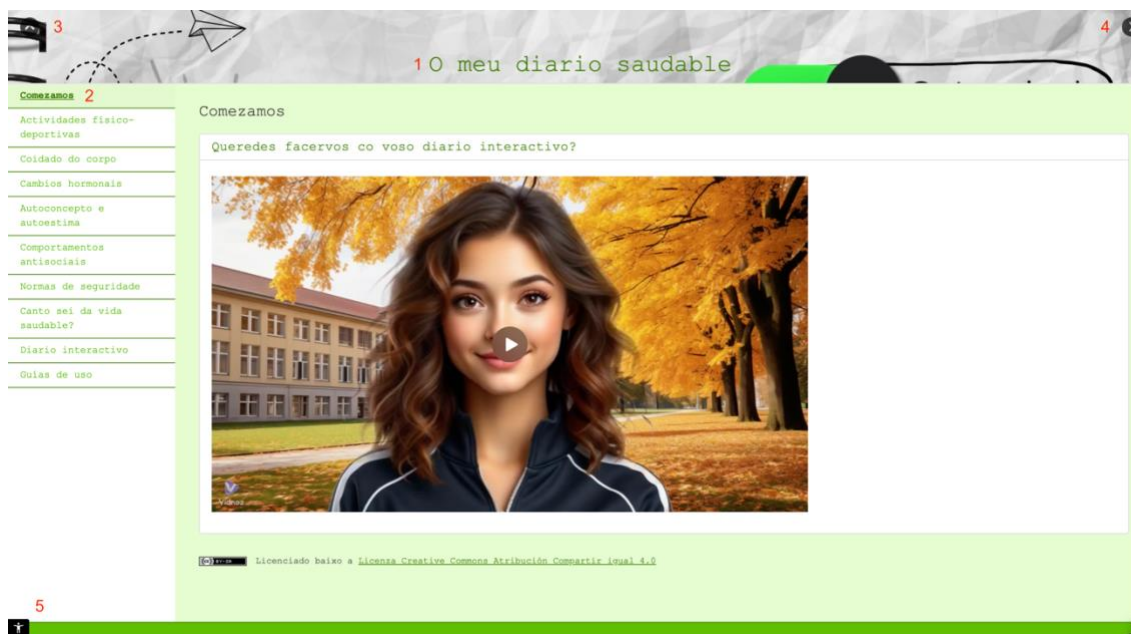
Índice

1. Comezamos!.....	3
2. Actividades físico-deportivas	4
3. Coidado do corpo	5
4. Cambios hormonais	6
5. Autoconcepto e autoestima.....	7
6. Comportamentos antisociais.....	8
7. Normas de seguridade.....	10
8. Canto sei da vida saudable?.....	11
9. Diario interactivo.....	12
10. Guías de uso	12
11. Atención á diversidade.....	13
12. Avaliación	14

1. Comezamos!

Comezamos! é a primeira páxina que atoparemos ao acceder a o recurso de **“O meu diario saudable”**.

Navengado por esta primeira páxina poderíamos atopar todo o necesario para levar a cabo as actividades. Mais a idea é que podamos ir descubríndoas pouco a pouco.



Incorporáronse á imaxe uns números para facilitar a súa explicación.

O **número 1** indícanos o título desde proxecto

O **número 2** é o menú principal do proxecto. Picando en cada lapela descubriranse distintas actividades relacionadas co proxecto. As veremos máis adiante.

Picando na icona a carón do **número 3** ocultaríase o menú

Por outra banda, picando na icona **número 4** pasaríamos á páxina seguinte.

Finalmente, o **número 5** dá acceso a esta barra de accesibilidade grazas á cal a persoa usuaria do recurso poderá cambiar aspectos esenciais para a súa correcta visualización. Por exemplo, cambiando a fonte da letra, o tamaño, ou unha lectura guiada do que se atopa na pantalla.



