

## Importancia de la Unidad Didáctica 0 para el área de Educación Física.

### Importance of the 0 Didactic Unit for the field of Physical Education.

Pimienta-Sánchez, L.P.,<sup>1</sup> Hernández-Beltrán, V.,<sup>1</sup> Barranca-Martínez, J.M.,<sup>1</sup> & Gamonales, J.M.<sup>1,2</sup>

1. Universidad de Extremadura. España. 2. Universidad Francisco de Vitoria. España.

**Resumen:** La educación para la salud, y, en concreto, el fomento de los hábitos de vida saludable se entiende como el conjunto de conductas que se deben desarrollar durante el día a día, con el objetivo de obtener mejoras para la calidad de vida. Los profesores son los encargados de transmitir estos valores al alumnado, y, específicamente, los docentes de Educación Física, a través de la promoción y fomento de la práctica de Actividad Físico-Deportiva diaria. Por ello, en el presente trabajo se lleva a cabo una propuesta de Unidad Didáctica 0 para el área de Educación Física con la finalidad de abordar los hábitos de vida saludables y primeros auxilios, así como las normas básicas de convivencia y seguridad para los alumnos. Además, en el área de Educación Física, se deben fomentar actitudes positivas hacia las personas con o sin discapacidad, y, la importancia de la inclusión. Igualmente, se recomienda diseñar actividades de trabajo colaborativo y resolución de problema. Por consiguiente, los docentes son el pilar fundamental para el fomento de dichas actitudes y valores positivos, puesto que sus actuaciones influyen directamente en el comportamiento y desarrollo del alumnado.

**Palabras clave:** Primeros auxilios; Normas; Salud; Seguridad; Actividad Física; Cuidado

**Abstract:** Health education and, specifically, the promotion of healthy lifestyle habits is understood as the set of behaviours that should be developed daily, with the aim of improving quality of life. Teachers are responsible for transmitting these values to students and, specifically, Physical Education teachers, through the promotion and encouragement of the practice of daily physical and sporting activity. For this reason, in this paper a 0 Didactic Unit is proposed for the field of Physical Education with the aim of addressing healthy lifestyle habits and first aid, as well as the basic rules of coexistence and safety for pupils. Furthermore, in the field of Physical Education, positive attitudes towards people with and without disabilities and the importance of inclusion should be promoted. It is also recommended to design collaborative work and problem-solving activities. Therefore, teachers are the fundamental pillar for the promotion of such positive attitudes and values, as their actions directly influence the behaviour and development of students.

**Key Words:** First aid; Rules; Health; Safety; Physical Activity; Care