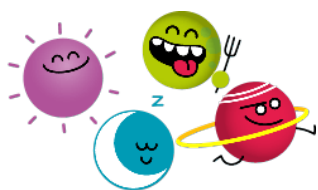




# Actividades saludables para las clases de Educación Física

El conjunto de estas actividades se ha extraído de una guía más amplia de nuestro proyecto [SEÍSMO](#), con el que promovemos hábitos saludables a través de la asignatura de E.F. y las tutorías.

**SEÍSMO** HÁBITOS  
SALUDABLES  
EN LA  
ESCUELA



+34 93 834 66 00  
[contact@gasolfoundation.org](mailto:contact@gasolfoundation.org)

[f](#) [t](#) [v](#) [@](#) @GasolFoundation  
[www.gasolfoundation.org](http://www.gasolfoundation.org)

Jaume I núm 26-28, Oficina 1<sup>er</sup> Piso  
08830 Sant Boi de LL., Barcelona, Spain

# Actividad 1

## ¡LA COMPRA EN FAMILIA!



**SATÉLITE 5**  
La planificación,  
compra y cocina  
en familia



Tercero y cuarto de  
primaria



10-15 min.



Acciones motrices en  
situaciones de cooperación  
con oposición o sin



Trabajo en equipo y empatía



Pelotas, conos y aros

### HILO ARGUMENTAL

Durante el viaje por la Galaxia Saludable es muy importante disfrutar en familia, y a su vez practicar hábitos de vida saludable. Una de las mejores maneras es ir a comprar alimentos saludables y después cocinarlos y degustarlos todos juntos. ¡Vamos, tripulantes!

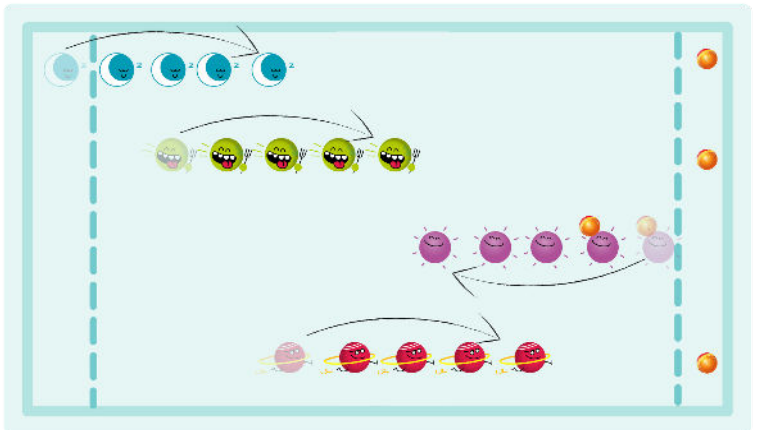
OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTILO DE ENSEÑANZA
Cruzar la línea de meta antes que el resto de escuadrones galácticos con la cooperación de todas las personas del equipo.	<b>Planificación, compra y cocina en familia,</b> desplazamientos, combinación de habilidades motrices básicas, agilidad, coordinación, orientación espacio temporal, toma de decisiones, conductas de juego limpio y cooperación.	Descubrimiento guiado.

### EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En un espacio sin obstáculos, el alumnado se divide en escuadrones galácticos de 3-4 personas y se colocan en fila india tras la línea de salida.

Con la señal de “**¡A la compra en familia!**”, sale la primera persona que es la última de la fila y se coloca la primera y así la fila india va avanzando. Ordenadamente, se sigue esta dinámica hasta llegar al otro extremo del campo. Allí, los escuadrones deben recoger la compra (una pelota por equipo) y volver a casa con la misma dinámica que a la ida pero además deben pasarse de una persona a otra la pelota por encima de la cabeza hasta plantarla en la línea de salida. Cuando se ha plantado la pelota, se debe anunciar un alimento saludable de la lista de la compra. Se realizan al menos 4 trayectos de ida y vuelta para conseguir los ingredientes de las 4 partes del plato saludable (carbohidratos, proteínas, frutas y verduras).