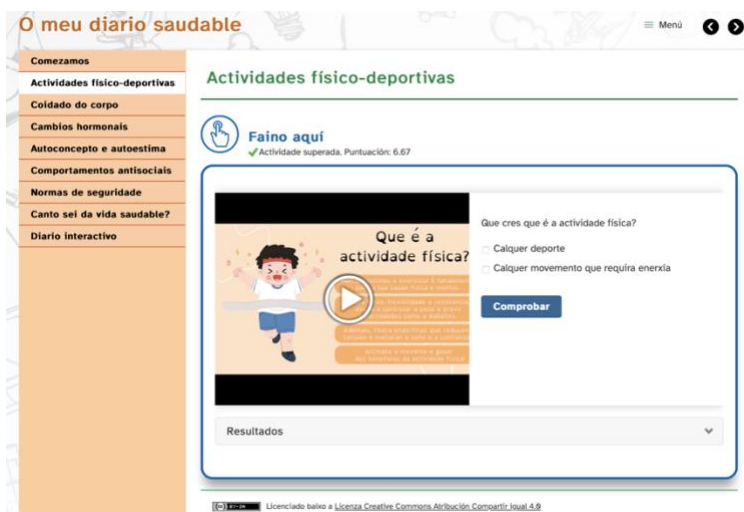
Estes cinco elementos estarán presentes en todas as páxinas do recurso.

Como pode percibirse na primeira imaxe, a lapela “**Comezamos!**” ten como protagonista un vídeo que servirá para introducir ao alumnado na situación de aprendizaxe que van desenvolver.

Tamén encabeza as distintas lapelas do proxecto que serán presentadas a continuación.

2. Actividades físico-deportivas

Nesta segunda lapela o alumnado terá que navegar por un vídeo interactivo sobre as actividades físico-deportivas, con algunhas preguntas no medio a cerca do seu coñecemento sobre o tema e do que van aprendendo segundo vexan o vídeo.



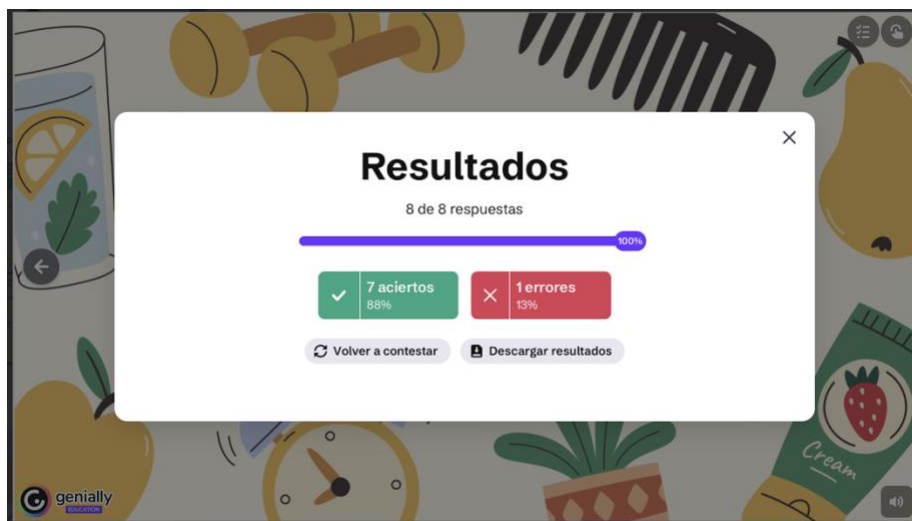
3. Coidado do corpo

Nesta terceira lapela o alumnado verá unha presentación de genially na que coñecerán os distintos aspectos que temos que ter en conta para ter un bo coidado do noso propio corpo.



Ademais da información á que terán acceso poderán resolver cuestión relacionadas co coidado do corpo das que poderán obter unha puntuación final.

