



TÍTULO
LLEVO MALA VIDA...

AUDIOVISUAL
<http://hyperurl.co/q3brzj>



VARIABLES QUE SE PUEDEN TRABAJAR
Actitudes positivas hacia la salud y Toma de decisiones.

ÁREA CURRICULAR
Lengua Castellana y Literatura y Biología

CONTEXTO ESCOLAR
Promoción de hábitos saludables

EDAD RECOMENDADA
De 14-16 años

SINOPSIS
Fernando, un joven de treinta años, sin fuerzas para correr, por el estilo de vida que ha llevado a lo largo de los años, es el responsable de tirar un penalti que decidirá el final del partido.

REFERENTE TEÓRICO: Todas las conductas saludables o perjudiciales para el cuerpo, influyen a medio y largo plazo en nuestra salud. Por eso la adolescencia es una etapa del desarrollo adecuada para instaurar hábitos beneficiosos para el estado de salud actual y futuro.

RAZÓN DE SER: Una secuencia televisiva sirve al profesorado como estímulo para promover, en los adolescentes, la reflexión acerca de la propia salud futura. En la primera fase lo harán a partir de un ejercicio, en el que descubrirán muchas conductas y acciones que ayudan a sentirse sano. En una segunda fase, los alumnos se convertirán en entrenadores personales de Fernando, el protagonista de la secuencia, y propondrán ideas para que cambie su estilo de vida.

DESARROLLO

1ª Fase

Si os preguntara que es la salud para vosotros, seguramente me responderíais: **NO ESTAR ENFERMO**, esto es correcto, pero estar sanos no es sólo estar bien físicamente, también hay que estar bien emocional y socialmente. Vamos a hacer un pequeño ejercicio de reflexión en el que veremos las cosas que nos ayudan a sentirnos sanos. Uno por uno, en voz alta, vais a completar la siguiente frase **Me siento sano cuando...** (se intentará no repetir respuestas). Algunos ejemplos serían:

Me siento sano cuando **hago ejercicio**.
Me siento sano cuando **no tengo fiebre**.
Me siento sano cuando **no respiro contaminación**.

Una vez anotadas las respuestas en la pizarra, el docente desarrolla la siguiente dinámica:

La mayoría de nosotros sabemos lo que es negativo para la salud, y las cosas que deberíamos hacer para mantenernos sanos y fuertes. Pero muchas veces, no ponemos remedio porque no somos conscientes de hasta que punto estamos perjudicando a nuestro cuerpo con las acciones que realizamos. Vamos a hacer un test y así averiguaremos qué cosas de las que hacemos influyen positiva y negativamente en nuestra salud.

MI estilo de vida: Cosas que influyen NEGATIVAMENTE en mi salud	Mi estilo de vida: Cosas que influyen POSITIVAMENTE en mi salud
Alimentación:	Alimentación:
Actividad física:	Actividad física:
Higiene:	Higiene:
Relaciones sociales:	Relaciones sociales:

Una vez realizado el test de forma individual, el profesor finaliza la actividad con el siguiente comentario:

Cada uno habrá podido comprobar cuál es su estilo de vida. No quiero que me lo digáis, pero sí que reflexionéis si vuestra alimentación, higiene, relaciones sociales y actividad física afectan positiva o negativamente a vuestra salud. Pensad durante un minuto que podríais cambiar para mejorar vuestros hábitos saludables y cómo llevarlo a la práctica. Podéis escribir esto debajo del test que acabáis de realizar. Si no se os ocurre nada, no os preocupéis, al finalizar la clase seguro que sois unos expertos en salud.

2ª Fase

¿Alguien ha visto la película "El penalti más largo del mundo"? ¿Podríais contar de qué va? (Fernando es un tipo gris, sin ambición, que trabaja como reponedor en un supermercado de barrio. En sus ratos libres, es portero suplente de un equipo de fútbol de tercera regio-

nal. En toda la temporada no ha jugado ni un solo minuto. Pero el último domingo de la liga el árbitro señala penalti y el portero titular se lesiona. Fernando tiene que ocupar la portería por primera vez. Si para el penalti, el equipo del barrio se proclamará campeón y subirá de categoría. Si no, todo el esfuerzo de un año no habrá valido para nada. Cuando el penalti está a punto de lanzarse, unos hinchas indignados con el árbitro invaden el campo e impiden que el partido acabe. El comité de competición decide que el penalti debe lanzarse el siguiente domingo, en la misma portería con los mismos jugadores y con el campo cerrado al público).

Vamos a ver una secuencia de esta película, en la que observaremos como Fernando reflexiona sobre sus posibilidades de parar el penalti. Prestad mucha atención al diálogo.

Se proyecta el audiovisual y a continuación se formulan preguntas de aproximación:

- ¿Qué es lo que ha ocurrido en la escena?
- Fernando dice que de un día para otro no va a conseguir nada, ¿qué podría hacer?
- ¿Por qué creéis que Fernando ha llevado esa vida? ¿Qué sensación transmite?
- ¿Creéis que el deporte podría ayudar a Fernando a tener la mente despejada para parar el penalti?

A continuación, se desarrolla una dinámica, en la que los alumnos tienen que imaginar que viajan en el tiempo y conocen a Fernando cuando tenía 18 años.

Fernando tiene 18 años. No hace nada de deporte, por lo que no está en forma y a veces se queja porque tiene poca energía y se fatiga. Fuma casi un paquete de tabaco al día, y a veces se pasa bebiendo alcohol. Tampoco cuida su alimentación, ya que prácticamente come lo primero que cae en sus manos (se ha hecho unos análisis y el colesterol le ha dado alto). Su familia y amigos están un poco preocupados porque no tiene ilusión por nada y se le ve apagado.

A través de preguntas, se promueve una reflexión inicial:

- ¿Por qué creéis que Fernando lleva este estilo de vida?
- ¿De qué forma su salud se puede ver perjudicada?

Cuanto más tiempo se mantenga un hábito, como no hacer ejercicio, más difícil es romperlo y crear otro más positivo (hacer ejercicio). Para ayudar a Fernando a romper con su estilo de vida, vamos a convertirnos en su entrenador personal. Le aconsejaremos sobre los cambios que debería ir introduciendo en su vida para sentirse mejor y más fuerte. Por parejas, y paso a paso, decirle a Fernando por dónde tiene que empezar.

Finalmente, se realiza una puesta en común.

PROPUESTA DE CONTINUIDAD

Se propone una dinámica, en la que el alumnado reflexionará sobre los beneficios de llevar una vida saludable.

¿Qué necesito hacer para sentirme sano? (Lluvia de ideas).

Los alumnos escogerán una acción que se hayan mencionado en la lluvia de ideas y que normalmente no hagan. A continuación, apuntarán en un folio su nombre y tres adjetivos que indiquen como se sienten físicamente en ese momento (cansados, vitales, pesados, ágiles...), una vez hayan terminado, el profesor recogerá las hojas y las guardará. Durante un mes, pondrán en práctica la acción elegida. Por ejemplo, si un alumno hubiese elegido: "Hacer deporte", podría subir las escaleras andando, quedar con los amigos para jugar partidos de fútbol, baloncesto, tenis o montar en bicicleta.

Al cabo del mes, se repartirá a cada alumno el folio donde apuntó como se sentía físicamente entonces. En ese mismo folio cada alumno apuntará nuevamente como se siente físicamente (cansados, vitales, pesados, ágiles...) y comparará los resultados obtenidos. ¡Seguro que notará diferencias!