En cada trayecto, el equipo docente guía en las condiciones del transporte de la pelota y cada escuadrón va experimentando diferentes opciones motrices para transportarla sin repetir ninguna. El escuadrón que consigue tener más alimentos saludables en su despensa y por tanto, planta más veces la pelota en la línea de meta obtiene el doble de **estrellas supernova**.





## NORMAS

- El alumnado no puede empezar hasta la señal del equipo docente.
- No se pueden entorpecer los desplazamientos de los compañeros/as.
- No puede salir la siguiente persona hasta que no se llegue al inicio de la fila.
- Suma una **estrella supernova** el primer escuadrón galáctico que plante la pelota y además anuncie en voz alta un alimento saludable de su cesta de la compra.
- El escuadrón que consiga más puntuación y por tanto que su despensa tenga más alimentos saludables, duplica el número de estrellas supernova y opta a los roles clave del viaje por la galaxia Saludable: **Capitanes/as, Guías, Pilotos, Vigilantes o Mecánicos/as de la nave SEÍSMO** (ver el apartado **Gamificación de la Galaxia Saludable** en el **Bloque 4**).

## VARIANTES

1. En el trayecto de ida y vuelta se debe transportar un aro cooperativamente además de la pelota.
2. Los desplazamientos se plantean en zig-zag. El último/a de la fila debe pasar entre todos sus compañeros/as con agilidad hasta colocarse el primero/a.

## ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:

Adaptaciones  
a la diversidad

La actividad se adapta para colectivos con discapacidad intelectual reduciendo la carga cognitiva y motriz de la tarea mediante la asignación de roles específicos que permitan su inclusión. Por ejemplo, se le asigna la tarea de llevar una pelota o cartulina que simula la **lista de la compra** a parte de la que recoge su escuadrón galáctico. Además, pueden ir cogidos/as de la mano de personas con mayores habilidades motrices y así los compañeros/as ayudan a anunciar la lista de la compra en voz alta al llegar a la meta. También pueden ayudar al equipo docente a dirigir los escuadrones velando para que sigan las normas del juego.

El papel del equipo docente será el de ajustar estas adaptaciones en función del grado de *discapacidad*, y fomentar la inclusión de colectivos que puedan presentar alguna *discapacidad intelectual* leve, moderada o grave.

## REFLEXIÓN

¿Cómo os habéis sentido al acabar la actividad?

¿Cuál era el objetivo de la actividad?

¿Por qué creéis que es importante planificar, comprar y cocinar en familia?

¿Quién organiza los menús, hace la compra y cocina en casa?

¿Qué valores creéis que se han trabajado?

**Reflexión sobre el objetivo de la actividad:**

- Hacer la compra en familia cooperando con todas las personas del escuadrón para colocar los alimentos de la compra en la despensa (línea de meta) en el menor tiempo posible.
- Anunciar y nombrar los alimentos saludables (pelotas) que se han conseguido en voz alta.

**Reflexión sobre los hábitos saludables promocionados en la actividad:**

- Conocer los beneficios de planificar, comprar y cocinar en familia.
- Reflexionar sobre cómo se puede organizar la planificación, compra y cocina en familia.
- Averiguar quién se encarga de las tareas relacionadas con la alimentación y cómo se pueden involucrar a los pequeños en ellas.

**Reflexión sobre valores:**

- **Trabajo en equipo:** el trabajo en equipo tanto en el juego como en la planificación y elaboración de las comidas es muy importante. Cada persona debe colaborar e implicarse en el juego y en las tareas relacionadas con su alimentación.
- **Empatía:** tanto en casa como en el juego, se debe aprender a ponerse en el lugar de los compañeros/as y de los familiares intentando entender sus acciones y reacciones sin juzgar. Tener empatía en casa y en el juego nos hace disfrutar más de las actividades del día.

# Actividad 2

## ¡LA CADENA DE LAS EMOCIONES!



Tercero y cuarto de primaria



10-15 min.