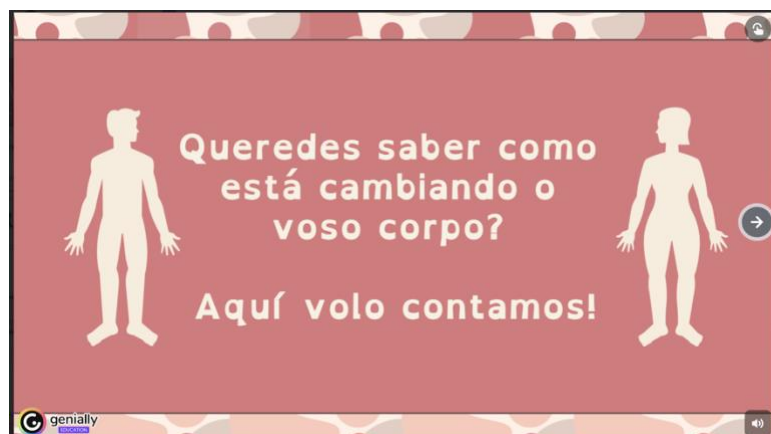




4. Cambios hormonais

Outro aspecto importante a ter en conta para coidar ben do noso corpo, sobre todo na adolescencia, son os cambios hormonais. A adolescencia é o momento no que estes cambios fanse máis obvios e o descoñecemento deles pode levar ás persoas a non sentirse ben consigo mesmas. Por iso, é imprescindible coñecer como cambia o seu corpo e o das persoas ao redor para ter unha mellor convivencia individual e grupal como sociedade.

Na primeira posición da páxina o alumnado atopará unha presentación de genially na que se introducirán os principais cambios debido á adolescencia que sofren os corpos das persoas.



Unha vez visionada a presentación o alumnado poderá atopar diferentes xogos interactivos relacionado con contido da mesma.

Sopa de letras

✓ Actividade superada. Puntuación: 10.00

Atopa as palabras clave dos cambios comúns para todas as persoas na adolescencia

5 ✓ 0 0

01:48

O xogo xa comezou.

C	R	E	C	E	M	E	N	T	O
O	L	R	H	P	S	W	H	N	K
T	M	Y	O	C	Y	O	P	L	
Y	H	F	M	G	G	B	U	P	U
B	I	E	Y	N	Y	C	B	P	O
P	G	I	É	L	C	V	P	V	U
W	L	N	P	L	S	B	D	T	D
R	C	H	E	I	R	O	Y	S	H
A	U	G	L	O	K	F	Y	Y	O
S	U	D	O	R	A	C	I	Ó	N

Finalizar

- 1.- Aparición de ____ corporal
- 2.- ____ rápido
- 3.- Aumento na ____
- 4.- ____ corporal
- 5.- Aparición de ____

Ordena

✓ Actividade superada. Puntuación: 10.00

Arrastra cada fase menstrual ata a súa posición correcta

1 ✓ 0

Comprobar



5. Autoconceito e autoestima

A seguinte lapela céntrase nas ideas que ten o alumnado sobre si mesmo. Para valorala, o alumnado poderá participar nun cuestionario sobre autoestima e autoconceito. Sendo a primeira resposta de cada pregunta o ideal para coidar dun mesmo ou mesma, as demais opcións daranlle ao alumnado consellos para non dubidar do que valen e do que son como persoas. Independentemente das súas capacidades, aspecto, amizades ou erros.

Comezamos

Actividades físico-deportivas

Coidado do corpo

Cambios hormonais

Autoconcepto e autoestima

Comportamentos antisociais

Normas de seguridade

Canto sei da vida saudable?

Diario interactivo

Autoconcepto e autoestima



Coidaches algunha vez a túa autoestima? Imos comprobar canto te queres

Que é o que máis te gusta de ti?

- ☐ A miña forma de ser
- ☐ A miña aparencia
- ☐ As miñas habilidades

Como te sentes cando te miras ao espello?

- ☐ Gústame o que vexo
- ☐ As veces gústame, as veces non
- ☐ Non me gusta como me vexo
- ☐ Prefiro non mirarme moito

Cando enfrentas un reto ou un problema, que pensas?

- ☐ Podo intentalo e dar o mellor de min
- ☐ Depende, as veces creo en mín outras non
- ☐ Seguramente non o farei ben
- ☐ Non son quen de facelo

Cando axudas a alguén ou fas algo bo, como te sentes?

- ☐ Feliz e orgulloso de mín
- ☒ Ben, pero non sempre o noto
- ☐ Non creo que sexa importante
- ☐ Non me sinto especial por facelo

Non é que sexa incorrecta é que quero o mellor para ti e a autoestima hai que coidala moito, deso trata o autocoidado.

