SESIÓN 2. “NO DEJES QUE TE PILLEN”.

DESCRIPCIÓN

A través de una adaptación del juego “pilla pilla”, realizado en el espacios de Educación Física, se sensibilizará al alumnado de los riesgos para la salud derivados del consumo de distintas sustancias no saludables, resaltando la pérdida de la capacidad pulmonar y de la capacidad olfativa como efectos a corto plazo del consumo de tabaco.

OBJETIVOS

1. Tomar conciencia de los efectos negativos sobre la actividad y el rendimiento físico originados por el consumo de sustancias no saludables (el tabaco entre otras).
2. Adquirir habilidades de relajación corporal.

RECURSOS

- El contenido básico “Los riesgos del consumo de tabaco para la salud”. de la unidad didáctica “LO QUE EL HUMO SE LLEVA”
- Otros materiales: globos, azúcar, limón, agua, pelotas, papeles de colores, petos o pegatinas grandes de colores

ÁREAS IMPLICADAS

Educación Física

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Introducción

1. Breve indagación sobre los conocimientos y las actitudes del alumnado sobre los efectos perjudiciales del consumo de tabaco para la salud.
2. Resumen de los riesgos del consumo de tabaco para la salud

Calentamiento

3. Juego de “Los diez pases” u otro similar

Parte principal

4. Se eligen a cuatro alumnos o alumnas voluntarios que representarán algunas de las sustancias y elementos que perjudican la salud, cada uno de ellos se identificará con distintivo de color:

• Doping	distintivo amarillo
• Alcohol	distintivo rojo
• Tabaco	distintivo negro
• Mala alimentación	distintivo verde

5. A los chicos o chicas elegidos se les identifica con un peto o pegatina del color del elemento que representa, y se les da varios papelitos del mismo color.
6. Los alumnos y alumnas que representan a los elementos nocivos juegan a “tocar” al resto de los compañeros sanos en el recinto de juego que se determine, y cuando esto suceda, le darán un papelito de su color al compañero o compañera sano que haya sido tocado.
7. Cuando un alumno o alumna es tocado en dos ocasiones (y por lo tanto acumula dos papeles del mismo color) tiene que dirigirse al centro de recuperación. En este lugar, realizará una actividad física

relacionada con las consecuencias que tiene ese elemento perjudicial para la salud y que se reflejan en el cuadro adjunto:

ELEMENTO PERJUDICIAL PARA LA SALUD	CONSECUENCIAS	ACTIVIDAD FÍSICA DE RECUPERACIÓN
Alcohol	Pérdida de reflejos. Estabilidad	Mantenerse en equilibrio apoyando sólo una pierna.
Dopping	Pérdida de la realidad y control de si mismo.	Lanzar una pelota al aire, dar un giro sobre el eje vertical y recogerla.
Tabaco	Pérdida de la capacidad pulmonar y de los sentidos olfato y gusto.	Inflar 2 globos.
Mala alimentación	Obesidad, alteración en la nutrición, mareos...	Tomar un poco de agua con azúcar y limón.

8. Una vez realizada esta actividad, se considera que el alumno o alumna ya ha recuperado su estado de salud, y por lo tanto podrá volver al espacio de juego.

La duración de la actividad (30 minutos aproximadamente) permitirá a una mayoría del alumnado pasar por las cuatro actividades físicas de recuperación.

Vuelta a la calma

9. Sentados o tumbados, con los ojos cerrados se indica al alumnado que se concentre en su respiración: el aire entra por la nariz, llega a la zona del ombligo y sale de nuevo por la boca eliminando todas las tensiones (respiración profunda).
10. A continuación se pide al alumnado que reconozca los distintos olores que puedan percibir, resaltando la idea de que al fumar y a corto plazo, se pierde capacidad olfativa.
11. Pasado un rato, se les pide que escuchen sonidos lejanos (ruidos, motores...), y más tarde, sonidos próximos o interiores (la entrada de aire en los pulmones...), y se remarcará que es necesario tener limpios los conductos por los que respiramos.
12. Se cerrará la sesión con un resumen de lo que se ha trabajado.

OBSERVACIONES

Las actividades se llevarán a la práctica según los criterios del profesorado implicado teniendo en cuenta las instalaciones del centro.

Esta sesión se puede realizar con el mismo grupo y a continuación de la otra sesión de 1º de E.S.O. de esta unidad didáctica, ya que la complementa y refuerza.