Acciones motrices en situaciones de índole artística o de expresión corporal



Ciudadanía y respeto



Música, recipientes, conos, pelotas, picas, petos, aros y pots-its

### HILO ARGUMENTAL

¡Tripulantes! ¡La Galaxia Saludable os necesita! Hay que identificar las emociones que se sienten para poder entenderlas y afrontarlas con una actitud correcta pero, tripulantes, en el espacio no se puede hablar... Así que tendréis que comunicaros con el cuerpo. ¿Estáis preparados y preparadas para identificar emociones?

OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTILO DE ENSEÑANZA
Expresar corporalmente y en equipo las emociones asignadas al azar.	<b>Las emociones</b> , combinación de habilidades motrices básicas, cooperación, agilidad, orientación espacio temporal, expresión corporal, coreografía, dramatizaciones, circo, mímica, consciencia y control del cuerpo, ritmo y cooperación.	Libre exploración.

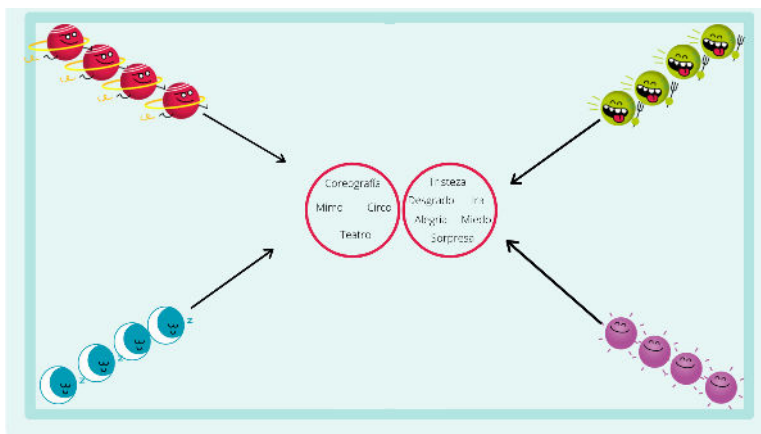
### EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En un espacio sin obstáculos, el alumnado se coloca a un lado de la pista, organizados en 4 o 5 escuadrones galácticos, dependiendo del grupo clase. Se disponen dos recipientes en una zona delimitada. Uno de los recipientes contienen las diferentes emociones que se deben representar (**alegría, miedo, sorpresa, tristeza, desagrado, ira**) mientras que en el otro recipiente hay una manera de representarlas, todas ellas sin usar la voz:

- Danza clásica.
- Danzas modernas.
- Danzas populares.
- Coreografía.
- Mímica.
- Circo.
- Dramatizaciones solo con sonidos.

Los escuadrones se organizan formando cadenas. Todas las personas del escuadrón se desplazan sin soltarse hasta llegar a los recipientes, allí se coge al azar una emoción y una manera de representarla. Después vuelven al sitio de inicio para preparar la representación. La representación de la emoción debe realizarse sin soltarse, manteniendo la cadena.

El objetivo final de cada escuadrón es descifrar qué emoción representan el resto de escuadrones. Los escuadrones que descubren todas las emociones y además usan con creatividad las técnicas de representación siguiendo la normativa, obtienen el doble de **estrellas supernova**.





NORMAS

- Las representaciones deben tener una duración de 1-2 minutos
- Se dispone de 4 minutos para crear las representaciones.
- Todas las personas de cada escuadrón galáctico deben participar.
- El alumnado no puede hablar durante las representaciones.
- Los escuadrones deben adivinar (respetando el turno de palabra) qué emoción representa el grupo.
- Los escuadrones deben representar sus emociones sin soltarse de la cadena.
- Se debe usar el material asignado al azar y la representación se debe llevar a cabo de la forma que haya tocado.
- Se puede llegar a un acuerdo para cambiar la manera de representar la emoción siempre y cuando se argumente.
- Quién descifra más emociones, cumple la normativa y coopera activamente con su escuadrón duplica el número de estrellas supernova y por tanto opta a los roles clave del viaje por la Galaxia Saludable: **Capitanes/as, Guías, Pilotos, Vigilantes o Mecánicos/as de la nave SEÍSMO** (ver el apartado **Gamificación de la Galaxia Saludable** en el **Bloque 4**).

