

# Educación hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



TÍTULO: " LA VIDA EN UNA CAJA "

	TODOS LOS MÓDULOS	X	MOVILIDAD STARS-ECCENTRIC
	CONSUMO Y RECURSOS NATURALES		NATURALEZA Y BIO
	ENERGÍA Y EFICIENCIA ENERGÉTICA		ESPACIO PÚBLICO E INT. URB.

<b>CURSO</b> De 5º primaria a 4º ESO	<b>ASIGNATURA</b> Ciencias de la Naturaleza. Valores Sociales y Cívicos. Cultura Científica.
<b>COMPETENCIAS</b> Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología. Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas.	

## DESCRIPCIÓN ACTIVIDAD

A través de esta actividad vamos a reflexionar sobre otra de las pandemias del siglo XXI: el sedentarismo y la obesidad infantil. Propondremos alternativas para disfrutar de una vida más activa y saludable.

## PASO A PASO

1. Te proponemos visualizar el cortometraje italiano "la vida en una caja":  
[https://www.youtube.com/watch?v=39svsNB3n\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=39svsNB3n_Y)
2. Ahora te proponemos reflexionar sobre el sedentarismo: ¿qué significa?, ¿podrías hacer una estimación de las horas que permaneces sentado/a al día?
  - a. En casa ( no te olvides de las comidas u horas de sueño)
  - b. En clase
  - c. ¿Cómo pasas tu tiempo libre?
3. Ahora investiga: ¿Cuánto tiempo de ejercicio necesitas al día para tener un estilo de vida saludable?



# Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos



## Quemar calorías mientras voy al trabajo

En un viaje al trabajo de 30 minutos a una velocidad tan moderada como 9 km/h, un ciclista, en función de su peso, puede quemar entre 80 y 210 kilocalorías.

PESO	Consumo de Kilocalorías por minuto		
	70 kg	80 kg	90 kg
VELOCIDAD			
20,9 km/h	9,5	11,3	12,6
8,8 km/h	2,6	3,0	3,5

  

141 kcal.	255 kcal.	665 kcal.	45 kcal.
1 lata de refresco de cola	Pan blanco	Panceta	Cerveza rubia

Fuente imagen: DGT

4. Ahora diseña un plan para alcanzar un estilo de vida más saludable en tu día a día. Es importante que lo diseñes en base a tu descripción en el punto 2 para mejorarlo.

**Para profundizar:** ¿Por qué crees que el automóvil tiene tanta “importancia” en nuestro día a día? Te proponemos realizar para completar la actividad [“Historia del automóvil”](#)

### 5. SÓLO SECUNDARIA:

Describe los impactos locales, regionales y globales de la contaminación atmosférica, analizando las consecuencias ambientales, sociales, económicas y sanitarias.

Justifica medidas predictivas y preventivas institucionales y propón hábitos individuales y sociales de disminución de la contaminación.

## UN PASO MÁS ¿TE ANIMAS?

### Para profundizar:

- PRIMARIA: te proponemos que escuches el cuento [“Clara tiene dos caminos”](#)
- SECUNDARIA: además de tus desplazamientos diarios, puedes completar la actividad replanteando tu tiempo de vacaciones: [¡Quédate en tierra!](#)

Si te apetece, puedes compartir con el equipo tus conclusiones en: [compartendosostenibilidad@gmail.com](mailto:compartendosostenibilidad@gmail.com)

## QUEREMOS SABER TU OPINIÓN

Por favor, ayúdanos a seguir mejorando contestando estas cuatro preguntas ¡te llevará menos de un minuto!

[Pincha aquí para acceder al cuestionario de evaluación](#)



# Educar hoy por un Madrid más sostenible

Proyectos de educación ambiental para centros educativos