💖 **Facer algo bo para os demais non sempre require grandes xestos. Pode ser un sorriso, escoitar con atención ou ofrecer apoio cando alguén o necesita. Confía no que o teu corazón che di e lembra que os pequenos actos de amabilidade tamén marcan a diferenza.** 🌱

6. Comportamentos antisociais

Na lapela “Comportamentos antisociais” o alumnado atopará diferentes situacións nas que terá que identificar os comportamentos antisociais.

Comezamos

Actividades físico-deportivas

Coidado do corpo

Cambios hormonais

Autoconcepto e autoestima

Comportamentos antisociais

Normas de seguridade

Canto sei da vida saudable?

Diario interactivo

Comportamentos antisociais



É de sentido común recoñecer os comportamentos antisociais. Comprobémolo!



A seguinte historia ten dous personaxes. Un deles presenta comportamento antisocial mentres que o outro é ao contrario. Saberías dicir quen e quen?



Poñémolo máis difícil



Aínda máis difícil. Porque non todo é o que parece a primeira vista



Licenciado baixo a Licenza Creative Commons Atribución Compartir igual 4.0

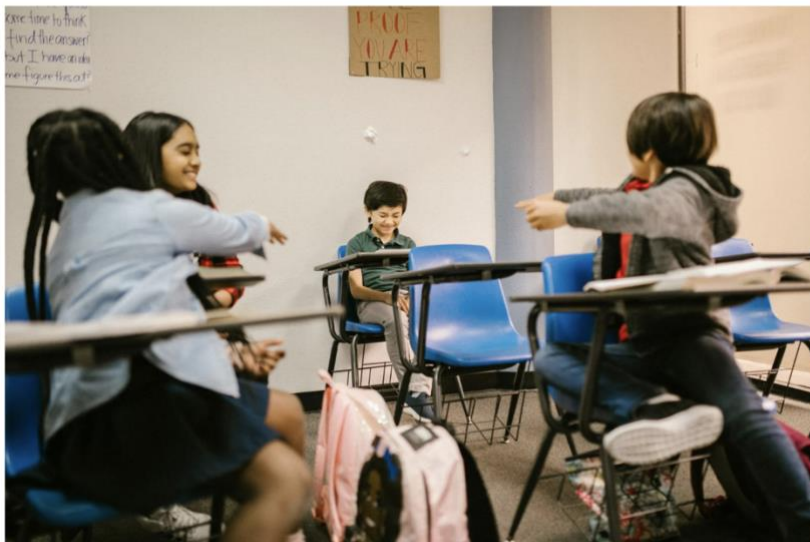
Primeiro as situacións están representadas mediante imaxes:



É de sentido común recoñecer os comportamentos antisociais. Comprobémolo!



Prema en verdadeiro ou falso se estos comportamentos das imaxes son antisociais.



RDNE Stock project / pexels (Dominio público)

☐ Verdadeiro ☐ Falso

Para despois complicallo un pouquiño máis mediante historias:



A seguinte historia ten dous personaxes. Un deles presenta comportamento antisocial mentres que o outro é ao contrario. Saberías dicir quen e quen?

O misterio do parque encanto

Bruno e Sofía visitaron un parque máxico onde se dicía que a natureza falaba a quen a respectaba. Sofía, sempre amable, coidou as plantas e recolleu o lixo, mentres que Bruno arrincou flores e ensuciou o lugar sen preocuparse. Á noite, Sofía viu como as flores brillaban e escoitou un rumoreo no vento contándolle historias antigas. Bruno, en cambio, só viu escuridade e silencio. Confundido, preguntou que pasaba, e o vento respondeulle: **"A maxia só se revela a quen sabe coidar dela"**. Desde ese día, Bruno comezou a cambiar a súa actitude.

presenta comportamentos antisociais.

Enviar

7. Normas de seguridade

Neste apartado o alumnado poderá atopar adiviñas que fan referencia a distintos elementos esenciais para cumprir coas normas básicas de seguridade. Mais como trátase de alumnado de 6º as adiviñas non son nada fáciles.

Normas de seguridade

Normas de seguridade

✖ Actividade non superada. Puntuación: 0.91

Sabemos que coñeces as normas de seguridade máis habituais.

Pero, serás capaz de averiguar as que esconden estas adiviñas?