VARIANTES

1. Después de coger la emoción al azar, el alumnado tiene la libertad de elegir cualquier material disponible que considere oportuno para representarla.
2. El grupo clase se coordina para representar conjuntamente las diferentes emociones de manera coherente. El trabajo en equipo, la distribución de tareas dentro de la representación, la gestión de material, la creación del hilo argumental y la asignación de los diferentes roles requieren que el grupo clase esté muy cohesionado. El grupo clase cuenta con 5-10 minutos para organizarse y crear la representación con la participación de todas las personas y sin soltarse de las manos, formando una gran cadena de las emociones.

REFLEXIÓN

*¿Cómo os habéis sentido al acabar las representaciones?*

*¿Qué emociones habéis podido identificar durante las representaciones?*

*¿Por qué creéis que es importante identificar vuestras emociones?*

*¿Qué emociones habéis experimentado en casa y en la escuela en la última semana?*

*¿Qué valores creéis que se han trabajado?*

**Reflexión sobre el objetivo de la actividad:**

- Representar una emoción en equipo manteniendo la cadena humana.
- Identificar las emociones que representan los compañeros/as.

**Reflexión sobre los hábitos saludables promocionados en la actividad:**

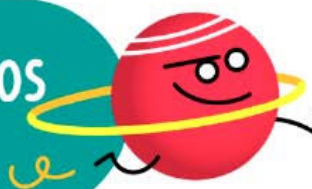
- Aprender a identificar las diferentes emociones que se sienten.
- Reflexionar sobre la idea de que no hay emociones ni buenas ni malas.
- Averiguar cómo se ha sentido el alumnado en la última semana y qué emociones ha identificado.

**Reflexión sobre valores:**

- **Ciudadanía:** se debe hacer un uso responsable del material y respetar las representaciones de los compañeros y compañeras ejerciendo la ciudadanía.
- **Respeto:** la cooperación y el respeto hacia los compañeros y compañeras repercute en el resultado final de la representación. Es importante respetar las normas de silencio en las otras representaciones pero también respetar a los compañeros/as del escuadrón sin importar el género, procedencia o condición física.

# Actividad 3

## LA BANDERA DE LOS 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA



**SATÉLITE 13**  
60 minutos de actividad física al día



Quinto y sexto de primaria

15-20 min.

Acciones motrices en situaciones de cooperación, con oposición o sin

Excelencia y trabajo en equipo

Bandera, petos, conos, cons, indiaca, pelotas y churros de espuma

### HILO ARGUMENTAL

¡Tripulación! El planeta de la actividad física y el deporte os ayuda a estar en movimiento todo el día y además aporta muchos beneficios para la salud. Evitar el uso excesivo de pantallas permite cumplir con las recomendaciones de actividad física pero, ¡hay un inconveniente! Las pantallas defienden la bandera de los 60 minutos de actividad física al día y no dejan que nadie la coja. ¿Cómo podéis conseguir la bandera de la actividad física evitando las pantallas encendidas?

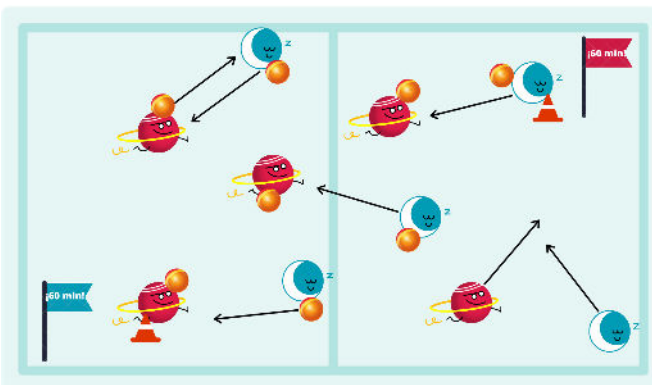
OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTILO DE ENSEÑANZA
Conseguir la Bandera de los 60 minutos de actividad física gracias a una estrategia diseñada en equipo.	<b>Al menos 60 minutos de actividad física</b> , combinación de habilidades motrices básicas, recepciones, cooperación, agilidad, orientación espacio temporal, coordinación, toma de decisiones, conductas del juego limpio y resolución de situaciones motrices.	Resolución de problemas.

### EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En un espacio sin obstáculos, el alumnado se divide en dos escuadrones galácticos. Cada escuadrón tiene el objetivo de conseguir la bandera que defiende el otro. Todas las personas cuentan con una pelota (bala) para defender su bandera y/o abrirse camino hacia la bandera que defiende el otro escuadrón.

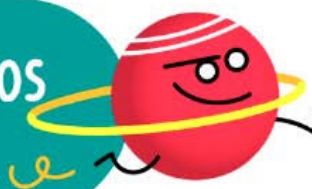
En cada escuadrón se distinguen los siguientes roles:

- Las pantallas encendidas.** Defienden la bandera de los 60 minutos de actividad física lanzando o atrapando a las personas del otro escuadrón. Deben organizarse para defender la bandera. Las pantallas cuentan con una armadura (su peto) y por tanto tienen **2 vidas**. La primera vez que son tocadas pierden el peto y la segunda se sientan en el suelo.
- Héroes y heroínas de la actividad física.** Intentan coger la bandera sin ser atrapados/as por el otro escuadrón. Pueden abrirse camino hacia la bandera si lanzando eliminan a las pantallas que tienen 3 vidas. Deben tener cuidado de no ser tocados/as porque solo tienen **una vida** (no llevan peto). Si pierden la pelota deben procurar no ser atrapados/as.
- La bandera de los 60 minutos de actividad física.** Se planta en un sitio estratégico donde las pantallas encendidas puedan protegerla y vigilarla. Cuando un escuadrón consigue atraparla se acaba el juego. Se puede organizar el juego al mejor de 3 rondas.
- Comodines de los 60 minutos de actividad física.** Cada escuadrón cuenta con 2 comodines. Se distinguen por llevar un peto y un cono. Tienen **3 vidas** y pueden usar el cono para protegerse de los lanzamientos. Si son tocados (la pelota debe impactar en alguna parte del cuerpo y después tocar el suelo, si da primero en el cono no cuenta), la primera vez pierden el peto y la segunda pierden el cono (que lo gana la persona que le ha tocado) ya a la tercera se sientan en el suelo. La misión principal de los comodines es rescatar a los héroes/inas que han sido atrapados/as, pasándoles la pelota. También pueden hacer de escudo a sus compañeros/as. No pueden coger la bandera. El escuadrón que pierda todos los comodines, pierde una gran ventaja y por este motivo la estrategia del equipo es crucial para conseguir el objetivo final del juego.
- Las murallas.** Las personas que son eliminadas se sientan en el suelo y pueden construir murallas y así proteger a sus compañeros/as de escuadrón. Las murallas tienen las siguientes funciones dentro del juego: a) pueden formarse por una o más personas; b) se pueden colocar



# Actividad 3

## LA BANDERA DE LOS 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA



**SATÉLITE 13**  
60 minutos de actividad física al día

en cualquier parte del campo pero una vez colocadas no pueden moverse, solo añadir nuevas personas; **c)** las murallas las construyen los héroes/inas de la actividad física o comodines; **d)** durante la construcción de murallas no se puede matar. A la voz de “**Muralla activada**”, éstas empiezan a funcionar; **e)** las personas integrantes de la muralla reviven si consiguen bloquear en su sitio una pelota lanzada por el otro escuadrón (no puede haber tocado el suelo); **f)** la muralla puede colocarse cerca de la bandera del otro escuadrón para proteger a los héroes/inas de la actividad física o cerca de la propia bandera para formar un fuerte a su alrededor y dificultar el acceso al otro escuadrón. El equipo docente señala el inicio del juego con “**¡Bandera plantada!**”. Es entonces cuando los héroes/inas pueden salir a por la bandera. Cuando se consigue la bandera se cambian los roles internos de cada escuadrón. Las personas que consiguen librarse de las pantallas encendidas suman el doble de **estrellas supernova**. Además, el equipo docente entrega estrellas supernova por seguir las conductas del juego limpio.