9 ✓ 1 ✖ 0 1520



00:11



Á R I Á R T

Coido as normas do xogo, e cando hai dúbidas, a miña palabra é lei.

8. Canto sei da vida saudable?

Antes de rematar e ter acceso ao diario interactivo o alumnado poderá recibir unha valoración do seu coñecemento da vida saudable que reúne as puntuacións obtidas durante toda a ODE. Funcionado así como autoavaliación.

O meu diario saudable

- Comezamos
- Actividades físico-deportivas
- Coidado do corpo
- Cambios hormonais
- Autoconcepto e autoestima
- Comportamentos antisociais
- Normas de seguridade
- Canto sei da vida saudable?**
- Diario interactivo

Canto sei da vida saudable?

Informe de progreso

A seguinte táboa rexistra os resultados que obtiveches nas actividades avaliadas propostas neste recurso educativo e que xa completaches.

O meu diario saudable	
Nº de actividades: 1	Completadas: 5
Puntuación media das actividades completadas: 9.15	Puntuación media: 45.76

Seccións do recurso educativo:

- Comezamos
- Actividades físico-deportivas
 - Faíno aquí. Tipo: Vídeo interactivo (08/02/2025 10:51:50) 6.67
- Coidado do corpo
- Cambios hormonais
 - Sopa de letras. Tipo: Sopa de letras (09/02/2025 11:51:38) 10.00
 - Ordena. Tipo: Ordena (06/02/2025 12:10:20) 10.00
 - Ordena. Tipo: Ordena (09/02/2025 11:51:49) 10.00
- Autoconcepto e autoestima
- Comportamentos antisociais
- Normas de seguridade
 - Normas de seguridade. Tipo: Adiviña (09/02/2025 12:03:12) 9.09
- Canto sei da vida saudable?
- Diario interactivo

Puntuación media	45.76
------------------	-------

ReiniciarGardar

Licenciado baixo a [Licenza Creative Commons Atribución Compartir igual 4.0](#)

9. Diario interactivo

Por fin chega o momento de obter o seu diario interactivo. Nesta lapela o alumnado poderá descargalo para cubri-lo cos seus datos diarios.

Ademais, aquí poderán atopar vídeo-tutoriais para saber utilizalo e sacarlle o máximo proveito.



10. Guías de uso

A última lapela da ferramenta *Exe-learning* inclúe as 3 guías de uso nas que se basea o presente proxecto.

- 1. E-dixitalización Física** é a guía didáctica que contextualiza, xustifica e afonda nos obxectivos desta ferramenta.
- 2. Manual de uso** é o presente documento no que se presenta toda a ferramenta dixital e os seus diferentes contidos.
- 3. Multimedia referenciada** é unha taboa que contén todos os elementos multimedia (imaxes, sons, vídeos...) coa súa licencia de autoría para ser empregados nesta ferramenta.

O meu diario saudable

Menú

Comezamos

Actividades físico-deportivas

Coidado do corpo

Cambios hormonais

Autoconcepto e autoestima

Comportamentos antisociais

Normas de seguridade

Canto sei da vida saudable?

Diario interactivo

Guías de uso

Guías de uso

Guía didáctica

E-DIXITALIZACIÓN

FÍSICA

Paula Álvarez Lavandeira

Educación Física 6º E.P.

Manual de uso

E-DIXITALIZACIÓN

MANUAL DE USO

FÍSICA

Paula Álvarez Lavandeira

Educación Física 6º E.P.

Autoría multimedia

11. Atención á diversidade

Para garantir que todo o alumnado, independentemente das súas características, capacidades e necesidades, poda participar na situación de aprendizaxe:

- Barra de accesibilidade** para cambiar a fonte, tamaño da letra e lectura guiada da pantalla.

- **Información** en diferentes formatos: imaxe, vídeo e audio.
- **Enunciados claros**, sinxelos e curtos.
- **Organización**, actividades grupais.

12. Avaliación

A antepenúltima lapela da ferramenta Exe-learning funciona como avaliación do proxecto. Esta presenta un informe de progreso que aúna os resultados obtidos nas distintas actividades da ODE.

Ademais, algunhas das actividades suxeridas durante o proxecto contan coa súa propia autoavaliación.