NORMAS	VARIANTES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando el equipo docente da la señal “<b>¡Bandera plantada!</b>”, las pantallas la dejan plantada en un sitio estratégico para poder ser defendida con éxito. Una vez plantada, las pantallas no pueden modificar su posición.</li> <li>• Este juego es ideal para realizarlo al aire libre (parque) ya que el alumnado puede esconderse y sorprender más a las pantallas encendidas y viceversa.</li> <li>• Todas las personas empiezan con una pelota (bala).</li> <li>• Los héroes/inas solo llevan una pelota (bala) y tienen una vida. Si son atrapados/as deben sentarse.</li> <li>• Las personas que son tocadas pueden formar murallas.</li> <li>• Las murallas no se pueden mover una vez han sido colocadas.</li> <li>• Las murallas reviven si bloquean un lanzamiento del otro escuadrón antes de que toque el suelo.</li> <li>• Las pantallas encendidas llevan un peto (armadura) y una pelota (bala).</li> <li>• Las personas con rol de comodines no pueden coger la bandera y tienen 3 vidas. Van equipadas con un peto (armadura, un cono (escudo) y una pelota (bala). La primera vez que son tocadas pierden el peto, la segunda el colo y a la tercera deben sentarse.</li> <li>• Las personas que consiguen tocar a alguien, consiguen el objeto que ésta tenía (peto o cono).</li> <li>• El escuadrón que consigue la bandera en menos tiempo y cooperativamente duplican el número de estrellas supernova y por tanto optan a los roles clave del viaje por la Galaxia Saludable: <b>Capitanes/as, Guías, Pilotos, Vigilantes o Mecánicos/as de la nave SEÍSMO</b> (ver el apartado <b>Gamificación de la Galaxia Saludable</b> en el <b>Bloque 4</b>).</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se añaden otros materiales de espuma al juego que no puedan provocar ningún riesgo ni accidente. Por ejemplo, sables de espuma que simulen cohetes o misiles para destruir la muralla. Si la muralla es tocada, todas las personas deben sentarse en el suelo. Cada escuadrón tiene solo un cohete. También se pueden usar churros como si fuera un sable.</li> <li>2. Completando la variante 1, se incorpora la consigna de que las murallas puedan avanzar o retroceder en bloque sin poder ir a los lados.</li> </ol>

### REFLEXIÓN

¿Cómo os habéis sentido al acabar la actividad?

¿Qué simboliza la bandera? ¿Qué estrategias habéis llevado a cabo para coger la bandera de los 60 minutos de actividad física?

¿Por qué creéis que es importante realizar 60 minutos de actividad física al día? ¿Qué beneficios os aporta?

¿Qué actividades lleváis a cabo para seguir la recomendación?

¿Cómo podéis llegar a la recomendación de los 60 minutos de actividad física al día?

¿Qué valores creéis que se han trabajado?

#### Reflexión sobre el objetivo de la actividad:

- Conseguir la bandera de los 60 minutos de actividad física.
- Cumplir con los roles propuestos en el juego.

#### Reflexión sobre los hábitos saludables promocionados en la actividad:

- Conocer la recomendación de realizar al menos 60 minutos de actividad física al día.
- Reflexionar sobre los beneficios de realizar 60 minutos de actividad física al día.
- Averiguar cómo el alumnado consigue cumplir con la recomendación de los 60 minutos de actividad física al día.
- Proponer alternativas de deportes, juegos o ejercicios para el cumplimiento de las recomendaciones diarias de actividad física.

#### Reflexión sobre valores :

- **Excelencia:** el acto de conseguir la bandera representa la excelencia del juego. El alumnado debe organizarse para coger la bandera de manera estratégica tratando de engañar al otro escuadrón.
- **Trabajo en equipo:** durante el juego, el alumnado trabaja en equipo, sigue la estrategia planteada y lleva a cabo su rol para poder coger la bandera.

# Actividad 4

## ¡LAS PANTALLAS NO NOS DEJAN HACER LAS 10 HORAS DE SUEÑO!



Primero y segundo de primaria



20 - 25 min.



Acciones motrices en situaciones de cooperación con oposición o sin



Actitud positiva y respeto



Pelotas y petos

### HILO ARGUMENTAL

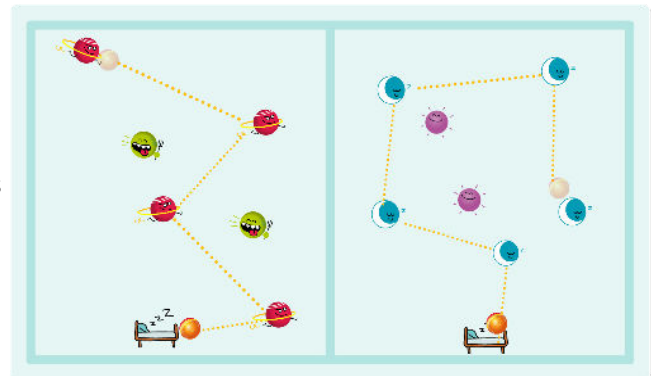
¡Tripulación! Las pantallas quitan horas de sueño a quienes se quedan hasta tarde viendo la televisión o jugando a la consola. Como ya sabéis, necesitamos dormir las horas recomendadas para estar llenos/a de energía al día siguiente. Los defensores/as de sueños deben trabajar en equipo para no perder las horas de sueño recomendadas y evitar que las pantallas encendidas ganen. ¿Cuántos pases de horas de sueño podéis realizar para cumplir las recomendaciones? ¿Cómo podéis apagar las pantallas para que nos dejen dormir las horas recomendadas? ¡Recordad tripulantes de la nave SEÍSMO! Las horas de sueño os necesitan...

OBJETIVO	CONTENIDOS	ESTILO DE ENSEÑANZA
Plantar la pelota en la zona indicada después de conseguir los 10 pases.	<b>Recomendación de 10 horas de sueño al día</b> , combinación de habilidades motrices básicas, pases, orientación espacio-temporal, juegos cooperativos, toma de decisiones, resolución de acciones motrices, códigos y conductas del juego limpio.	Descubrimiento guiado.

### EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

En un espacio sin obstáculos, el alumnado se divide en grupos heterogéneos de 4-6 personas. Cada grupo trabaja aisladamente en una zona delimitada por conos. Se forma un equipo (escuadrón galáctico) de 3-4 personas con el rol de defensores/as de sueños y otro equipo de 1-2 personas con el rol de pantallas encendidas. Con una pelota, que representa las horas de sueño, los defensores/as de sueños deben sumar 10 horas con pases y después plantar la pelota en la zona indicada (la cama). Cooperativamente, deberán ir probando estrategias para conseguir el objetivo. Por el contrario, las pantallas encendidas intentan impedirlo interceptando la pelota. Si lo consiguen, se cambian los roles (la persona que falla el pase se cambia por la que intercepta).

Se pueden delimitar diferentes campos de juego con la finalidad de realizar rotaciones para interactuar con el resto de compañeros/as. Con las rotaciones se consigue que los equipos interactúen con el resto de compañeros/as. Con las rotaciones se consigue que los equipos traten de superar diferentes situaciones motrices según el tipo de oposición. Además, cada hora de sueño conseguida se puede cambiar por **estrellas supernova**.



#### ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD:



Adaptaciones a la diversidad

La actividad se adapta a la consigna de usar únicamente una extremidad superior, colocando la otra tras la espalda durante el juego. Se mantiene el objetivo de realizar 10 pases de horas de sueño con algunas variaciones en las normas, ya que la dificultad en las recepciones con 1 mano dificultan la tarea motriz del alumnado de primero y segundo de primaria. Por eso, se adapta la norma de volver a empezar de cero en caso de que la pelota caiga y continuar sumando horas de sueño. Estas adaptaciones fomentan la inclusión de colectivos que puedan presentar alguna discapacidad física con limitación de movimiento, ausencia o parálisis de una o diversas extremidades.



## Actividad 4

# ¡LAS PANTALLAS NO NOS DEJAN HACER LAS 10 HORAS DE SUEÑO!



### NORMAS

- Los defensores y defensoras de sueños no pueden salir del espacio delimitado por conos.
- Los defensores y defensoras de sueños no pueden correr con la pelota en las manos.
- Si la pelota cae al suelo, el marcador empieza de nuevo. Se puede adaptar esta norma teniendo en cuenta el nivel motriz del alumnado, dejando que el marcador continúe sumando horas aunque caiga al suelo.
- Para conseguir validar las 10 horas de sueño y plantar la pelota, todas las personas integrantes del equipo deben tocar la pelota al menos dos veces, además de comunicar en voz alta las horas de sueño que llevan conseguidas tras cada pase completado.
- Las pantallas encendidas no pueden tocar a los defensores/as de sueños (1 metro de seguridad).
- Las pantallas encendidas consiguen cambiar el rol en el momento que interceptan la pelota de manera controlada o en caso de que algún defensor/a de sueños no cumpla las normas anteriores. Por norma, la persona que falla el pase se cambia con la que intercepta.
- El equipo docente puede penalizar individual o colectivamente al grupo, quitándoles **estrellas supernova** en caso de no seguir las normas anteriores.

### VARIANTES

1. Se forman equipos de 2-3 personas con el objetivo de conseguir las horas de sueño añadiendo el comodín de los sueños que presta ayuda al equipo que tiene posesión de la pelota. Los pases al comodín de los sueños también suman horas de sueños. La resolución efectiva y eficiente del rol asignado (comodín, defensor/a de sueños o pantalla encendida) permite conseguir estrellas supernova para poder optar a los roles clave de la tripulación: **Capitanes/as, Guías, Pilotos, Vigilantes o Mecánicos de la nave SEÍSMO** (ver el apartado **Gamificación de la Galaxia Saludable en el Bloque 4**).
2. Se forma un equipo de 3-4 personas con el rol de pantallas encendidas y otro de 2 personas con el rol de defensores/as de sueños. Con inferioridad numérica, los defensores/as de sueños deben sumar 10 horas con pases y después plantar la pelota, analizando y descubriendo la mejor estrategia para conseguirlo. Por el contrario, las pantallas encendidas intentan impedirlo. Si lo consiguen se cambian los roles (la persona que falla el pase se cambia con el que lo intercepta).

### REFLEXIÓN

¿Cómo os habéis sentido al acabar la actividad?

¿Cuál era el objetivo de vuestro equipo cuando tenía la pelota?

¿Y cuando no tenía la pelota?

¿Cuántas horas de sueño se recomiendan al día?

¿Por qué creéis que es importante dormir las horas recomendadas?

¿Qué valores creéis que se han trabajado?

#### Reflexión sobre el objetivo de la actividad:

- Plantar la pelota después de conseguir 10 horas de sueño mediante pases adoptando el rol de los defensores/as de sueños.
- Evitar que el otro equipo consiga el objetivo de las 10 horas de sueño, intentando interceptar la pelota (horas de sueño) adoptando el rol de pantallas encendidas.

#### Reflexión sobre los hábitos saludables promocionados en la actividad:

- Conocer la recomendación de dormir de 9-11 horas al día.
- Reflexionar sobre los beneficios de dormir las horas recomendadas.

#### Reflexión sobre valores:

- **Respeto:** el alumnado debe respetar las normas de juego y a los compañeros/as sin importar el género, condición o procedencia.
- **Actitud positiva:** el alumnado debe mantener una actitud positiva y correcta durante el transcurso del juego, cooperando con todos los compañeros/as sin importar los contratiempos que pueda ocurrir.